**Мама, папа, я – спортивная семья**

 **Задачи:**

 1) укреплять родственные связи, взаимоотношения между родителями и детьми;

 2) привлекать семьи к систематическим занятиям физической культурой;

 3) развивать физические качества.

 **Участники соревнований:**

 семейные команды 5-х(6-х) классов (в составе: капитан команды - ребенок, мама и папа).

**ХОД ПРАЗДНИКА**

 **Ведущий**

 Родители и дети, дети и родители.

 Неразделимый и вечный круг.

 Мы засеваем житейское поле,

 И не на день, а на века.

 В нашей школе снова праздник:

 Слышен шум, шутки, смех.

 Мы приветствуем всех участников соревнований

 Мама, папа, я – спортивная семья.

 Под музыку марша в спортивный зал входят участники соревнований,

 выстраиваются по командам.

 - Добрый день вам, уважаемые родители, учителя и гости нашего праздника!

 Сегодня у нас спортивный праздник «Мама, папа, я - спортивная семья». Мы

 собрались, чтобы посоревноваться в силе, ловкости, изобретательности,

 выносливости и просто отдохнуть. Мы рады видеть вас всегда здоровыми,

 бодрыми, готовыми к испытаниям.

 Выступление художественной самодеятельности (танец).

 - Слово для приветствия участников соревнований директору школы.

 Представляем участников сегодняшнего праздника.

 - Оценивать мастерство наших участников будет жюри

 (представления членов жюри).

 Наши соревнования проходят под девизом «Быстрее, выше, сильнее».

 Программа соревнований состоит из 9 этапов и конкурса капитана. Каждый этап

 соревнований оценивается в 5 баллов. Если в задании допущены ошибки, то

 назначаются штрафные - 2 с.

 Победу одержит семья, которая наберет наибольшее количество баллов.

 **Ведущий**

 Будем играть в хоккей

 И у нас будет все отлично.

**ЭСТАФЕТА - СЛАЛОМ**

 Каждый участник команды по очереди клюшкой ведёт теннисный мяч между

 стоек. Обведя все стойки, участник возвращается назад по прямой и передаёт

 эстафету следующему участнику.

 Порядок старта:

 - ребенок, мама, папа.

 После каждого конкурса жюри объявляет результат.

 **Ведущий**

 Для работы и для дела

 Нам нужна проворность и смекалка.

 **ЭСТАФЕТА «БУДЬ БЫСТРЫМ И УМЕЛЫМ»**

 На расстоянии 15 м против каждой команды устанавливают стойку.

 Ребёнок ведет теннисной ракеткой надувной шарик, оббегает стойку и

 возвращается назад. Папа бежит, подбивая теннисный мячик ракеткой к стойке,

 оббегает ее и возвращается к старту. Мама, прыгая через скакалку, оббегает стойку

 и возвращается к линии старта.

**ЭСТАФЕТА «ЛЯГУШКИ»**

 На расстоянии 3, 6, 9 и 12 м от старта установлены стойки. Каждый участник

 поочередно становится на ласты и прыгая как лягушка передвигается между

 стойками. Обойдя последнюю стойку, он по прямой возвращается к линии старта и

 передает ласты следующему члену команды.

 Порядок старта: папа, мама, ребенок.

 **Ведущий**

Метко бросим мы мячи,

Поразим все кегли мы.

**ЭСТАФЕТА «ВЕСЕЛЫЕ КЕГЛИ»**

 Мама с ребенком располагаются друг напротив друга на расстоянии 10 м, по

 центру между ними – 5 кеглей. Необходимо сбить волейбольным мячом как

 можно больше кеглей в одну минуту, папа в это время устанавливает сбитые

 кегли.

 **Ведущий**

 Мы везде друзей найдем,

 Весело мы время проведём.

 Нам без спорта

 Не прожить ни дня!

**ЭСТАФЕТА «ЗМЕЙКА»**

 На расстоянии 6, 9 и 12 м от старта установлены фишки. Ребенок, зажимая

 волейбольный мяч ногами, по сигналу начинает прыгать вперед к фишке. Затем

 берет в руки мяч и пробегает змейку, обегая последнюю фишку возвращается

 к линии старта. Мама зажимает баскетбольный мяч ногами и прыжками

 передвигается к фишке. Затем берет мяч в руки, ведет его между фишками и

 возвращается к старту. Папа зажимает футбольный мяч ногами и прыжками

 передвигаемся к фишке. Затем кладет мяч на пол и проводит его между фишками,

 возвращается к линии старта.

 **Ведущий**

Переправа, переправа.

 Берег лен, берег правый.

**ЭСТАФЕТА «ПЕРЕПРАВА»**

 Ребенок выполняет прыжки в обруч, отец переставляет их вперед. Выполнив

 задание, допрыгав до стойки, ребенок остается, а отец бегом возвращается к линии

 старта. Мама переставляет обручи, а папа совершает прыжки. Затем все вместе в

 обруче возвращаются к линии старта.

 **Ведущий**

 Меткий глаз и твёрдая рука .

 В охоте главное – это точность!

**ИГРА «ДАРТС**»

 Все выполняют по 3 броска. Время для каждого участника 1 минута.

**Конкурс «РЫБАЛКА»**

 У каждого участника удочка. (на длинной палке, привязана ручка на нитке).

 Капитаны пытаются как можно быстрее поймать «рыбку» (попасть ручкой в ​​

 бутылку).

  **Ведущий**

Преодолей препятствия,

 Получи награду.

**КОМБИНИРОВАННАЯ ЭСТАФЕТА**

 Каждый участник поочередно прыгает на надувном шаре к фишке,

 преодолевает тоннель, выполняет бросок мяча в корзину и возвращается к линии

 старта.

**Конкурс капитанов «СПОРТИВНАЯ ВИКТОРИНА»**

 Каждая капитан команды за 1 мин отвечает на 5 запросов.

1. Как часто проводятся Олимпийские игры?

 а) один раз в 2 года;

 6) один раз в 3 года;

 в) раз в 4 года.

 2. Сколько игроков в волейбольной команде?

 a) 6; б) 7: в) 8.

 3. Какой мяч самый тяжелый?

 a) Футбольный;

 6) волейбольный;

 в) баскетбольный.

 4. В каком виде спорта соревнуются только женщины?

 а) Фигурное катание;

 б) фристайл;

 в) художественная гимнастика.

 5. За что учащегося выгоняют из класса?

 а) За плохое поведение на уроке;

 б) за невыполненное домашнее задание;

 в) за дверь.

 **Подведение итогов**.

 **Награждение участников.**

 **Ведущий.**

 Дорогие, уважаемые наши семьи!

 Живите счастливо и долго.

 Любовь к спорту сохраните,

 Пусть каждый день вам будет праздником,

 Жизнью уверенно идите.

 Вы доказали всем в зале, что спорт – это сила и красота

 И что заработанные медали – это действительность, а не чудеса.

 Что движение и спорт не имеют возраста и пола,

 Они – здоровье и радость в жизни.

 Приходите, мы будем вам рады.

 До новых встреч!

 Удачи!