***«Семейная радуга» семейное***

***спортивное мероприятие.***

Ведущий:

Здравствуйте, мальчики! Здравствуйте, девочки!

Здоровья желаем и маме и папе!

Приветствуем всех в спортивном зале!

Добрый день, дорогие друзья! Мы собрались для того, чтобы крепче подружиться друг с другом, посоревноваться, посмотреть, что мы умеем делать. И не важно, кто станет победителем в этом шуточном состязании, главное, чтоб каждый из вас получил огромный заряд энергии и хорошее настроение!

Ведущий: Итак, дружными аплодисментами приветствуем семейные спортивные команды.

***Командам повязываются разного цвета галстуки (косынки) или эмблемы.***

Ведущий: Чтоб было нам бежать легко, и не болела спинка,

Поможет в этом нам друзья, музыкальная разминка *(под музыку «Зарядка» участники команд и болельщики выполняют разминку вместе с ведущим, повторяя за ним движения)*

***Веселая зарядка под музыку***

Ведущий: Т. к. у нас сегодня семейное мероприятие, то и все эстафеты будут семейные, парные родитель-ребенок.

Ведущий: Пора познакомиться с командами и узнать название команд. Для этого проведем эстафету *«Давайте познакомимся»:*

***Название команды и девиз.***

Эстафеты:

1. Игра – эстафета ***«Волшебная гусеница»*.** По сигналу первый игрок бежит, оббегает стойку, добегает до своей команды, за него цепляется второй игрок.  И так все участники команды.

2. Эстафета ***«Семейный талисман»***

Родительская пара зажимает воздушный шар *(талисман)* между лбами и таким образом передвигаются до стойки и обратно; условие – руками не помогать. Передают шар следующей паре.

Ведущий: А теперь игра *«Полезное и вредное»*. Если это полезно для здоровья, то хлопайте в ладоши, если вредное – топайте ногами.

1. Гулять на свежем воздухе?

2. Привычка все брать в рот и пробовать на вкус?

3. Долго смотреть телевизор?

4. Мыть руки перед приёмом пищи?

5. Два раза в день чистить зубы?

6. Закаляться?

7. Правильно регулярно питаться?

3. Эстафета ***«Семейная переправа»***

*(У каждой команды по 2 обруча, нужно перекладывая их перейти на другу. сторону спортивной площадки).*

Конкурс *«Угадай, что это?»*

Следующий конкурс, выявит умение наших команд, понимать друг друга без слов.

Ведущий раздает участникам карточки с названием вида спорта и они по очереди должны без слов показать этот вид спорта, а остальные участники должны угадать.

(Примерные виды спорта : баскетбол, футбол, фигурное катание, волейбол, хоккей, настольный теннис, лыжи, лёгкая атлетика, гимнастика).

4. Эстафета "Доверие"

Ведущий: Уважаемые **спортсмены и участники**, как вы считаете, что самое важное в команде, семье *(доверие)*. Вот наша следующая эстафета так и называется *«Доверие»*. Самое важное и ценное доверие – это доверие между родителями и детьми. Вот мы и посмотрим, как вы умеете доверять и помогать друг другу.

Родителю завязывают глаза, а ребёнок должен помочь маме или папе преодолеть все препятствия на ее пути, провести змейкой.

Ведущий: Давайте немного отдохнем от эстафет и поиграем.

**Конкурс *«Главней всего погода в доме»***

Один из участников команды *(мама)* получает и открывает зонт; в это время вся команда весело танцует по залу под веселую музыку, как только музыка кончается, каждая команда должна быстро уместиться под своим зонтом.

Кто сделает это быстрее, спокойнее и дружнее, чья команда окажется наиболее сплоченной и сможет укрыться под одним общим зонтом, позаботиться, чтобы никто *«не промок»*, та команда и победит.

Ведущий: Пора подвести итоги нашему мероприятию. Считаем количество очков команд. *(грамота за участие в мероприятии)*

Ведущий:

«Пусть всё это проста игра,

Но ею сказать мы хотели:

Великое чудо семья!

Храните её! Берегите её!

Нет в жизни важнее цели!».

Ведущий: Теперь пора прощаться.

Всем желаю закаляться,

Спортом дружно заниматься

И почаще всем встречаться.

Поаплодируем друг другу за весёлые игры и радостный день!

Спорт, ребята, очень нужен, спорт помощник,

Спорт – здоровье, спорт - игра.

Всем участникам *«Физкульт – ура!»* *(Все вместе)*

[+❤ В Мои закладки](javascript:void(0);)