**Спортивное мероприятие «Папа, мама, я – спортивная семья»**

**Цель:**

- Формирование основ ЗОЖ, через совместное сотрудничество детей и родителей

**Место проведения:** спортивный зал.

 **Оборудование:**

3 мяча

3 обруча

3 скакалки

Мишень, 9 теннисных шариков

3 гимнастических скамейки

9 досточек

 5 кеглей

3 ведра, 15 теннисных шариков, 3 метлы

3 ромашки по 20 лепестков разного цвета.

**Ведущий :**

Добрый день, дорогие друзья.  Сегодня мы проводим соревнование – конкурс «Моя спортивная семья». Во все времена человек стремился к здоровому образу жизни, желал познать пределы своих возможностей, не боясь бросить вызов судьбе. И часто выходил победителем. А спорт это и есть ЖИЗНЬ, ЗДОРОВЬЕ, РИСК, ПОИСК, ПОБЕДА.

**Выступление чтецов**

1

У нас проблем со спортом нет,

И мы его все любим.

Физкультурой каждый день

Заниматься будем.

2

Происходит это так:

Собираясь в школу,

Набиваем мы портфель

Всякой ерундою.

Груз нелёгкий, но зато-

Развиваем мышцы.

3

Ноги сильные у нас,

Но руки вниз повисли.

Урок длится целый час:

Затекают мышцы.

Для разминки в этот час

Поднимаем руки: раз!

4

Затем медленно встаём,

Быстро приседаем.

А когда ответ не знаем

Глазками стреляем.

5

От волнения у нас

Ручки падают все враз.

Наклоняясь, поднимаем,

Брюшной пресс свой укрепляем.

6

Бег способствует всему:

И учёбе и труду.

И поэтому бегом

Мы в столовую идём.

Из столовой снова в класс,

Ну пробежечка у нас!

7

Все калории сгорели,

Силы покидают нас.

Но мы стойкие какие,

Посмотрите все на нас!

Потому что физкультуру

Применяем каждый час.

8

Спорт ребятам очень нужен!

Мы со спортом крепко дружим.

Спорт – помощник, спорт – игра,

Физкульт – ура – ура - ура!

9

Чтоб расти и закаляться,

Нужно спортом заниматься.

Закаляйся, детвора.

В добрый путь! Физкульт – ура!

**Ведущий:**

Итак, настало время представить жюри соревнования-конкурса « Папа, мама, я – спортивная семья»  (представление жюри)

Сегодня ни одна из команд – участниц не останется без памятного приза. Мы учредили призы для самого юного и самого старшего участника, самого ловкого, самого сильного, меткого,  умелого.

После каждого этапа соревнования жюри будет подсчитывать баллы,  и давать информацию о ходе конкурса. После последнего конкурса жюри объявит окончательные итоги соревнования.  Побеждает команда, набравшая большее количество баллов по сумме всех конкурсов. При равенстве баллов Жюри назначает дополнительное соревнование между капитанами команд.

Наш конкурс начинается. В нём принимают участие три семейные команды.

**Конкурсные испытания:**

**Первый конкурс ВИЗИТНЫЕ КАРТОЧКИ** семейных команд.

 **ВТОРОЙ КОНКУРС: «Эстафета для команд»**

Когда идёшь на штурм ты эстафеты,

Победа нам не очень-то видна.

Но всё равно дойдёте до победы,

Ни пуха вам, ребята, ни пера!

1 этап: папа, зажав между коленями мяч, прыжками перемещается до обруча, кладёт в него мяч и возвращается назад.

2 этап: мама бежит к обручу, берёт в нём скакалку, прыгая через неё, возвращается назад.

3 этап: ребёнок прыгает через скакалку до обруча, кладёт скакалку в обруч, забирает мяч и возвращается с мячом в команду.

Побеждает команда, первой закончившая эстафету и не допустившая ошибок.

Жюри объявляет итоги первого конкурса «Визитная карточка команд»

**ТРЕТИЙ КОНКУРС «Эстафета метателей»**

 Приглашаю участников приготовиться к эстафете метателей.

Ну а следующая игра

Требует от игрока

Ловкости, умения,

Большого вдохновения!

(На стене зала - мишень, диаметром 80 см. Команды строятся в колонны по одному. Каждая команда получает по 3 теннисных мяча. Каждый член команды кидает 3 раза. Одно попадание – 1 балл. Команды кидают по очереди)

Жюри объявляет итоги второго конкурса «Эстафеты для команд»

**ЧЕТВЁРТЫЙ КОНКУРС «Гонка мячей»**

Вот тяжёлые мячи,

Сразу видно: силачи.

Будем руки развивать,

Мяч друг другу отдавать.

(Команды усаживаются на скамейки спиной к зрителям и жюри. Капитанам команд дают по баскетбольному мячу. По сигналу игроки передают мяч за спиной обеими руками  рядом сидящему партнёру. Когда мяч доходит до последнего участника, тот быстро встаёт с мячом в руках, обегает скамейку и садится перед капитаном. Если участник роняет мяч, он должен его поднять и продолжить передачу. Передача продолжается до тех пор, пока все игроки не окажутся на своих местах. Капитан, выполнивший перебежку, садится на скамейку и поднимает мяч вверх.

Побеждает команда, показавшая лучшее время.

Жюри объявляет итоги 3 конкурса «Эстафета метателей»

**ПЯТЫЙ КОНКУРС «Болото»**

Пройти через болото может каждый!

Но как пройти, чтоб ног не замочить?

Весёлый смех, стремление к победе

Помогут вам и гарантируют успех!

У каждой команды 3 дощечки. Участники по очереди перебираются по дощечкам до отметки, назад возвращаются бегом. Побеждает команда, первой закончившая переправу.

Жюри объявляет итоги 4 конкурса «Гонка мячей»

**ШЕСТОЙ КОНКУРС**

Отгадайте, как будет называться следующий конкурс.

Я начну, вы завершайте,

Дружно, хором отвечайте.

Вот разбежался сильно кто-то

И без мяча влетел в …

А Петя мяч ногою хлоп!

И угодил мальчишке в …

Хохочет весело мальчишка,

На лбу растёт большая …

Но парню шишка нипочём,

Опять бежит он за …

Игра весёлая футбол-

Уже забили первый…

Итак, наш следующий конкурс называется…

**ФУТБОЛ.**

Для участия в конкурсе приглашаются папы. На расстоянии 11 метров от стартовой черты устанавливаются ворота 50\*80. У каждого папы по три попытки. Каждый забитый мяч приносит один балл команде.

Жюри объявляет итоги 5 конкурса «Болото»

**СЕДЬМОЙ КОНКУРС «С папой вдвоём»**

Кто преграды не боится?

Кто к победе так стремится?

Кто сильнее всех на свете?

Кто быстрее всех на свете?

Это папы и их дети!

Для участия в конкурсе приглашаются папы и капитаны команд.

Папа держит в руках обруч. По сигналу папа должен катить обруч, а ребёнок должен проскакивать в него с одной и с другой стороны. Добегаете до отметки и меняетесь местами. Побеждает команда, которая справится быстрее и без нарушений.

Жюри объявляет итоги 6 конкурса «Футбол»

**ВОСЬМОЙ КОНКУРС «Комбинированная эстафета»**

Бег бывает очень разный,

Но всегда такой прекрасный,

Быстрый, медленный и средний,

Бег с препятствием, барьерный,

И выигрывает тот,

Кто ни в чём не отстаёт.

Только страсть, тяжёлый труд

Вас к победе приведут.

      1. Прыжки на одной ноге.

Преодоление гимнастической скамейки в длину, лёжа на животе, перехватывая обе руки подтягивая туловище.

Пять прыжков через скакалку на месте.

Вращение обруча 5 раз.

Отбивание мяча 5 раз.

6.  Бег назад с пролезанием через обруч и пробегом по скамейке.

После капитана полосу препятствий преодолевают все остальные участники команды. Побеждает команда, выполнившая эстафету первой.

Жюри объявляет итоги 7 конкурса «С папой вдвоём»

**ДЕВЯТЫЙ КОНКУРС «Конкурс капитанов»**

Ты присмотрись внимательнее, друг,

То конкурс капитанов начинаем.

Ты смелым будь, и ловким будь,

Уверены мы все, тогда не проиграешь.

1 этап: Капитаны сбивают мячом кегли. Три попытки. Засчитывается та, в которой кеглей сбито больше.

2 этап: Капитаны бегут до отметки, поставив на обе ладони по кегле, возвращаясь назад, держат кегли в руках. (5 баллов, 4 балла, 3)

3 этап: Капитаны передвигаются на корточках до отметки, назад возвращаются бегом. (5 баллов, 4 балла, 3)

Жюри объявляет итоги 8 конкурса «Комбинированная эстафета»

**ДЕСЯТЫЙ КОНКУРС «Юмористическая эстафета»**

Интересная штука юмор. Кажется, ничего легкомысленнее нет. Сейчас мы проведём юмористическую эстафету, в которой участвует вся семья. Но для начала я задам по одному вопросу каждой команде.

Назовите имя первой женщины-лётчицы.

Как называется летательный аппарат Бабы Яги?

Назовите лучшего друга Бабы Яги.

Молодцы, хорошо справились с заданием. Итак, наша заключительная эстафета будет называться «Баба Яга»

Мама по ходу передвижения раскладывает из пластмассового ведра 6 теннисных мячей и возвращается назад.

Ребёнок скачет на метле.

Папа с помощью метлы собирает мячи в ведро. Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполнят задание.

Жюри объявляет итоги конкурса капитанов.

**КОНКУРС БОЛЕЛЬЩИКОВ**

Я смотрю на болельщиков, как они активно болеют за свои команды. Поэтому мы не можем обойти их стороной, конкурс для болельщиков.

Приглашаются по 5 болельщиков от команды, выстраиваются в колонну по одному.

Каждая команда должна собрать ромашку своего цвета. (Глазки и листочки разложены цветной стороной вниз. Первый участник выбегает, отыскивает лепесток нужного цвета, укладывает к серединке и возвращается на место. Так продолжается до тех пор, пока не будет сложен весь цветок).

Команда болельщиков, собравшая цветок первой, приносит команде игроков 5 баллов, вторая – 4 и третья – 3.

Пока жюри подводит итоги юмористической эстафеты, эстафеты болельщиков и подсчитывает итоговые результаты, перед вами выступает танцевальная группа.

**(Если одинаковое количество баллов команды перетягивают канат)**

Слово предоставляется жюри.

1 место

2 место

3 место

Самая ловкая команда

Самая дружная команда

Самая весёлая команда

Подарки болельщикам (Конфеты).

Всем спасибо за внимание,

За задор и звонкий смех,

За азарт соревнованья,

Обеспечивший успех.

Вот настал момент прощанья,

Будет краткой наша речь.

Говорим вам: «До свиданья,

До счастливых, новых встреч!»