**Сценарий спортивного праздника «Папа, мама, я – спортивная семья»**

**Цели и задачи:**

1. Укрепление здоровья детей и их родителей.
2. Воспитание любви к физической культуре и спорту, чувства дружбы.
3. Пропаганда здорового образа жизни.
4. Определение сильнейшей команды.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Оборудование и инвентарь:**

Секундомер, свисток, рулетка, стойки (флажки или кегли), мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные), воздушные шары, скакалки, обручи, мешки, канат.

**Оформление:** лозунги-плакаты: «Хочешь быть сильным – бегай!», «Хочешь быть красивым – бегай!», «Хочешь быть умным – бегай!». **Музыкальное сопровождение:** спортивный марш.

**Участники:**

Команды-семьи участвуют в количестве трех человек – папа, мама и ребенок – капитан команды.

**Награждение:**

1. Победитель награждается медалью, грамотой и призом.
2. Призеры награждаются грамотами и сладкими призами.
3. Семьи можно наградить по номинациям:

* «Самая сплоченная семья»;
* «Самая волевая семья»;
* «Самая быстрая, ловкая, умелая».

**Ход праздника**

Под звуки спортивного марша команды заходят в спортивный зал, и строятся в одну шеренгу к жюри.

Ведущий

Здравствуйте! Здравствуйте! Здравствуйте!  
Сегодня здесь, в спортивном зале  
Мы спорт, уменье совместим.  
Мы этот славный праздник с Вами  
Прекрасным играм посвятим.

Ведущий

Тот победит в соревнованье  
Кто меток, ловок и силен  
Покажет все свое уменье  
Кто духом, телом закален.

Позвольте открыть наш чемпионат по семейному многоборью «Папа, мама, я – спортивная семья!» И представить команды участников наших соревнований.

Ведущий

**папы** – *(делают шаг вперед)*

Вот они перед нами – слегка бодрые, местами подтянутые и даже в чем-то непобедимые, а в чем именно – мы узнаем позже (*папы встают на свои места*).

Ведущий

**мамы** – *(делают шаг вперед)*

Они всегда в форме. Дают о себе знать постоянные тренировки: плита, бег по магазинам, прополка, стирка, уборка. И даже ежегодные передышки 8 марта не выбивают их из колеи. И мы уверены, что сегодня именно они будут задавать тон своим командам *(мамы делают шаг назад).*

Ведущий

И, наконец, **капитаны** команд! *(дети делают шаг вперед)*

Это они еще с пеленок долгие годы закаляли постоянными тренировками и объединяли своих родителей в дружескую команду, ставя перед собой все новые задачи: тяжело в учении, легко в бою.

Ведущий

1 команда (*название*)  
Папа  
Мама  
Капитан команды

2 команда (*название*)  
Папа  
Мама  
Капитан команды

3 команда (*название*)  
Папа  
Мама  
Капитан команды

*(и т.д.)*

Ведущий

Представляем вам судейскую коллегию (*организатор внеклассной работы, учителя физической культуры, представители родительского комитета, совета школы).*

**Спортивная часть праздника**

Ведущий I

***1 конкурс***

Разминка очень важна для спортсменов, так как можно увидеть и сильные и слабые стороны противника.

И наш конкурс **«Веселая переправа»**

Первые выступают папы. На столбоходах проходят дистанцию. Возвращаются (*также на столбоходах*). И передают эстафету мамам. Мамы: передвигаются на 3-х деревянных кирпичиках, поочередно передвигая их, но при этом стоят на них (*на пол не сходить*). Доходят до флажков, берут в руки 3 кирпичика и бегут назад. Следующим двигается капитан команды. Ребенок использует для переправы два обруча – из одного обруча перепрыгивает в другой.

Ведущий

***2 конкурс***

Как хорошо, что есть игры на свете,  
В которых радость движения с мячом.  
Объединяет нас мяч на планете  
И зажигает сердца наши огнем.  
После первого задания  
Внимательно слушайте  
Второе испытание.

(*Семьи расположение за общей линией старта*)

Первыми начинают папы: обводят футбольным мячом стойки до флажка и возвращаются таким же способом. Вторыми начинают мамы: выполняют по прямой подбивание (*волейбольного*) мяча до стойки и обратно. Третьими начинают дети: ведение баскетбольного мяча (*необходимо так же как папы обвести кегли или стойки*). И назад финишировать.

Ведущий

Второй конкурс все команды продемонстрировали отличное владение мячом и хорошую физическую подготовку. А сейчас проведем третий конкурс.

***3 конкурс***

Вот заданье потрудней,  
Помудрей и посложней.  
Чтобы Вам вперед идти,   
Нужно воздушный шар вести.

Папы двигаясь вперед до стойки подбивают гимнастической палкой воздушный шар и назад таким же способом (*результат определяется по первому, прибежавшим на финиш*). Мамы к ноге привязывают воздушный шарик, вторая нога свободна. Стоя в кругу по свистку начинают наступать друг другу на шарик (*у кого шарик останется целым, та мама и выиграла).*

Ведущий

Вижу я со стороны  
Команды в технике равны.  
Взглянуть хочу я побыстрей  
Чьи капитаны пошустрей.

На полу разложены шары (количество не ограничено). Капитаны команд должны садиться на воздушные шары так, чтобы они лопнули. Кто больше налопает шаров, тот и выиграл. После конкурса, все лопнувшие шары отдаются жюри для подсчета.

Ведущий

***4 конкурс***

Баскетбольное волненье  
Я люблю переживать.  
Радости и огорченья  
Для меня как благодать.  
Красотой игры пленяюсь  
Дух бойцовский поддержу.  
Мастерством я восхищаюсь.  
Ах! Баскетбол люблю!

4 вид – в кольцо послать  
Вам надо баскетбольный мяч.  
Лишь точность рук и меткость глаз  
Позволит Вам попасть не раз.

Ведущий

Папы сажают ребенка на плечи. Мама подает баскетбольный мяч. Ребенок должен броском попасть в баскетбольное кольцо. На игру дается 90 секунд (*считается количество попаданий*).

(*этот конкурс могут выполнять одновременно две или несколько команд, в зависимости от наличия баскетбольных колец*).

Ведущий

Вы хорошо попадали,   
Ловко с мячом управляли.  
Время вы зря не теряли.  
Упорно тренировались.

Ведущий

Пока судейская коллегия подводит итоги за четыре конкурса рекламная пауза. (*группа поддержки одной из команд показывает свой танец*)

Ведущий

Подведены итоги за четыре конкурса. Слово предоставляется судейской коллегии.

Ведущий I

Продолжаем наши состязания по семейному многоборью.

Ведущий

***5 конкурс***

Что за чудо – скок да скок!   
Гляньте, тронулся мешок!  
Эй, хватай его, ловите,   
Поскорей мешок держите!

Ведущий

Команды строятся у стартовой линии в колонну и по свистку каждый участник команды на перегонки прыгает в мешке до стойки и возвращается тем же способом, передает эстафету следующему участнику.

Ведущий

Завершился конкурс в мешках.

***6 конкурс***

Выбирай прыжки по нраву –   
С высоту или в длину,   
И толчковой левой, правой  
Рви пространства тишину.  
Если сильно размахнулся  
Оттолкнулся побыстрей,  
То считай, прыжок удался  
Ты лети в полет смелей

Ведущий

***7 конкурс***

Приглашаются команды на эстафету.

1. Бег с эстафетной палочкой (*выполняет вся семья*).

2. Бег с гимнастической палкой (*бег начинают папы сверху на палке, добегают до стойки, оббегают, возвращаются, забирают маму, затем ребенка*).

3. «Каракатица» (*упор руками и ногами, спина параллельно полу, передвигаться руками вперед*).

4. Ведение «большого» теннисного мяча до отметки и метание мяча в цель.

5. Эстафета «Все сразу» - команды бегут одновременно в полных составах. Участники берутся за руки (*или встают в колонну, берутся за пояс*) бегут до стойки, оббегают ее и возвращаются к финишу.

Пообедает команда, участники которой, не расцепив руки, первой займут исходное положение. Места команд определяется по порядку финиширования.

Ведущий II

Молодцы! Молодцы!  
Быстро бегать – это всем привычно,  
С эстафетой справились отлично.  
Вы нас всех здесь покорили  
Вы силу духа проявили.

Пока судейская коллегия подводит итоги конкурса, пока наши команды дух переведут, отдохнут, а мы посмотрим как болельщики болеют за свою команду.

Ведущий I

Теперь болельщикам заданье. Свою команду поддержите. По одной болельщицы от каждой команды.

***8 конкурс***

А девочкам через скакалку,  
По полминуте прыгать нужно.  
Чтоб веселее им скакалось,  
Поддержим их хлопками дружно.

Ведущий

Скакалка, кто ее не знает,  
Она расти нам помогает.  
Попрыгать Вас я приглашаю,  
И свой секундомер включаю.

(*по одной девочке от команды одновременно прыгают со скакалкой. Считается количество прыжков за 30 секунд. Побеждает участница, у которой количество прыжков больше*)

Ведущий

Вы грациозно так скакали,  
Как будто бабочки порхали.

Спасибо большое болельщицам (*лучшая прыгунья получает сладкий приз или грамоту*)

Ведущий

***9 конкурс***

Спортивное соревнованье –   
Это то же рисованье.  
Ведь спортсмен, он как художник,  
Его мир эмоций сложен.  
Спорта чудные мгновенья,  
Ищут в красках воплощенье.  
И друзья мой, сейчас!  
Рисовать пора для Вас!

Ведущий II

Я приглашаю “семьи” принять участие еще в одном конкурсе «Угадай, что нарисовано».

(*участники конкурса получают по два листа с рисунками, изображающим часть спортивного инвентаря. Необходимо дорисовать его*)

Ведущий

Какие Вы замечательные художники.

***10 конкурс***

Да, очень славно потрудились,  
И видно славно утомились.  
Однако, что еще придумать,  
Чтоб без падений и без шума.  
Ага! Есть славная забава  
Она придется Вам по нраву.

Ведущий

Есть у нас одна игра  
Вам понравится она,  
Выходите на площадку  
Стройтесь дружно по порядку.  
Пап, мам и ребят  
Вызываем на канат.

Попрошу я, Вас на старт  
На прочность испытать канат.

(*команды соревнуются в перетягивании каната*).

Ведущий

Последний вид соревнований,  
Мы завершили и сейчас  
Итог всех наших состязаний,  
Пусть судьи доведут до нас.

Ведущий

(*команды для подведения итогов праздника строятся в центре спортивного зала*)

И вот подводим мы итоги  
Какие не были б они,  
Пускай спортивные дороги  
Здоровьем полнят ваши дни.

Ведущий

Пусть юность, дружба, спорт и мир  
Всегда шагают с нами рядом.  
Кого мир спорта закружил,  
Тот смотрит дружелюбным взглядом.  
Сегодня стали мы сильнее.  
Сегодня стали мы дружнее.

Ведущий

Сегодня проигравших нет,  
Есть просто лучшие из лучших.  
Пусть в каждом сердце дружбы свет,  
Зажжет поступков добрых лучик.

Ведущий I

Для подведения итогов слово предоставляется жюри.  
(*объявляются итоги в командном зачете спортивного праздника, проводится награждение*)

Ведущий

Спасибо Вам, и до свиданья!  
До новых встреч в спортзале этом.  
Соединяйте спорт и знанья  
И душу грейте добрым светом.

Ведущий

Всем спасибо за внимание  
За задор и звонкий смех.  
За огонь соревнования  
Обеспечивай успех.  
Вот настал момент прощанья,  
Будет краткой наша речь.  
Говорим всем – до свиданья,  
До счастливых новых встреч!

****