

Папа, мама и я — спортивная семья

Сценарий семейно-спортивного праздника

Ведущий. Добрый день, дорогие гости!

Все (хором). Здравствуйте!

1-й участник. Давно мы вас здесь ждем, поджидаем, и для каждого из вас сегодня найдется и местечко, и словечко.

2-й участник. Гость есть гость — хозяину радость, а тем более сегодня к нам пришла большая дружная семья. Мы благодарим вас всех за то, что вы откликнулись на наше приглашение.

1-й участник.

Чем жива семья сегодня?

Всех проблем не одолеть.

И порою забываем,

Что в заботах и тревогах

Главное — семью сберечь.

2-й участник.

Дом, в котором мы живем,

Самый лучший в мире дом.

Память добрую о нем

Мы всю жизнь в сердцах несем.

Пусть тепло и добрый свет

Будут в нем на тысячу лет!

Ведущий. Все вы знаете, как полезно заниматься физкультурой, как необходимо закаляться, делать зарядку, бывать на воздухе, но как трудно бывает иногда пересилить себя, встать пораньше, сделать несколько упражнений, облиться холодной водой. Мы откладываем все это на «потом». А что, если попробовать заниматься вместе, всей семьей? Может, тогда будет легче?!

1-й участник.

Дом, в котором мы живем,
Это очень шумный дом.
После разных дел с утра
В нем всегда идет игра!

2-й участник.

Папа, мама, словно дети,
Сами ждут минуты эти.
Им на игры, право слово,
Не хватает выходного.

1-й участник.

А на празднике, друзья,
Нам без игр никак нельзя.
Больше страсти, больше смеха,
Пусть всюю идет потеха!!!

Ведущий. В спортивном празднике принимают участие 5 команд,
Состоящих из пап, мам, сына или дочери.

Оценивает выступление жюри.

Начинаем эстафеты.

1-я эстафета. Инвентарь: волейбольные мячи, обручи, скакалки (по одному на команду).

I этап. Папа, зажав между коленями мяч, прыжками перемещается до лежащего в 10 м от линии старта обруча, кладет в него мяч, берет скакалку, возвращается к команде и передает скакалку маме.

II этап. Мама, прыгая через скакалку, бежит к обручу, садится в него на пол, руки сцеплены за спиной, затем встает, не расцепляя рук, и возвращается к финишу, прыгая через скакалку.

III этап. Капитан бежит к обручу, берет мяч, лежащий в нем, выполняет бросок в мишень, ловит мяч и возвращается, держа мяч в руках.

Побеждает команда, показавшая лучшее время.

2-я эстафета. Инвентарь: по 2 кегли и одному набивному мячу в каждой команде.

I этап. Папа передвигается «крабиком» до отметки (линии, обозначенной в 10 м от старта), бегом возвращается к исходной позиции.

II этап. Капитан преодолевает расстояние 10 м, прыгая «зайчиком» (прыжки в приседе), возвращается бегом.

III этап. Мама бежит до отметки, поставив на ладони обеих рук по кегле, при возвращении к линии старта держит кегли в руках.

Побеждает команда, показавшая лучшее время.

3-я эстафета. Инвентарь: по 3 волейбольных мяча, сетки, обруч.

I этап. Папа кладет 3 мяча в сетку и бежит к обручу, лежащему на полу, оставляет там сетку и мячи и возвращается к исходной позиции.

II этап. Капитан бежит к обручу, подбирает мячи, кладет их в обозначенное место и возвращается к своей команде.

III этап. Мама бежит к мячам, подбирает их, кладет в сетку и бежит к финишу.

4-я эстафета. Инвентарь: гимнастическая палка в каждой команде.

Семьи строятся в колонну по одному у линии старта. У капитанов — гимнастические палки, которые они держат перед собой двумя руками широким хватом. По команде первые номера опускают палки и, не отрывая рук от палки, переступают через нее сначала одной, потом другой ногой. После этого они передают палки за спиной стоящим сзади (на расстоянии вытянутой руки) мамам. Те, выполнив аналогичное задание, передают палки папам. А папы после переступания через палки возвращают их капитанам, но способ передачи иной — над головой.

Конкурсы для болельщиков

1. Борьба на руках.
2. Броски в корзину теннисным мячом.

5-я эстафета. Инвентарь: по 2 надувных шарика, теннисная ракетка, набивной мяч, шарик для настольного тенниса.

I этап. Капитан бежит до поворотной отметки и катит воздушный шарик по полу (не отрывая от него руки), затем таким же путем возвращается к команде.

II этап. Мама бежит, удерживая шарик на теннисной ракетке, и возвращается к команде.

III этап. Папа бежит до отметки, катит по полу 2 воздушных шарика.

6-я эстафета. «Чей прыжок дальше?»

Инвентарь: рулетка, мел.

Капитан прыгает с места в длину. Место его приземления служит отметкой, от которой делает свой прыжок мама, место приземления мамы служит стартовой отметкой для прыжка папы.

7-я эстафета. «Конкурс капитанов». Инвентарь: по 3 маленьких мяча, 5 кеглей.

I. этап. Капитаны пытаются сбить мячом максимальное количество кеглей (из пяти за три попытки).

II. этап. «Угадай, какая это сказка». Определяют, персонаж (или сюжет) какой сказки изображен на картинке и кто автор сказки.

III. этап. Капитаны кладут по 10 счетных палочек на теннисные ракетки, подбрасывают палочки в воздух, пытаясь поймать на ракетку максимальное число их (кто больше поймает).

IV. этап. «Мишки и шишки». Рассыпанные на полу игрушки («шишки») капитаны собирают лапами медведей (боксерскими перчатками). Выигрывает тот, кто собрал большее число шишек.

8-я эстафета. «Сцепка вагонов». Инвентарь: по 3 мяча в команде.

I этап. Папа обегает 3 мяча и возвращается к команде.

II. этап: Папа и мама (следуя друг за другом) обегают мячи и возвращаются за капитаном.

III. этап. Все члены команды (друг за другом) выполняют то же задание.

Побеждает самая быстрая команда.

9-я эстафета. «Кто быстрее?» Инвентарь: по обручу и 20-40 надувных шариков.

По сигналу семьи подбегают к разноцветным шарам и привязывают их к гимнастическим обручам (каждый член команды должен привязать 5 шариков).

Номера художественной самодеятельности от каждой команды.

Подведение итогов (слово жюри). Награждение команд.

Ведущий. Пусть навсегда поселится в вашем доме счастье!!!

Все (хором).

Пусть все это только игра,

Но ею сказать мы хотели:

Великое чудо — семья!

Храните ее, берегите ее!

Нет в жизни важнее цели!!!

■ Можно провести соревнования и по другой программе.

Команды комплектуют из 6 человек: две семьи, состоящие из папы, мамы, сына или дочери. Такой количественный состав позволяет легче определять очередность выступления на этапах конкурса. На каждом этапе победителям начисляют 1 очко.

1. «Поезд». Участвуют 3 человека от команды. Они строятся в колонну по одному у линии старта. По сигналу начинает бег папа, он обегает препятствие в 5-7 м от старта и возвращается к своей команде. К нему за пояс прицепляется руками мама. Они бегут вдвоем. Затем к маме прицепляется сын или дочь. И каждая команда бежит и финиширует втроем. Потом то же самое повторяют вторые тройки команды.

2. Участвуют папы — жим гири.

3. Вся команда исполняет под музыкальное сопровождение спортивную песню.

4. Мамы выполняют прыжки со скакалкой на максимальное количество раз за 1 мин.

5. Участвуют дети. Двое ребят из соперничающих команд садятся на табуретки спиной друг к другу. Расстояние между табуретками 3-4 м. Под табуретками и через все пространство между ними проложена веревочка. По команде дети обегают табуретки, садятся на свою табуретку и дергают за веревочку, стремясь опередить соперника.

6. Команда в полном составе строит за 1 мин гимнастическую пирамиду.

7. Участвуют дети. Ударом ногой по футбольному мячу необходимо попасть в цель.

8. Этап на смекалку. Участвуют папы. Задача — выпить воду из стакана, перевернутого на блюдце, при этом действовать можно лишь одной рукой.

9. Мамы метают маленькие кольца в цель.

10. Участвует вся команда. Перетягивание каната.

Побеждает команда, набравшая большее количество очков по сумме всех конкурсов. При равенстве очков назначают дополнительные соревнования между капитанами команд.