

## СПОРТИВНО – СЕМЕЙНЫЙ ПРАЗДНИК «ПА

### Спортивно-семейный праздник ПА, МАМА, Я – СПОРТИВНАЯ СЕМЬЯ!»

*Ведущий.* Добрый день, дорогие гости!

Все (хором). Здравствуйте!

**1-й участник.** Давно мы вас здесь ждём и для каждого из вас сегодня найдётся и местечко, и словечко.

**2-й участник.** Гость есть гость – хозяину радость, а тем более сегодня к нам пришла большая дружная семья. Мы благодарим вас всех за то, что вы откликнулись на наше приглашение.

**1-й участник.** Чем жива семья сегодня?

Всех проблем не одолеть.

И порою забываем,

Что в заботах и тревогах

Главное – семью сберечь.

**2-й участник.** Дом, в котором мы живём, –

Самый лучший в мире дом.

Память добрую о нём

Мы всю жизнь в сердцах несём.

Пусть тепло и добрый свет

Будут в нём на тысячу лет!

*Ведущий.* Все вы знаете, как полезно заниматься физкультурой, как необходимо закаляться, делать зарядку, бывать на воздухе, но как трудно бывает иногда пересилить себя, встать пораньше, сделать несколько упражнений, облиться холодной водой. Мы откладываем всё это на «потом». А если попробовать заниматься вместе всей семьёй? Может, тогда будет легче?!

**1-й участник.** Дом, в котором мы живём, –

Это очень шумный дом.

После разных дел с утра

В нём всегда идёт игра!

**2-й участник.** Папа, мама, словно дети,

Сами ждут минуты эти.

Им на игры, право слово,

Не хватает выходного.

**1-й участник.** А на празднике, друзья,

Нам без игр никак нельзя.

Больше страсти, больше смеха,

Пусть всю идет потеха!!!

*Ведущий.* В спортивном празднике принимают участие команда «Отважные» и команда «Смелые».

**1-я эстафета.** Инвентарь: волейбольные мячи, обручи, скакалки (по одному на команду).

1-й этап. Папа, зажав между коленями мяч, прыжками перемещается до лежащего в 10 м от линии старта обруча, кладёт в него мяч, берёт скакалку, возвращается к команде и передаёт скакалку маме.

2-й этап. Мама, прыгая через скакалку, бежит к обручу, садится в него на пол, руки сцеплены за спиной, затем встаёт, не расцепляя рук, и возвращается к финишу, прыгая через скакалку.

3-й этап. Капитан бежит к обручу, берёт мяч, лежащий в нём, выполняет бросок в мишень, ловит мяч и возвращается, держа мяч в руках.

Побеждает команда, показавшая лучшее время.

**2-я эстафета.** Инвентарь: по 2 кегли и одному набивному мячу в каждой команде.

1-й этап. Папа перемещается «крабиком» до отметки (линии, обозначенной в 10 м от старта), бегом возвращается к исходной позиции.

2-й этап. Капитан преодолевает расстояние 10 м, прыгая «зайчиком» (прыжки в приседе), возвращается бегом.

3-й этап. Мама бежит до отметки, поставив на ладони обеих рук по кегле, при возвращении к линии старта держит кегли в руках.

Побеждает команда, показавшая лучшее время.

**Показательное выступление (спортивный танец).**

**3-я эстафета.** Инвентарь: по 3 волейбольных мяча, сетки, обруч.

1-й этап. Папа кладёт 3 мяча в сетку и бежит к обручу, лежащему на полу, оставляет там сетку и мячи и возвращается к исходной позиции.

2-й этап. Капитан бежит к обручу, подбирает мячи, кладёт их в обозначенное место и возвращается к своей команде.

3-й этап. Мама бежит к мячам, подбирает их, кладёт в сетку и бежит к финишу.

**4-я эстафета.** Инвентарь: гимнастическая палка в каждой команде.

Семьи строятся в колонны по одному у линии старта. У капитанов – гимнастические палки, которые они держат перед собой двумя руками широким хватом. По команде первые номера опускают палки и, не отрывая рук от палки, переступают через неё сначала одной, потом другой ногой. После этого они передают палки за спиной стоящим сзади (на расстоянии вытянутой руки) мамам. Те, выполнив аналогичное задание, передают палки папам. А папы после переступания через палки возвращают их капитанам, но способ передачи иной – над головой.

**Конкурсы для болельщиков.**

1. Борьба на руках.
2. Броски в корзину теннисным мячом.
3. Дартс.

**5-я эстафета.** Инвентарь: 2 надувных шарика, теннисная ракетка, набивной мяч, мяч для настольного тенниса.

1-й этап. Капитан бежит до поворотной стойки и катит воздушный шарик по полу (не отрывая от него руки), затем таким же путём возвращается к команде.

2-й этап. Мама бежит, удерживая мячик на теннисной ракетке, и возвращается к команде.

3-й этап. Папа бежит до отметки, катит по полу 2 набивных мяча.

**6-я эстафета.** «Чей прыжок дальше?» Инвентарь: рулетка, мел.

Капитан прыгает с места в длину. Место приземления служит отметкой, от которой делает свой прыжок мама; место приземления мамы служит стартовой отметкой прыжка папы.

**Показательное выступление гимнастов**

**7-я эстафета.** «Конкурс капитанов» инвентарь: по 3 маленьких мяча, 5 кеглей.

1-й этап. Капитаны пытаются сбить мячом максимальное количество кеглей (из трёх попыток).

2-й этап. «Угадай сказку». Определяют, персонаж (или сюжет) какой сказки изображён на картинке, называют автора.

3-й этап. Капитаны кладут по 10 счётных палочек на теннисные ракетки, подбрасывают палочки в воздух, пытаясь поймать в ракетку максимальное число их.

4-й этап. «Мишки и шишки». Рассыпают на полу игрушки («шишки»). Капитаны собирают их лапами медведей (боксёрскими перчатками). Выигрывает тот, кто соберёт большее число «шишек».

**8-я эстафета.** «Сцепка вагонов». Инвентарь: по 3 мяча в команде.

1-й этап. Папа обегает 3 мяча и возвращается к команде.

2-й этап. Папа и мама (следуют друг за другом) обегают мячи и возвращаются за капитаном.

3-й этап. Все члены команды (друг за другом) выполняют то же задание.

Побеждает самая быстрая команда.

**3-я эстафета.** «Кто быстрее?» Инвентарь: по обручу и 20-40 надувных шариков.

По сигналу семьи подбегают к разноцветным шарам и привязывают их к гимнастическим обручам (каждый член команды должен привязать 5 шариков).

**Выступление каждой команды (домашнее задание)**

Подведение итогов (слово жюри). Награждение команд.

*Ведущий.* Пусть навсегда поселится в нашем доме счастье!!!

Все (хором):

Пусть всё это только игра,

Но ею сказать мы хотели:

Великое чудо – семья!

Храните её, берегите её!

Нет в жизни важнее цели!!!

Побеждает команда, набравшая в итоге большее количество очков. При равенстве очков назначаются дополнительные соревнования между капитанами команд.