**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!