Году спорта и семьи посвящается

**Сценарий спортивного семейного Рождественского праздника**

**"Папа, мама, я - спортивная семья"**

**Форма проведения: командное соревнование**

**Место проведения – спортивный зал «Фетр». «Гигант»?**

**Оборудование:**интерактивные аттракционы для проведения эстафет «гусеница», «командные лыжи» , «штаны» , костюмы сумаистов, «игровые перчатки «бокс», шарики, канаты для перетягивания, гимнастические маты, и т.д.

Состав объединённой команды и подготовка команда формируется из 8 человек. ( 2 взослых муж+ 2 мальчика 12-15 лет и 2 взрос. Женщ.+ 2 девочки 12-15 лет). Команда готовит название, девиз, эмблему. Команду поддерживает группа поддержки, которые готовят плакаты, речёвки, кричалки и т.д.

**Цели и задачи:**

* воспитание патриотизма,
* укрепление здоровья,
* воспитание правильного отношения к здоровому образу жизни,
* содействие укреплению взаимоотношений в семье.

**Звучат фанфары**

**Ведущий**: Здравствуйте, дорогие гости, здравствуйте мальчишки и девчонки , а также их родители! Сегодня у нас праздник, праздник спорта и здоровья- «Папа, мама, я – [спортивная семья](https://www.maam.ru/obrazovanie/sportivnaya-semya)»! 2024 год в России – это год посвящённый семье и спорту. И сегодня мы открываем этот год большим семейным спортивным праздником – «Рождественскими семейными стартами «Папа мама, я – спортивная семья! Итак, на [спортивную площадку приглашаются участники](https://www.maam.ru/obrazovanie/sportivnye-prazdniki) семейного спортивного праздника «Папа, мама, я – спортивная семья.

Давайте бурными аплодисментами поприветствуем наших участников!

**Звучит спортивный марш.**

Под аплодисменты появляются команды-участницы, проходят круг почёта и строятся в одну шеренгу у парадной стены.

**Ведущий:**  От всей души приветствуем вас на нашем празднике. Все мы прекрасно знаем, как полезно заниматься физкультурой, как необходимо закаляться, делать зарядку, бывать на воздухе. А вдвойне [веселей делать это всей семьей](https://www.maam.ru/obrazovanie/veselye-starty). И сегодня шесть сборных семейных команд покажут нам пример в этом, а мы поддержим их.

**Оценивать результаты будет жюри:**

**Главный судья:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Судьи:**  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Итак, в наших соревнованиях принимает участие:

1.Команда \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ваш девиз: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2.Команда\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ваш девиз: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3.Команда \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ваш девиз: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4.Команда \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ваш девиз: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5.Команда \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ваш девиз: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6.Команда \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ваш девиз: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Ведущий**: Оглашаю правила соревнований.

Каждая эстафета оценивается от 1 до 6 баллов в зависимости от занятого места.Команда занявшая в эстафете 1 место получает – 6 баллов. Команда занявшая последнее место получает 1 балл.

За неправильное выполнение эстафеты снимается 1 балл.

По итогам соревнований команда победитель награждается дипломами, медалями, кубками и подарками

Итак, мы начинаем! Но любые спортивные соревнования начинаются с разминки.

**Разминка**

(Проводит инструктор по физкультуре , мастер спорта по художественной гимнастике Боровинских К.Д. под песню \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**1. Первая Эстафета «Олимпийский огонь»**

Команда стоит за линией старта: В руке у капитана «Олимпийский факел» – кегля. Впереди по прямой, стоит стойка- ориентир. По сигналу капитан и вся команда вступают в командные лыжи и бегут к ориентиру, обегают его, снимают лыжи и перекладывают их в обратном направлении. Эстафета закончена, когда последний член команды пересёк линию финиша.

**2. Вторая Эстафета «Дружная семья»**

Команда стоит за линией старта: Через 20 м от линии старта стоит ограничитель. По сигналу вся команда начинает входит внутрь «гусеницы и начинает двигаться одновременно. Потом вся команда бежит к ориентиру, обегает его и вместе финиширует.

**3. Третья Эстафета «Семейные штанишки».**

**Команды разбившись по парам одевают специальные «штаны» и бегут к ограничителю , огибают его и возвращаются передав эстафету следующей паре. Эстафета заканчивается когда все 4 пары команды совершат пробег.**

**4. Пяте состязание «Мой дом»**.По сигналу судьи ведущий выбрасывает из мешка поролоновые кубики разных цветов . В это же время часть команды бегут и собирают кубики , а часть команды строит стену дома выигрывает команда которая соберет больше всего кубиков и построит стену выше, чем у соперника. Если стена упала- команда должна заново начать строить.

**5. Эстафета мам и девочек.**

Прыжки на скакалках до ориентира и обратно

**6. Состязание для пап и мальчиков**. Стрельба по мишени из страйкбольной винтовки из положения стоя, лёжа, сидя

**7. Эстафета «Светофор»** На расстоянии 10 метров на полу лежат три обруча (расстояние между обручами 1 метр) в каждом по одному кубику. По команде свисток капитан бежит и собирает кубики, оббегает стойку возвращается и передает кубики следующему участнику, следующий участник бежит раскладывает кубики, следующий собирает кубики и возвращается в команду и так до последнего участника.

**8. Конкурс болельщиков «Бокс»**

Команда выделяет из своего состава по одному участнику из числа болельщиков. Участники выходят на условный ринг в «боксёрских перчатках» задача – вытеснить соперника за границы «ринга»

**Ведущий:**Наши соревнования подходят к завершению. А пока судьи подводит итоги , объявляется музыкальная пауза и показательные выступления наших лучших спортсменов гинастки, каратисты, фехтовальщики и т.д..

**Звучат фанфары. Объявляется общее построение команд.**

Судьи объявляет результаты соревнований.

Вручаются призы, грамоты победителям.

Под песню «Герои спорта» все расходятся. <https://www.youtube.com/watch?v=-ijBlReNl8Y>

Предварительно кто участвует:

1. объединённая команда ФСО «Центр»
2. Объединённая команда Ашитково
3. Объединённая команда «Спарта» Белозёрский
4. Объединённая команда ХК Химик, шахматный клуб, Дельфин
5. Объединённая команда Школа боевых искусств Академия спорта, фехтование
6. МЦ «Олимпиец»