**Сценарий семейного физкультурного – оздоровительного праздника «Папа, мама и я – спортивная семья**

**Цели и задачи праздника.** Праздник проводиться с целью привлечение родителей и жителей микрорайона к занятиям физической культурой, пропаганда физической культуры как средства от любых болезней от малой подвижной жизни. Формирование физических качеств: сила, выносливость, гибкость, скоростных качеств. **Участники.** В соревнование принимают участие все желающие семьи. И прошли медицинский осмотр. Количество команд не ограничено. Возраст детей от 12 лет и младше. **Руководство.** Соревнование возлагается на учителей физической культуры и инструктора физкультуру ЖЭКа.  **Место проведение.** Спортзалышкол, спортивные площадки. **Спортивный инвентарь:** маты, мячи волейбольные, мячи набивные, скакалка, скамейки гимнастические, воздушные шары, ракетки, воздушные шары, обручи, конусы,  **Положения программы.** Каждая команда выступает под названием своей команды. Всё задание выполняют по одной попытке. Начисления баллов: За победу в конкурсе один балл, за второе место два балла, за третье место 3 балла. Побеждает та семья, у которой будет меньше баллов.

 **Ведущий:** Дорогиеродители, дети и гости сегодня мы с Вами собрались, на спортивный праздник«Папа, мама и я – спортивная семья».

**1. Конкурс - эстафета. 1 – этап.** Ребёнок, бег до середины зала с мячом в руках обегая, конусы и обратно.  **2 – этап** мама ведет баскетбольный мяч до щита, бросок в корзину обратно бежит, держа мяч в руках. На финише передает папе. **3 – этап** папа ведет баскетбольный мяч до щита, два броска в корзину. Обратно бежит спиной вперед. **4 – этап** папа, мама и ребёнок на руках у родителей на руках бег до щита и обратно. **2. Конкурс. Самый сильный папа.** Сгибание и разгибание рук в упоре за одну минуту. Побеждает папа, который больше и правильно сделает. **3. Конкурс «Набивные мячи».** 1 этап – ребенок с набивным мячом перепрыгивает через скамейку, подбегает к обручу и кладет мяч в обруч. Бежит обратно без задания. 2 - этап мама с набивным мячом бежит, обегая скамейку, подбегает к обручу и кладет мяч в обруч. 3 – этап папа с набивным мячом в руках бежит по скамейке, подбегает к обручу и кладет мяч в обруч. **4. Конкурс мам.** Броски баскетбольного мяча в кольцо. ( Количество раз за 1 минуту). **5. Конкурс « Бадминтон».** Каждый участник с ракетой в руках подкидывая воздушный шарик вверх идет до конуса и обратно. **6. Конкурс «Перетягивания каната».** По сигналу судьи команды начинают перетягивание, каждая в свою сторону. Проигравшей считается та, чья крайняя отметка пересечет контрольную линию. **7.** **Конкурс «Хоккей с волейбольным мячом».** Каждый участник конкурса выполняет задания по очереди. С помощью гимнастической палкой обводим волейбольный мяч между конусами. **8. Конкур «Задорная скакалка».** Каждая мама прыгает через скакалку. (Количество раз за минуту). **9. Конкурс «Интеллектуальная игра».** Кроссворд спортивная терминология**. Ведущий:** Дорогие родители вот закончился наш праздник. Мы все прошли все спортивные состязания. Я думаю, вы получили заряд бодрости, веселия и сдружились. Вы всё молодцы.