**Спортивная эстафета «Папа, мама, я - спортивная семья!»**

**Цели и задачи:**

-Укрепление здоровья детей и их родителей.

-Воспитание любви к физической культуре и спорту, чувства дружбы.

-Пропаганда здорового образа жизни.

**Ведущий:** Сегодня к нам пришли большие и дружные семьи. Мы благодарим вас всех за то, что вы откликнулись на наше приглашение и пришли на спортивное соревнование.

  - Все мы прекрасно знаем, как полезно заниматься спортом, как необходимо закаляться, делать зарядку, бывать на воздухе, но как трудно бывает порой пересилить себя, встать пораньше, сделать несколько упражнений, облиться холодной водой… Мы откладываем все это на «потом».

А что, если заниматься спортом всей семьей?

 - Но не только семья, а три семьи покажут нам сегодня пример в этом, а мы поддержим их. Под аплодисменты в спортивный зал приглашаются участники семейного спортивного соревнования «Папа, мама, я – спортивная семья»! (*участники выходят под фонограмму «Богатырская наша сила»*).

**Ведущий:** Начинаем с «Представление команд».

С права от меня «**Семья ………**»

Папа **………**

Мама **……….**

Дочь **……….**

С лева «**Семья ……….**»

Папа **…………..**

Мама **…………………**

Дочь **……………..**

В центре «**Семья ……………….**»

Папа **…………….**

Мама **……………….**

Сын **………………**

А теперь представляю Вам судью, который будет внимательно следить за успехами наших команд.

**Ф.И.О. судьи** …………………

**Ведущий:** Внимательно слушаем правила эстафет.

1. Забеги в командах строго по очереди.

2. Выбегать за линию старта раньше времени не разрешается. За нарушения правила судьей назначаются штрафные очки.

3. Заканчивает эстафету в команде игрок, который начинал.

4. Эстафета продолжается до тех пор, пока задание не выполнят все игроки.

5.Результат подводится по очкам.

6. За каждую ошибку назначается штрафное очко.

7. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

По окончании соревнования командам засчитываются: за выигрыш 3 очка, за проигрыш 1 очко, за штрафное минус 1 очко.

**Ведущий:** Сегодня здесь, в спортивном зале мы спорт, уменье совместим. Мы этот славный праздник с Вами Прекрасным играм посвятим. Итак, мы начинаем!В спортивный путь, друзья!

**1 эстафета. «Разминка** «Инвентарь: футбольный мяч 6 шт.

**Ведущий:** Папа берет в руки 3 футбольных мяча, бежит до стойки и обратно. Возвращаясь обегает свою команду и лишь тогда передает эстафету следующему участнику.

Мама берет в руки 2 футбольных мяча, ребенок 1 футбольный мяч.

По сигналу первый участник начинает эстафету.

**2 эстафета. «Кенгуру»:** Инвентарь: баскетбольный мяч 2 шт. волейбольный мяч 2 шт. резиновый мяч 2 шт.

- дистанция для пап зажимают баскетбольный мяч между колен прыгают до стойки и обратно.

-дистанция для мам зажимают волейбольный мяч между колен прыгают до стойки и обратно.

-дистанция для ребенка зажимают резиновый мяч между колен прыгают до стойки и обратно.

По сигналу первый участник начинает эстафету.

**Ведущий:** Слово предоставляется судьи. Судья объявляет итоги 2 эстафеты.

**3 эстафета. «Большой башмак»:** Инвентарь: 2 пары огромных башмаков.

По сигналу папы, надевают на правую ногу один огромный башмак бегут до стойки и обратно, передают башмак другому участнику.

**4 эстафета «Переправа».** Инвентарь: 4 картонки размером 30 на 30 или 40 на 40.

**Ведущий:** продолжаем эстафету. И следующая эстафета называется **«Переправа».**

Каждый участник своей команды наступая только на следы добирается до стойки. Берет скакалку прыгает на ней 10 раз оставляет скакалку. Затем берет следы в руки и бежит к команде. Передает эстафету другому.

По сигналу первый участник начинает эстафету.

**Ведущий:** Слово предоставляется судьи. Судья объявляет итоги 4 эстафеты.

**5 эстафета «Такси».** Инвентарь: 2 обруча.

**Ведущий:** Папа внутри обруча, бежит до стойки и обратно.

**Мама с папой** тоже внутри обруча бегут до стойки и обратно. пока вся команда не пробежит весь этап.

По сигналу первый участник начинает эстафету.

**6 эстафета «Спортивная ходьба».**

**Ведущий:** Делая каждый шаг, необходимо пятку одной ноги вплотную приставлять к носку другой, дойти до стойки и бегом обратно. Эстафета заканчивается, когда последний участник команды вернётся на исходную позицию.

**7 эстафета «Семейная»** Инвентарь: мяч с ушками 2 шт., скакалка 2 шт., волейбольный мяч 2 шт.

- ребенок прыгает на мяче с ушками до стойки, огибает её, возвращается к команде.

- Мама проходит эстафетный маршрут, прыгая через скакалку.

- Папа продолжает эстафету, ведя волейбольный мяч одной рукой.

- Семья, вместе взявшись за скакалку бежит до стойки, огибает её и финиширует.

По сигналу первый участник начинает эстафету.

**8 эстафета «Дружные водохлебы».** Инвентарь: 2 коробки сока, 8 соломинок.

А сейчас внимание - последнее соревнование! Мы вам предлагаем выпить 1литр вкусного сока через соломинки. Но пить нужно сразу всем членам команды. Кто быстрее выпьет сок необходимо зацепиться за руки и громко крикнуть: **«Мы самая дружная семья! Ура!»**

**Ведущий:** Пока судья подводит итоги, я задам вам несколько спортивных загадок. Можете отвечать все вместе.

1. Он лежать совсем не хочет.

Если бросить, он подскочит.

Бросишь снова, мчится вскачь,

Ну, конечно – это…. (мяч)

2.Этот конь не ест овса,

Вместо ног – два колеса.

Сядь верхом и мчись на нем,

Только лучше правь рулем. (велосипед)

3.Ясным утром вдоль дороги

На траве блестит роса,

По дороге едут ноги

И бегут два колеса.

У загадки есть ответ –

Это мой … (велосипед)

4.Он на вид — одна доска,

Но зато названьем горд,

Он зовется…(Сноуборд)

5.На снегу две полосы,

Удивились две лисы.

Подошла одна поближе:

Здесь бежали чьи-то …(Лыжи)

6.Силачом я стать решил,

К силачу я поспешил:

- Расскажите вот о чем,

Как вы стали силачом?

Улыбнулся он в ответ:

- Очень просто. Много лет,

Ежедневно, встав с постели,

Поднимаю я …(Гантели)

7.Палка в виде запятой

Гонит шайбу пред собой. (Клюшка)

**Ведущий:** Я прошу всех участников построиться в центре зала. Для подведения итогов соревнований, слово предоставляется судьи. Фонограмма награждения (*Дипломами и сертификатами награждаются все участники соревнования*.)

Подводятся итоги соревнований:

**Судья:** Все участники команд показали свою ловкость, силу, быстроту. А главное – получили заряд бодрости. Занимайтесь спортом, укрепляйте своё здоровье, развивайте силу и выносливость!

**Ведущий:** Пусть этот день запомнит каждый,

Задор его с собой возьмёт.

Со спортом кто подружится однажды,

Сквозь годы эту дружбу пронесёт.

Желаем вам мы крепкого здоровья,

Успехов в замечательном пути!

Но есть одно важнейшее условие:

Вы к нам не раз ещё должны прийти!

**Ведущий:** Приглашаются участники для общего фото.