**Папа, мама, я — спортивная семья!**

**Цель:** повышать интерес к физической культуре и здоровому образу жизни дошкольников и их родителей

**Задачи:**

Привлекать родителей к развитию физических качеств собственных детей;

Закреплять двигательные умения дошкольников;

Пропагандировать здоровый образ жизни;

Приобщать семьи к физкультуре и спорту;

Создавать эмоционально-положительный настрой в процессе совместной деятельности;

Воспитывать взаимовыручку, смелость, ловкость, силу.

**Оборудование:**

Мячи -10 шт. набивных и 2 больших,

Обручи -1 шт.,

Скакалки – 2 шт

Корзины – 2 шт.

 Теннисный мячи ракетка- 2 шт.

Самокат – 2 шт

Мешки для прыжков – 2шт

Грамоты для награждения и призы,

Различные видеозаписи для музыкального сопровождения.

Участники: семейные команды (папа, мама и ребенок) - 3 семьи .

**Место проведения: улица или спортзал.**

Оформление: шары, плакаты «Мама, папа, я – спортивная семья», «Спорт помогает нам везде: в семье, учебе и труде».

**Ход.**

Ведущий. Внимание, внимание! Свой репортаж мы ведем из спортивного зала детского сада «Искорка»! Сегодня здесь проходят соревнования необычные, от других отличные «Папа, мама, я – спортивная семья! », в которых принимают участие наши спортивные дети и уважаемые родители. В соревнованиях участвуют 3 команды.

Поприветствуем участников наших команд!

Команды друг за другом проходят по спортивному залу под весёлую музыку и строятся.

Давайте познакомимся с жюри, которое будет оценивать спортивные возможности наших команд (представляет жюри) .

Ведущий.

Соревнуйтесь не робея,

Пусть победа не легка,

Но надейтесь на удачу –

И она придет всегда!

***1. Эстафета «Сороконожка».***

По сигналу ведущего папа бежит до ориентира, оббегает его, возвращается, берет за руку маму, оба бегут до ориентира, так же оббегают его и бегут за ребенком и все вместе бегут за своим ребенком.

Жюри объявляет оценку.

Ведущий. А теперь давайте проверим какая команда самая ловкая!

***2. Эстафета «Удержи теннисный мяч».***

Каждая команда получает по теннисному мячу и ракетке. Надо пронести на тенисной ракетке мяч не уронив его пронести их до ориентира , а обратно бегом.

Жюри объявляет оценку.

Ведущий.

Если хочешь быть здоровым

И ни капли, ни хворать,

Надо спортом заниматься

Плавать, бегать и скакать!

***3. Эстафета «Скачки».***

Этап 1 Ребенок прыгает в мешке до ориентира и обратно.

Этап 2 мама скачет на скакалке до ориентира и обратно бегом

Этап 3 папа скачет на одной ноге, другая поджата обручем до ориентира и обратно бегом.

Жюри объявляет оценку.

***4. Эстафета «Меткий стрелок»***

***Перед командой лежит по 6 мячей, папы держат корзину, нужно маме и ребенку забросить мяч в корзину***

Жюри объявляет оценку.

***5. Эстафета «Ловкая пара».***

Папы и мамы зажимают мяч спинами бегут до ориентира , а обратно взявшись за руки бегом, ребенок едет на самокате туда и обратно.

Ведущий. А пока жюри подводит итоги зарядка для ума для всех.

***6. «Тише едешь – дальше будешь.»***

 Прыжки в длину с места . Первый прыгает ребенок от него мама от нее папа. Побеждает та команда, которая дальше прыгнет.

 ***Зарядка для ума.***

1.Здесь команда побеждает,

Если мячик не роняет.

Он летит с подачи метко

Не в ворота - через сетку.

И площадка, а не поле

У спортсменов в. (Волейболе,)

2.В этом спорте игроки

Все ловки и высоки.

Любят в мяч они играть

И в кольцо его кидать.

Мячик звонко бьет об пол,

Значит, это. (баскетбол,)

3.В честной драке я не струшу,

Защищу двоих сестер.

Бью на тренировке грушу,

Потому что я. (Боксер)

Жюри подводит итоги и называет победителей в номинациях самых ловких, самых быстрых.

Награждение и выдача грамот.

Ведущий. Вот и подошел к концу наш спортивный праздник.

Пусть вам семейные старты запомнятся,

Пусть все невзгоды пройдут стороной,

Пусть все желания ваши исполнятся,

А физкультура станет родной!

Под музыку дети и родители делают круг почеты и выходят, затем болельщики.