

## Сценарий спортивного праздника "Папа, мама, я - спортивная семья"

**Форма проведения:** соревнование.

### **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. Содействие укреплению взаимоотношений в семье.

**Место проведения:** спортивная площадка.

**Оборудование и инвентарь:** секундомер, свисток, рулетка, стойки (флажки или кегли), мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные), воздушные шары, скакалки, обручи, мешки, канат.

**Оформление:** лозунги-плакаты: *“Спорт – это здоровье”, “Спорт – это успех”, “Спорт – это дружба”, “Спорт – сильнее всех”, “Нет большей победы, чем победа над собой”*.

**Музыкальное сопровождение:** спортивный марш.

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

**Награждение:** победитель награждается грамотой и подарками.

### **Ход праздника:**

**Ведущий:** Дорогие друзья! Позвольте открыть наш чемпионат по семейному многоборью "Папа, мама, я – спортивная семья!" И представить команды участников наших соревнований.

**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).

**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).

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

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

**Ведущий:** Мы от души приветствуем и поздравляем всех, кто сегодня вышел на старт. Успехов нашим командам и побед!

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

### **И наш первый конкурс “Веселая переправа”**

Первые выступают папы, потом мамы и завершает капитан команды. Используют для переправы два обруча - из одного обруча перепрыгивают в другой.

### **Второй конкурс.**

Первыми начинают папы: обводят футбольным мячом стойки до флажка и возвращаются таким же способом. Вторыми начинают мамы: выполняют ведение баскетбольного мяча по прямой до стойки и обратно. Третьими начинают дети: пробежать с мячом до стойки и обратно. 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 делают тоже.

#### **Ведущий**

Вижу я со стороны

Команды в технике равны.

Взглянуть хочу я побыстрее

Чьи капитаны пошустрей.

На полу разложены шары (количество не ограничено). Капитаны команд должны лопнуть воздушные шары наступив на них ногой. Кто больше лопнет шаров, тот и выиграл. После конкурса, все лопнувшие шары отдаются жюри для подсчета.

### **4 конкурс.**

Баскетбольное волнение

Я люблю переживать.

Радости и огорченья

Для меня как благодать.

Красотой игры пленяюсь

Дух бойцовский поддержку.

Мастерством я восхищаюсь.  
Ах! Как баскетбол люблю!

### **Ведущий**

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

### **Ведущий**

Папы держат в руках ведро. Мама подает баскетбольный мяч. Ребенок должен броском попасть в ведро. На игру дается 90 секунд (считается количество попаданий).

## **5 конкурс.**

### **Ведущий**

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

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.

## **6 конкурс.**

Сейчас Вы (команды) должны продемонстрировать свои прыжковые способности, такие физические качества как ловкость, быстроту, гибкость. От ваших личных результатов будет зависеть успех ваших команд.

### **“Прыжок в длину с места”.**

Все команды строятся в колонну по одному в произвольном порядке у общей линии старта. Первые номера прыгают в длину с места, отталкиваясь двумя ногами одновременно. Замер производится по пяткам первого касания пола. Вторые номера прыгают с места приземления первого и т.д. Места команд определяются по дальности отметок последних (3-х) участников.

## **7 конкурс.**

Приглашаются команды на эстафету. Бег с эстафетной палочкой (выполняет вся семья).

## **И наш последний 8 конкурс.**

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

**(команды соревнуются в перетягивании каната).**

**Ведущий:** Мы подошли с вами к финишу. Для объявления результатов команды выстраиваются следующим образом: впереди ребенок, за ним мама и папа. Судьи объявляют результаты, вручают грамоты и подарки. Под звуки спортивного марша все команды торжественно проходят по залу, а зрители их приветствуют.