**Сценарий спортивного праздника «Всей семьей бегом к здоровью!»**

(подготовительная к школе группа)

**Дата:** Май 2018 г.

**Подготовила:** инструктор по физической культуре Володина Надежда Валентиновна

**Цель:** укрепление здоровья детей и их родителей, пропаганда здорового образа жизни.

**Место проведения:** зал ЛФК

**Длительность праздника:** 45 минут.

**Оформление:** воздушные шарики, плакаты, флаг РФ.

**Оборудование:** конусы, кегли, мячи гимнастические, мячи малые, хопы, тоннели, обручи, корзины, разноцветные мячи, скакалки, гиря 5 кг. Количество в зависимости от количества участников.

**Подготовка:** формируются команды из трех человек – папа, мама, ребенок. Команды готовят название, девиз, эмблемы, комплекс утренней гимнастики. Остальные дети участвуют как группа поддержки, готовят плакаты и речевки, песни и танец.

**Ход праздника**

*Звучит марш физкультурников. Участники и гости проходят в зал и садятся на скамейки.*

**Ведущий:** Здравствуйте уважаемые участники, здравствуйте дорогие болельщики! Праздник, посвященный физкультуре и спорту, а также дружбе и взаимопониманию объявляю открытым. Сегодня участниками наших соревнований будут спортивные семьи (перечисление пофамильно). Прошу участников построиться в шеренги по командам.

Построение по командам в одну шеренгу: первый – папа, затем мама и ребенок.

**Ведущий:** прошу всех встать. Команды «равняйсь» - «смирно», звучит гимна Российской Федерации. Равнение на флаг.

Звучит гимн РФ (1 куплет и 1 припев). Все встают по стойке «смирно».

**Ведущий:** сегодня участникам команд предстоят сложные испытания. Давайте поддержим их бурными аплодисментами.

Оценивать результаты, а также следить, чтобы все этапы соревнования проходили честно будет наше многоуважаемое жюри в составе (объявляется состав жюри).

А теперь предлагаю познакомиться поближе с участниками. Сейчас они скажут нам свое название, девиз и познакомят с эмблемой. А уважаемое жюри оценит их представление баллами.

*Проходит знакомство*

**Ведущий:** Команды, готовы приступить к соревнованиям? А вы – болельщики готовы поддерживать участников? Вижу, что готовы. Тогда начинаем. Но любые соревнования начинаются с разминки. А чтобы командам не было скучно, предлагаю гостям размяться вместе с ними.

*Разминка под песню «Мы – будущее страны!»*

**Ведущий:** Хорошо размялись.? Тогда объявляю первое задание.

**1. Эстафета «Олимпийский огонь».**

Команда стоит за линией старта: ребенок, мама и папа. В руке у капитана «олимпийский факел» (кегля). Впереди по прямой стоят 4 стойки-ориентиры. По сигналу капитан бежит змейкой между стойками, обегает последний ориентир, по прямой возвращается обратно и передает «факел» маме. Мама и папа по очереди выполняют это задание. Побеждает та команда, папа которой первым пересечет линию старта с факелом.

**2. Эстафета «Дружная семья».** Команда строится за линией старта: мама и папа впереди парой, ребенок позади. В конце дистанции стоит ориентир, на протяжении дистанции лежат 3 обруча. По сигналу вся команда начинает двигаться вперед. Папа и мама подбегают к первому обручу, ставят его вертикально, а ребенок пролезает в него. Как только ребенок пролез, папа с мамой кладут обруч обратно и подбегают ко второму, затем к третьему обручу. Когда ребенок пролез через все три обруча, семья бежит к ориентиру, обегает его и вместе финиширует по прямой линии.

**Ведущий:** наши команды прекрасно проявили себя в первых двух эстафетах. Пусть они немного отдохнут и послушают песню, которую приготовили им болельщики.

*Звучит песня «Мы – чемпионы великой страны!»*

**3. Эстафета «Ядро барона Мюнхгаузена».** Каждый участник по очереди преодолевает дистанцию с зажатым между коленей мячом до ориентира, затем берет мяч в руки, огибает ориентир, бежит обратно и передает мяч следующему участнику команды.

**4. Конкурс капитанов. «Тоннель».** В начале дистанции стоит корзина с малыми мячами (5-7 см), в конце дистанции стоит пустая корзина. Задача ребенка перенести мячи из одной корзины в другую по одному за 1 минуту. По сигналу ребенок берет мяч, бежит к тоннелю, пролезает сквозь него, добегает до корзины и кладет в нее мяч, обратно возвращается по прямой бегом, берет следующий мяч и повторяет задание. Тот ребенок, который в течение 1 минуты перенесет большее количество мячей во вторую корзину, приносит своей команде количество баллов, соответствующее количеству команд (например, 4). Тогда ребенок, пришедший вторым, принесет своей команде 3 балла, третьим – 2 балла, четвертым – 1 балл.

**5. Эстафета для мам.** Прыжки через скакалку. Кто первый запнется, выбывает и получает 1 балл, второй – 2 балла и т. д. Если в течение минуты не запнется никто, все получают столько баллов, сколько команд-участниц.

**6. Эстафета для пап.** 1 вариант: папа поднимает гирю в 5 кг одной рукой столько раз, сколько сможет. Баллы начисляются аналогично предыдущим конкурсам. 2 вариант: папа бросает мяч в баскетбольную корзину с расстояния в 3 м. Баллы начисляются по количеству попаданий.

**Ведущий:** Молодцы, команды. Они не только умеют работать дружно все вместе, но и по одному прекрасно справляются со всеми заданиями. А теперь предлагаю командам немного отдохнуть и посмотреть танец, который приготовили для них болельщики.

*Танец под песню «Олимпийские надежды»*

**7. Эстафета «Салют».** По сигналу ведущий выбрасывает из корзины мячики разных цветов и в то же время семьи бегут собирать мячики своего цвета. Выигрывает команда, которая быстрее соберет мячи своего цвета и построится в одну шеренгу.

**8. Эстафета с хопами «Каждому свое».** Каждый из членов команды выполняет свое задание по очереди. Ребенок прыгает на хопе до ориентира, огибает его и также прыжками возвращается обратно. Мама катит хоп до ориентира, огибает его и также возвращается обратно. Папа берет хоп за ручки, закидывает за спину и прыгает с ним до ориентира, огибает его и возвращается обратно. Побеждает та команда, папа которой первым пересечет линию старта.

**9. «Домашнее задание».** Каждая семья демонстрирует утреннюю гимнастику из 8 упражнений. Комплекс УГГ оценивается по 3 категориям: оригинальность, правильная последовательность упражнений, качество выполнения. Высший балл в каждой категории – количество команд-участников.

**10. Творческое задание «Пирамида».** Командам дается задание за 1 минуту придумать и показать пирамиду из участников. Все пирамиды оценивают болельщики аплодисментами после того, как ее покажут все команды.

**Ведущий:** Молодцы, все постарались. Участники показали, какие они сильные, быстрые, ловкие. Болельщики активно поддерживали и развлекали участников и гостей. А теперь предлагаю всем вместе спеть песню «».

*Все присутствующие хором поют песню.*

**Ведущий:** Внимание! Жюри готово огласить результаты и объявить победителя.

*Слово предоставляется жюри. Поздравление команд, вручение призов.*

*Под песню «Гимн олимпиады» все расходятся.*