**Цели:**

Организация здорового отдыха семьи.

Привить детям интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Развивать ловкость, силу, подвижность, активность, смекалку, внимательность.

Воспитывать чувство коллективизма, доброжелательности.

Оборудование на одну семью:

Зал школы украшен спортивными флагами, шариками, плакатами – лозунгами: Спорт – это здоровье. Спорт это дружба. Спорт – это успех. Всей семьёй - к здоровью.

Транслируются спортивные песни, марши, веселая музыка.

Музыка смолкает.

**Ход праздника**

**Ведущий:** Добрый день, дорогие друзья! От всей души приветствуем вас на нашем празднике « Папа, мама, я – спортивная семья!»

Все мы прекрасно знаем, как полезно заниматься физкультурой, как необходимо закаляться, делать зарядку, бывать на воздухе, но как трудно бывает порой пересилить себя, встать пораньше, сделать несколько упражнений, облиться холодной водой… Мы откладываем все это на «потом». А что, если заниматься вместе, всей семьей?

Сегодня наши дружные семьи покажут пример, как важно заниматься физкультурой всей семьёй.

Итак, на спортивную площадку приглашаются участники семейного спортивного праздника «Папа, мама, я – спортивная семья»!

(Команды выходят под фонограмму «Марш рыцарей»):

А теперь представляю Вам наше жюри, которое будет внимательно следить за успехами наших команд.

**Главный судья: (представление)**

**Члены жюри: (представление)**

**Ведущий:** В спорте существуют свои законы и наши спортсмены должны поклясться выполнять их.

**Клятва.**

Честь команды защищать и доверие оправдать.

Ну, а если проиграем, всё равно не унывать.

Клянёмся!

Маме с папой помогать – где держать, а где толкать,

И соперникам подножку ни за что не подставлять.

Клянёмся!

А болельщикам – сидеть и прилежно так болеть:

Топать, хлопать и свистеть, но не здорово шуметь.

Клянёмся!

**Ведущий:**

В спортивный путь, друзья!

Начинаем соревнования с…

**1. Представление команд.**(название, девиз)

**2. Быстрые ноги**

Участники каждой команды строятся за общей линией старта в колонну по одному, в руках у направляющих эстафетные палочки. По сигналу направляющий в колонне выбегает из-за стартовой линии, бежит по прямой до поворотной стойки, обегает ее, возвращается к своей команде и передает эстафетную палочку следующему участнику, а сам становится в конец своей команды.

**3. Космические полеты**

Каждая семья строиться за общей линией старта в колонну по одному во главе с папой, а замыкающий - ребенок. Перед каждой колонной на расстоянии 15 м установлена поворотная стойка. У папы в руках гимнастический обруч. По сигналу он надевает его на пояс и бежит вперед, обегает стойку, возвращается к колонне и вместе с мамой в одном обруче проделывает то же самое. Затем к ним присоединяется ребенок, и они вместе совершают "космический полет". Выигрывает семья, участники которой быстрее вернуться в исходное положение.

**4. «Папамамабиль».**И вновь в конкурсе участвуют все члены команды. Конкурс называется Представим себе, что вся семья пошла в многодневный поход. На пути следования ребенок подвернул ногу. Ему необходима передышка. Задача участников – на сцепленных руках перенести его на определенное расстояние и вернуть на место. Это транспортное средство называется папамамабиль.

**5. Конкурс «Перейди болото»** каждому участнику выдаются 2 листа бумаги – кочки. Надо пройти пути по кочкам.

**6. «Поход по магазинам»** конкурс для мам и их детей. На скакалке преодолеть заданное расстояние.

**7. «Художественная гимнастика»** - конкурс для мам: по сигналу мамы катят обруч вперед до поворотного конуса; обойдя конус, двигаются обратно, вращая обруч на поясе. Выигрывает команда, мама которой первой закончила эстафету.

**8. «Бег пингвинов»:** ребёнок, зажав волейбольный мяч между колен, прыгает до поворотного конуса, обежав его, бегом передает мяч папе, затем маме. В случае потери мяча подобрать его и продолжать соревнование. Побеждает команда, раньше закончившая эстафету.

**9. «На кухне».** Эстафета с воздушным шариком и ракеткой.

**10. «Тоннель».** Участники преодолевают препятствия через обручи.

**Жюри подводит итоги.**

**Конкурс – викторина для болельщиков.**

**Ведущий:** А для болельщиков предлагаются вопросы спортивной викторины.

Дорогие зрители, предлагаю сыграть в игру *“Доскажи словечко”*:

Утром раньше поднимайся,

Прыгай, бегай, отжимайся.

Для здоровья, для порядка

Людям всем нужна*…(зарядка).*

-Кто делает по утрам зарядку?

Хочешь ты побить рекорд?

Так тебе поможет*…(спорт).*

-Кто занимается в спортивных секциях?

Ясным утром вдоль дороги

На траве блестит роса.

По дороге едут ноги

И бегут два колеса.

У загадки есть ответ:

Это мой*…(велосипед)!*

-Где можно ездить на велосипеде?

Кто на льду меня догонит?

Мы бежим вперегонки.

А несут меня не кони,

А блестящие*…(коньки).*

-Кто умеет кататься на коньках?

Чтоб большим спортсменом стать,

Нужно очень много знать.

Вам поможет здесь сноровка,

И, конечно, *…(тренировка)*

Кинешь в речку - он не тонет,

Бьешь о стенку - он не стонет,

Будешь оземь ты кидать,

Станет кверху он летать. *(мяч)*

Взял дубовых два бруска,

Два железных полозка.

На брусках набил я планки.

Где же снег? Готовы*:.. (санки)*

Ног от радости не чуя,

С горки снежной вниз лечу я.

Стал мне спорт родней и ближе.

Кто помог мне в этом?.. *(лыжи).*

Мчусь как пуля я вперед,

Лишь поскрипывает лед

И мелькают огоньки.

Кто несет меня*? (коньки).*

1. Есть, ребята, у меня

Два серебряных коня.

Езжу сразу на обоих

Что за кони у меня?

2. Когда весна берет свое,

И ручейки бегут звеня,

Я прыгаю через нее,

А она - через меня.

3. Два березовых коня

По снегам несут меня.

Кони эти рыжи,

А зовут их*…(лыжи).*

4. Я из ладоней

В ладони лечу –

Смирно лежать

Я никак не хочу! *(мяч)*

**Ведущий:** Подошел к завершению наш спортивный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья». Поприветствуем еще раз наши дружные, спортивные семьи. Они сегодня доказали, что самое главное в семье, это – взаимопонимание, взаимопомощь, умение радоваться всем вместе.

Мы сегодня шутили, играли.

Ещё ближе друг другу мы стали.

Так почаще вы улыбайтесь

И со спортом не расставайтесь!

**Ведущий:** Всех благ вам в жизни и здоровья, богатства, мира и тепла.

Семья, согретая любовью, всегда надежна и крепка.

Чтоб ваш союз был в радость только,

Чтоб дети были возле вас,

Вам, дружным и спортивным скажем просто:

«Будьте здоровы, в добрый час!»

**Слово предоставляется жюри.**