**МОУ «Магнитная СОШ»**

Учитель физической культуры Михеев А.К.

**«Папа, мама я -спортивная семья!»**

**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:**

* 1 эстафета - эстафетная палочка
* 2 эстафета - большой резиновый мяч
* 3 эстафета - гимнастический обруч
* 4 эстафета - 2 гимнастические палки
* 6 эстафета - гиря весом 16 кг
* 7 эстафета - воздушный шар, гимнастическая палка, теннисная ракетка
* 8 эстафета - баскетбольный мяч
* 9 эстафета - баскетбольный мяч, фитбол (хоп), короткая скакалка, клюшка и шайба, самокат, малый мяч

Зал школы украшен спортивными флагами, плакатами, транспарантами. Транслируются спортивные песни, марши, веселая музыка.

Музыка смолкает.

**Ведущий**приветствует зрителей:

Добро пожаловать, гости дорогие!
Веселья вам да радости желаем.
Давно мы вас ждем-поджидаем,
Праздник без вас не начинаем.

Звучит спортивный марш. Под аплодисменты входят команды-участницы.

**Ведущий:**В наших соревнованиях принимают участие семейные команды:

1. Петровых

2. Ивановых

3. Сидоровых

4. Сорокиных

Оценивать конкурсы будет жюри, в составе которого:

**Председатель жюри** - завуч школы:

**Члены жюри** - учитель физкультуры:, директор школы:, классный руководитель:

**Ведущий:**

Массовость спорта - залог трудовых побед семьи, хорошего настроения и отличного здоровья. Заниматься физкультурой полезно, веселой физкультурой вдвойне. Ведь каждая минута занятий спортом продлевает жизнь человека на один час, а веселым на два. И даже с минутами. Не верите? Проверьте сами! И не важно, кто станет победителем в этих шуточных соревнованиях, главное, чтобы все мы почувствовали атмосферу праздника, атмосферу сердечности и доброжелательности, взаимного уважения и понимания. Давайте помнить о том, что преодолеть жизненные трудности нам с вами будет легче, если мы будем вместе. Я призываю команды к честной спортивной борьбе, желаю всем успеха!

Программа соревнований

**1. 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 колонны.

**2. Эстафета с мячом**

Первому игроку дают мяч, который он передает над головой следующему и так до последнего. Последний бежит до стойки, возвращается, становится впереди и передает мяч стоящим за ним игрокам. Побеждает команда, которая первой поменяется местами.

**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. Эстафета с гимнастической палкой**

Каждая семья строится в колонну по одному за общей линией старта во главе с ребенком, замыкающий - отец. В каждой руке у ребенка - гимнастическая палка, на полу перед ним вдоль линии старта лежит еще одна гимнастическая палка. По сигналу он начинает обеими палками проталкивать вперед лежащую палку до поворотной стойки и назад. Затем то же выполняет мама. Отец заканчивает эстафету, пользуясь лишь одной палкой в руках. Выигрывает команда, которая раньше закончит эстафету.

**5. "Кузнечики"**

Каждая семья строится в колонну по одному. Ребенок впереди. По сигналу ребенок выполняет прыжок в длину с места, отталкиваясь обеими ногами. С места приземления прыжок делает мама. Заканчивает конкурс папа. Выигрывает семья, чей папа окажется дальше других. Вариант: папа выполняет тройной прыжок.

**6. "Богатыри"**

Папы произвольно размещаются по площадке. У каждого гиря весом 16 кг. Выигрывает тот, кто за 30 сек поднимет гирю большее количество раз. У каждого участника должен быть судья.

**7. Эстафета с надувным шаром**

Участники строятся за общей линией старта в колонну по одному. У ребенка в руках надувной шар. По сигналу он, подбивая шар, продвигается вперед до поворотной стойки и обратно. Мама выполняет то же, но подбивает шар теннисной ракеткой, папа - гимнастической палкой. Побеждает семья, которая раньше выполнит задание.

**8. Эстафета с ведением мяча**

И.п. участников как в предыдущей игре. Перед каждой семьей на всем расстоянии до поворотной стойки расставлены еще три такие стойки. Ребенок прокатывает баскетбольный мяч зигзагообразно между стойками. Мама выполняет баскетбольное ведение. Папа - в положении упор сидя сзади продвигается вперед зигзагообразно между стойками, проталкивая ногами футбольный мяч. Семья, которая закончит эстафету первой, объявляется победителем.

**9. Комбинированная эстафета**

Вся семья строится в колонну по одному за общей линией старта. Впереди - ребенок, за ним мама, замыкает колонну папа. Перед каждой колонной в 12 м от линии старта установлена поворотная стойка. Эстафета проводится по этапам:

1. Баскетбольное ведение мяча - папа;
2. Прыжки на фитболе (хопе) - ребенок;
3. Прыжки через короткую скакалку - мама;
4. Ведение шайбы клюшкой- папа ;
5. Эстафета с самокатом - ребенок;
6. Бег с метанием маленького мяча в обруч- мама.

Побеждает семья, которая раньше всех закончит эстафеты.

**Ведущий:**

Пока жюри подводит итоги, мы проведем игру со зрителями. Я буду загадывать загадки на спортивную тему, а вы хором отвечайте.

Ясным утром вдоль дороги
На траве блестит роса.
По дороге едут ноги и бегут два колеса.
У загадки есть ответ.
Это мой::.. *(велосипед).*

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).*

Жюри подводит итоги. Семьи-победительницы отмечаются медалью и грамотой, каждой семье вручают сувенир.

**Ведущий:**

Всем спасибо за вниманье,
За задор и звонкий смех,
За азарт соревнованья,
Обеспечивший успех.

Вот настал момент прощанья,
Будет краткой наша речь.
Говорим мы: "До свиданья!
До счастливых новых встреч!"

Звучит марш, и участники под аплодисменты болельщиков покидают зал.