**Спортивный досуг с родителями  
«Папа, мама, я – дружная семья»**

*В гостях хорошо, а дома лучше.*

*Вся семья вместе, так и душа на месте.*

*Дерево держится корнями, а человек семьей.*

*Любовь братская крепче каменных стен.*

*Семья в куче, не страшна и туча.*

*Отца с матерью почитать — горя не знать*

***Задачи:***

* Доставить детям и взрослым радость от взаимодействия друг с другом в двигательно-игровой деятельности;
* помочь установить эмоционально-тактильный доверительный контакт друг с другом родителей и детей;
* расширять у детей двигательный опыт, развивая функциональные системы, координацию движений, ориентировку в пространстве, силу, ловкость, смелость, выносливость;
* способствовать эмоциональному сближению взрослого и ребёнка

**Ведущий.** Здравствуйте, дорогие гости! Мы рады приветствовать всех, и взрослых, и детей, в нашем зале на спортивном празднике «Папа, мама, я – дружная семья».

Семья – это счастье, любовь и удача. Семья – это летом поездки на дачу.

Семья – это праздник, семейные даты. Подарки, покупки, приятные траты.

Всегда будьте вместе, любовь берегите, обиды и ссоры подальше гоните,

Хочу, чтоб про вас говорили друзья: «Какая хорошая Ваша семья!»

Ромашка считается русским цветком и даже одним из символов России — не случайно желто-белые соцветия рисуют на глиняных горшках и матрешках. Также ромашка - символ милой простоты и нежности, а главное - символ верности.

Сегодня вы, дружные, веселые, находчивые семьи примите участие в соревнованиях. Но вначале нам нужно размяться.

*Построение в одну колонну поочерёдно: ребёнок – взрослый.*

**Разминка** (под музыку)

*Ходьба с имитацией движения животных:*

- «жирафы» - ходьба на носках, руки вверх;

- «пингвины» - ходьба на пятках, руки вниз;

- «птицы и птенчики» - бег врассыпную по залу. По сигналу «птенчики» находят своих «птиц», те, в свою очередь, подхватывают их и кружат.

* «Силачи». Ребёнок и взрослый, стоя в паре, упираясь ладонями друг в друга, преодолевают сопротивление.
* «Лодочка». Сидя лицом друг к другу, ноги врозь, упираясь ступнями, тянут по очереди партнёра за руки на себя.
* «Домик». Лёжа на спине голова к голове, одновременно поднимают ноги и соединяют их, чтобы получился «домик».
* «Самолёт». Взрослый лежит на спине, ноги согнуты в коленях, ребёнок лежит на голеностопе взрослого, держась за руки, руки разведены в стороны, словно крылья самолёта. Имитируют полёт.
* «Обезьянка». Ребёнок и взрослый стоят лицом друг к другу, держась за руки. Ребёнок, слегка присев, подпрыгивает и обхватывает своими ногами туловище взрослого, повиснув на нём. Затем спрыгивает и повторяет упражнение.

**Ведущий:** Сейчас мы разделимся на две команды. Дети достают из корзинки мячик (в корзинке мячи двух цветов по количеству пар- участников) и расходятся вместе с родителями на команды (по цвету).

За победу в соревнованиях команде будет присуждаться баллы. Представление жюри. Мы подведем итоги соревнований, а в завершении нашего праздника будут вручены грамоты участникам.

**Ведущий:** Заниматься физкультурой полезно, а веселой вдвойне. Каждая минута, посвященная спорту, продлевает жизнь человека на час, а веселому спортсмену на два. Не верите? Убедитесь сами. Итак, в добрый путь. Предлагаю считать наши семейные соревнования открытыми. Хочется пожелать командам успеха. Начинаем первое соревнование.

**1. Конкурс «Чья команда быстрее соберётся»**

Инвентарь: 2 конуса. Участники – родитель и ребёнок.

Команды стоят в колоннах (ребёнок, взрослый,…). Под музыку участники бегают врассыпную (второй раз можно бегать парами, третий – подскоками), по окончании музыки строятся в колонны по порядку.

**Ведущий:** Дом, в котором мы живем, это очень шумный дом.

После разных дел с утра в нём всегда идет игра!

**2. Конкурс «Волшебный обруч»**

Инвентарь: обруч . Участники – вся семья.

Команда стоит колонной, напротив – один взрослый (можно из болельщиков) держит обруч (обруч ободом стоит на полу). Все члены команды по очереди должны от линии старта добежать до обруча, пролезть в него и бегом вернуться обратно.

**3. Конкурс «Поездка в магазин»**

Инвентарь: обручи, игрушки овощи и фрукты в корзине. Участники – папа и ребёнок.

Папы с детьми строятся у стартовой линии в колонну и по команде каждая пара участников садится в «автомобиль» - обруч, и едет в магазин. Напротив команд в одной корзине находятся муляжи овощи-фрукты. Одна команда привозит овощи, другая фрукты, (складывает их в корзинки на старте).

**4. Конкурс «Дружная семья»**

Инвентарь: «лужи», мячи надувные (на каждом мяче буква, из которых потом составится слово «семья»), корзины, конусы. Участники – мамы и папы (или ребёнок и родитель).

Необходимо в паре преодолеть дистанцию, перепрыгивая через положенные в ряд «лужи», держась за руки, из корзины взять мяч, зажав его животами, пронести до старта и когда все мячи будут перенесены, составить слово – СЕМЬЯ.

**Ведущий.** А теперь команды передохнут, я буду загадывать загадки зрителям-болельщикам, а они их отгадывать.

1. Кто не в шутку, а всерьёз

Нас забить научит гвоздь?

Кто научит смелым быть?

С велика упав, не ныть,

И коленку расцарапав,

Не реветь? Конечно, …(папа)

2. Кто вас, дети, больше любит,

Кто вас нежно так голyбит

И заботится о вас,

Hе смыкая ночью глаз? (Мама)

3. Ароматное варенье,

Пироги на угощенье,

Вкусные оладушки,

У любимой ... (бабушки)

4. Он трудился не от скуки,

У него в мозолях руки,

А теперь он стар и сед

Мой родной, любимый ... (дед)

5. Я у мамы не один,

У неё ещё есть сын,

Рядом с ним я маловат,

Для меня он — старший …(брат)

6. Вот ведь дело - то какое…

Нас не семеро, а трое:

Папа, Мамочка и я,

Но все вместе мы — …(семья)

**Ведущий:** Ну что же, передохнули, продолжаем дальше.

Есть у нас одна игра,

Вам понравится она,

Выходите на площадку,

Стройтесь дружно по порядку.

Наших маленьких ребят

Вызываем на канат.

**5. Конкурс «Перетягивание каната».**

Инвентарь: канат. Участники – дети. (Можно второй раз пригласить пап или мам.)

**6. Конкурс «Передай мяч».**

Инвентарь: мяч. Участники – вся семья.

Команда садится на пол, у первого в руках мяч. Его передают над головой друг другу, последний игрок с мячом бежит вперёд. Эстафета заканчивается, когда мяч окажется у первого игрока.

**7. Конкурс «Салют».**

Инвентарь:Мячики двух цветов, 2 корзины. Участники – вся семья.

Шарики обоих цветов перемешиваются в одной корзине. По команде «Салют!» шарики подбросить вверх из корзины. Участники собирают в корзины шарики определённого цвета. Победитель та команда, которая собрала все шарики первой.

**Ведущий.** А теперь я приглашаю всех на веселый танец. И наших юных зрителей тоже приглашаем на дружный танец.

Все участники и юные зрители танцуют танец под музыку «Разноцветная игра» («Ритмическая мозаика» А.И. Буренина). Жюри подсчитывает баллы, подготавливает грамоты.

**Ведущий:**

Последний вид соревнований,

Мы завершили и сейчас

Итог всех наших состязаний,

Подводим дружно мы для вас.

**Ведущий** : Дорогие участники соревнований, что ж настало время подвести итоги нашего праздника. Сегодня проигравших нет,

Есть просто лучшие из лучших.

Пусть в каждом сердце дружбы свет,

Зажжет поступков добрых лучик.

Мы искренне благодарим вас за вашу отзывчивость.

Слово жюри. Награждение.

Уважаемые гости. Наша встреча подошла к завершению. Под бурные аплодисменты мы провожаем наших участников и всех благодарим за внимание.

Начало формы