

**Автор:**

*Воробьев Николай Сергеевич  
учитель физической культуры  
МОУ Нагорьевская СШ*

**Сценарий проведения мероприятия  
«Мама, папа и я – спортивная семья!»  
в 8 классе.**

**Цели и задачи:** пропаганда здорового образа жизни, привитие любви к избранному виду спорта, знакомство с достижениями спортсменов, привитие навыков совместных занятий физической культурой и спортом родителей и их детей.

**Ведущий.** Добрый день, уважаемые участники соревнований, зрители, болельщики, гости. *Под звуки музыки в спортивном зале поднимается флаг под звуки гимна.*

**Ведущий.** Для поднятия флага приглашаются капитаны команд. Смирно! Поднять флаг!

*Под звуки гимна поднимается флаг.*

**Ведущий.** Итак, сегодня мы собрались в этом прекрасном, светлом спортивном зале для того, чтобы провести необычное спортивное соревнование – «Папа, мама, я – спортивная семья», в котором примут участие команды семей:

**1 чтец.** Чтобы было веселей  
Пригласили мы гостей.  
Без гостей никак нельзя,  
Мы вас приветствуем, друзья!

**2 чтец.** Хочется признаться вам,  
Что люблю я физзарядкой заниматься по утрам,  
Что советую и вам!

**3 чтец.** Любим бегать мы и прыгать,  
Мяч бросать, в хоккей играть,  
Сильными хотим мы стать  
Пора праздник начинать!

**Ведущий.** Сегодня нас ждет увлекательное зрелище. Четыре команды будут состязаться в быстроте, силе и ловкости. Какая же из них окажется самой удачливой, посмотрим. Оценивать ваши успехи будут:

*(представить членов жюри)*

Прошу команды занять места.

Прежде чем выполнять серьезные задания мы с вами должны провести разминку. В качестве разминки мы используем **первую эстафету**, которая называется «**Мяч в квадрате**».

**2.** Посмотрим, как на уроках физической культуры научились владеть мячами – игра двумя мячами: **ведение футбольного и баскетбольного мяча одновременно**. Это не ребята ведут плохо, а мячи невоспитанные, бьются друг о друга и разлетаются в разные стороны.

**3.** Земля держится на трех китах: женщина, еще раз женщина и еще раз женщина. Следующий наш конкурс начинают мамы, а заключается он в том, чтобы за определенное время как можно больше произвести **прыжков через скакалку**.

папы – прыжки через скамейку гимнастическую;

дети – прыжки через одну скакалку вдвоем.

**4. Выкрутасы.** По очереди все члены семьи выполняют следующее задание: кувырок вперед, прыжок через скамейку, бросок мяча в обруч и бегом обратно.

**5. Круговая порука.** Каждый член семьи держит в руках гимнастическую палку. По свистку необходимо поменяться местами, не уронив палки.

**6. Скачки.** На больших надувных мячах подскоки, передвигаясь до стойки и обратно.

**7. Дартс.** Метание в цель.

**8. «Шайбу, шайбу!»** Обведение стоек клюшкой и шайбой.

**9. Подведение итогов. Вручение грамот и призов.**