Инструктор: Добрый вечер! Мы собрались для того, чтобы поближе познакомиться и крепче подружиться друг с другом, посмотреть, что мы умеем делать. И не важно, кто станет победителем в этом состязании, а победитель обязательно будет, главное, что Все хотят соревноваться,

Пошутить и посмеяться,
Силу, ловкость показать
И сноровку доказать.

Для этого мы с вами разделимся на команды: команда ***«Красных»***, команда ***«Зелёных»*** и команда ***«Жёлтых»***, капитанами наших команд, конечно, будут дети. Подходите, ребята, за повязками *(Инструктор раздаёт детям повязки соответствующего цвета, по одной на каждого участника команды)*.

Появляется Матрёна с чемоданом.

Матрёна: Ой, попала я куды? \* *(Стилистика речи необходимая для иллюстрирования колорита речи персонажей)* Как красиво тут. И где же подруга моя, подевалась? Не видали случаям?

*(Выходит на сцену Цветочек: загадочная, веселая и нарядная с чемоданом на колёсах, что-то напевает)*

Матрёна: Что — это ты такая весёлая.

Цветочек: Просто я в санаторий хочу.

Матрёна: И я хочу, поехали в санаторий… Идут, что-то напевают.

Матрёна: Глядь кажись, добрались, правда, далеко не первые. Оглядываю родителей и детей.

Цветочек: Главное в целости и сохранности. А остальных щас опередим.

Матрёна: Какой-то странный санаторий.

Цветочек: Милая, а эт чё за санаторий такой?

Инструктор: Это не санаторий, а детский сад.

Бабки: А…Чешут затылок.

Цветочек: Эвона мы промахнулись…

Матрёна: В саду-то мы и давеча были. А чаво же нам теперь делать-то.

Инструктор: Так оставайтесь с нами. Мы проводим спортивный праздник ***«Делай с нами, делай как мы, делай лучше нас»***.

Матрёна: Эт, конечно заманчиво предложение, но мы-то в санаторий ехали…

Цветочек: Щас посоревнуемся да и поедем.

Матрёна: Тебе бы тока где застрять.

Цветочек: Не торопи меня, слышь, не торопи…

Матрёна: А чё.

Цветочек: Да я тут клятву вспомнила…

Матрёна: Каку таку клятву?

Цветочек: Енту, ну как её … Олинпийскую

Матрёна: В чемодане поищи. Смеётся. Цветочек начинает рыться в чемодане.

Матрёна: Да не ищи, ты ж сама клятву мне в карман положила. Достаёт бумажку.

Цветочек: Ну, тады и читай сама.

Матрёна: От имени всех участников соревнований торжественно клянемся: участвовать в этих соревнованиях, соблюдая правила по которым они проводятся, уважая слабого соперника;

Участники: Клянемся! Клянемся! Клянемся!

Матрёна: Клянемся соблюдать олимпийский девиз: “Быстрее! Выше! Сильнее! ”;

Участники: Клянемся! Клянемся! Клянемся!

Матрёна: Клянемся соревноваться в истинно спортивном духе во славу спорта и во имя чести своей команды.

Участники: Клянемся! Клянемся! Клянемся!

Цветочек: Объявляю товарищескую встречу открытой! Во, прям как на ентой, на олимпияде у Сочах.

Матрёна: На какой олимпиаде, сиди уже, тебе и в местном саду-то никого не победить, олимпиадница.

Цветочек: Чаво вдруг обзываться – то, я вон в молодости значок ГТО носила, и зарядку по утрам до сих пор делаю.

Матрёна: Эт под пионерску зорьку-то, во насмешила…

Цветочек: Хи-хи-хи, смешно ей, погля, я щас всех научу. А ну-кася товарищи отдыхающие рассчитайтесь по порядку. Становитесь на зарядку. Дети и родители расходятся в свободном построении и выполняют комплекс упражнений утренняя гимнастика 80-х.

Цветочек: Видела…

Матрёна: Так ты тока тако и помнишь.

Цветочек: Ой-ой-ой.

Матрёна: А это-то чё за отдыхающие с нами зарядку делали?

Цветочек: А я почём знаю.

Матрёна: Так давай спросим. Подходят спрашивают.

Цветочек: Эвона. Соревноваться пришли.

Матрёна: Так давай устроим им соревнования как у санаторию, пусть соревнуются.

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

Цветочек: Папы – *(делают шаг вперед)*. Вот они перед нами – слегка бодрые, местами подтянутые и даже в чем-то непобедимые *(папы встают на свои места)*.

Матрёна: 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)*.

Цветочек: 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.

Матрёна: Начинаем соревнования!

Папы, мамы и детишки,
Подтянули все штанишки.
Громко крикнули в ответ
Вы уже готовы …

Ага, попались
Громко крикнули тогда
Вы уже готовы …
Цветочек: Наша первая игра

Требует от игрока
Ловкости, умения,
Большого вдохновения.
Матрёна: Раз! Два! Голова!

Три! Четыре! Как вы жили!
Пять! Шесть! Хочу есть!
Семь! Восемь! Кушать просим!

Состязание ***«Завтрак»***

1. этап: 1 папа берёт детский стол и бежит, перешагивая через кубы добегают до конуса, и ставит стол у конуса, возвращается и передаёт эстафету 2 папе.
2. папа, берёт 2 детских стула и бежит, перешагивая через препятствия до конуса, и ставят стулья у стола, возвращается и передаёт эстафету 1 маме.
3. этап: 1 мама берёт поднос, ставит на него пластиковую тарелочку и стаканчик, перепрыгивая через кубы добегают до стола, ставят тарелочку и стакан на стол, возвращаются и передают поднос 2 маме.
4. мама берёт поднос, ставит на него пластиковую тарелочку и стаканчик, перепрыгивая через кубы добегают до стола, ставят тарелочку и стакан на стол, возвращаются и передают поднос ребёнку.
5. этап: 1 ребёнок берёт ложку, кладёт в неё полистирольное яйцо, бежит змейкой вокруг кубов, добегает до стола, кладёт яйцо в тарелку, возвращается, передаёт эстафету 2 ребёнку.
6. ребёнок берёт ложку, кладёт в неё полистирольное яйцо, бежит змейкой вокруг кубов, добегает до стола, кладёт яйцо во 2 тарелку, возвращается и поднимает руку.

Бабки: Мы поели, мы попили,
Червячка мы заморили,
Мы идём и не грустим
Процедуры посетим!

Инструктор: Бабушки, куда же, Вы, так быстро уходите.

Цветочек: Милая, тебе же сказали на процедуры.

Матрёна: Цветочек, а ты куды хошь, на водные процедуры или спортивные игры.

Цветочек: Давай жеребьёвку проведём.

Матрёна: Давай, у меня даже талоны есть. Матрёна подходит к каждой команде и командиры *(дети)* вытаскивают талон с изображением водных процедур или спортивных игр.

***«Спортивные игры»***

1. этап: папа, зажав между коленями мяч, прыжками перемещается до обруча, кладёт в него мяч и возвращается назад, прыгая на скакалке.
2. этап: мама прыгает на скакалке к обручу, берёт в нём мешочек, кладёт на голову и возвращается назад.
3. этап: ребёнок кладёт мешочек на спину, на четвереньках ползёт до обруча, забирает мяч, чеканя возвращается в команду и поднимает его вверх.

Побеждает команда, первой закончившая эстафету и не допустившая ошибок.

***«Водные процедуры»***

1. этап: папа надевает плавательные очки и шапочку и ***«Плывёт»*** *(ползёт на животе, имитируя плавание)* до буйка и обратно.
2. этап: мама надевает шапочку, берёт весло, садится на пол и начинает продвигаться вперёд, имитируя греблю на байдарке.
3. этап: ребёнок надевает спасательный круг и бежит до конуса и обратно, как будто плывёт ***«по-собачьи»***.

Цветочек: Да, очень славно потрудились,
И видно сильно утомились.
Однако, что еще придумать,
Чтоб без падений и без шума.

Ага! Есть славная забава
Она придется Вам по нраву.

Инструктор: Уважаемые команды, садитесь, пожалуйста, вокруг конусов своего цвета: ***«Красные»*** к красному, ***«Зелёные»*** к зелёному, ***«Жёлтые»*** к жёлтому.

Матрёна: Начинаем тихий час
Викторина для вас.
Слушайте внимательно,
Отгадывайте обязательно.

1. В какой игре пользуются самым легким мячом? *(настольный теннис)*
2. Сколько игроков в баскетбольной команде? *(пять)*
3. В каком виде спорта самый низкий старт? *(в подводном)*
4. Назовите средства закаливания? *(солнце, воздух, вода)*
5. Назовите только женский гимнастический снаряд? *(бревно)*
6. Какой спортсмен бежал как угорелый *(пожарный)*
7. Как называют вратаря? *(голкипер)*
8. В каком виде спорта спортсмены наносят друг другу уколы? *(в фехтовании)*
9. В какой игре пользуются самым тяжелым мячом? *(в баскетболе)*
10. Сколько игроков в футбольной команде? *(11)*
11. В каком виде спорта самый высокий старт? *(в парашютном)*
12. Какому спортсмену нежелательно иметь открытое лицо? *(боксеру)*
13. Как называют игрока в футбол, который мечтает о безразмерных воротах? *(нападающий)*
14. Каким нужно прийти к финишу *(кроме первого)*, чтобы обратить внимание зрителей на себя? *(последним)*
15. Что требует зритель в хоккее? *(шайбу)*

Матрёна: Ой, молодцы каки, всё-то они знат.

Цветочек: Когда идёшь на штурм ты эстафеты,
Победа нам не очень-то видна.
Но всё равно дойдёте до победы,
Ни пуха вам, ребята, ни пера!

Матрёна: В санатории не до обеда,

Вам отдыхающие – комбинирована эстафета.

***«Комбинированная эстафета»***

1. этап: Папа перепрыгивает через дугу, добегает до скамеечки, ложится на гимнастическую скамейку, подтягивается, встаёт, добегает до палочек и прыгает через них, подбегает к обручу отбивает мяч 5 раз и передаёт эстафету 2 папе. 2 папа выполняет аналогичное упражнение.
2. этап: Мама подлезает под дугу, добегает до скамеечки, ложится на гимнастическую скамейку, подтягивается, встаёт, добегает до палочек и прыгает через них, подбегает к обручу и отбивает мяч 5 раз и передаёт эстафету 2 маме. 2 мама выполняет аналогичное упражнение.
3. этап: Ребёнок подлезает под дугу, добегает до скамеечки, ложится на гимнастическую скамейку, подтягивается, встаёт, добегает до палочек и прыгает через них, подбегает к обручу и отбивает мяч 5 раз и передаёт эстафету 2 маме. 2 ребёнок выполняет аналогичное упражнение.

Побеждает команда, выполнившая эстафету первой.

Матрёна: Парам – парей Бабки идут по залу друг за другом.

Цветочек: хей

Матрёна: парам — парей

Цветочек: хей-хей

Матрёна: парам — парей

Цветочек: хей-хей-хей

Матрёна: настроенье каково

Цветочек: *(большим пальцем вверх)* -во

Матрёна: все такого мнения

Цветочек: да-да-да-да

Матрёна: Все без исключения

Цветочек: да-да-да-да…

Матрёна: молодцы

Цветочек: Ура, скоро танцы.

Конкурс ***«Дискотека»***

Детям и родителям предлагаются коммуникативные танцы: ***«Лавата»***, ***«Буги-вуги»***, а также любая весёлая музыка для свободных движений.

В это время инструктор по физической культуре подготавливает дипломы и ценные подарки для награждения команд.

Инструктор: По результатам наших соревнований: Самая ловкая команда – команда ***«Красных»***, Самая дружная команда – команда ***«Жёлтых»***, Самая весёлая команда – команда ***«Зелёных»***. Матрёна и цветочек помогаю вручать подарки.

Матрёна: Цветочек, а цветочек, нам пора, а то до темна-то в санаторий не доберёмси…

Цветочек: Не-а

Бабки: Кто шагает дружно в ряд?
Пенсионный наш отряд!
Сильные, смелые.
Ловкие, умелые.

Будь готов — всегда готов!
Будь здоров — всегда здоров!
Ты шагай, не отставай,
Громко песню запевай:

Взвейтесь кострами, синие ночи,
Ведь в санаторий мы очень хочим.
Близится эра в 20 деньков
К отдыху бабка всегда будь готов!

Бабки уходят.

Инструктор: Всем спасибо за внимание,
За задор и звонкий смех,
За азарт соревнованья,
Обеспечивший успех.

Вот настал момент прощанья,
Будет краткой наша речь.
Говорим вам: «До свиданья,
До счастливых, новых встреч!»

**Ведущий 1:**

Пусть ещё до олимпийцев

Нам дорога далека,

Пусть бумажные медали

Получаем мы пока,

Но надеяться мы будем,

Что пройдёт немного лет,

Настоящие медали

Мы получим, наконец!

**Слово жюри.**

Соревновались все на славу,

Победители, по праву,

Похвал достойны и награды,

И мы призы вручить им рады.

**Вручаются медали и грамоты командам.**

**Ведущий 2:**

И настал у нас сейчас

Самый долгожданный час.

Все вы были молодцами,

И отважны, и честны,

Показали ловкость, силу,

В благодарность – наш каприз –

Получайте сладкий приз.

**Вручаются сладкие призы.**

**Ведущий 1:**

Праздник весёлый удался на славу,

Всем он пришёлся точно по нраву.

Прощайте, прощайте, все счастливы будьте,

Здоровы, послушны и спорт не забудьте!

Под музыку команды покидают зал.