**Спортивно-развлекательная программа**

**«Вместе с мамой, вместе с папой собираемся в поход»**

***Цель:*** пропаганда здорового образа жизни и активного отдыха среди обучающихся и их родителей.

***Задачи:***

* Способствовать укреплению здоровья, закаливанию организма;
* Содействовать формированию двигательных умений и навыков;
* Прививать интерес к регулярным занятиям физическими упражнениями у детей и их родителей.

***Участники:*** 6 семейных команд (папа, мама и ребенок).

**Ход праздника**

*(До начала мероприятия звучит музыка, участники команд располагаются на территории парка.)*

**Ведущий**: Добрый день, дорогие гости и, конечно же, участники состязаний! Мы рады приветствовать вас здесь, в нашем парке. Сегодня вы весело проведете время, насладитесь замечательной погодой, а так же сможете проявить себя!

**Ведущий:** Всем известна польза солнца, воды и чистого воздуха для организма человека. Пребывание на свежем воздухе, воздействие солнца и дозированных физических нагрузок, разнообразие впечатлений нормализуют деятельность центральной нервной системы, восстанавливают силы, повышают работоспособность.

**Ведущий:** Именно поэтому наши состязания и будут проходить на свежем воздухе, здесь, в парке.

**Ведущий:** Настало время представить наше компетентное жюри. Давайте, громкими, дружными аплодисментами поприветствуем тех, кто будет строго и справедливо судить соревнования.

*(Представление членов жюри*).

**Ведущий:** А теперь хотелось бы представить вам участников нашего состязания! Это ребята, которые посещают Центр творчества, занимаются в объединениях по интересам и, конечно же, их родители, мамы и папы, а так же бабушки и дедушки, дяди и тети! Сейчас команды по очереди представятся и расскажут о себе.

(*Баллы за каждый конкурс начисляются от одного до шести, в зависимости от количества команд. Если участвует четыре команды, то от одного до четырех и т.д. В нашем случае шесть команд и, следовательно, максимальное количество баллов это шесть, которые присуждаются за первое место, за второе – пять и т. д*.)

**Ведущий:** С нашими командами вы познакомились, и можно было бы начинать наше развлекательное мероприятие. Но для того чтобы начать наше мероприятие, все участники должны дать клятву.

*(Ведущий произносит слова клятвы, а участники должны говорить «Клянемся!»):*

* «Не расставаться до старости с рюкзаком, палаткой, миской и сгущенкой»;
* «Стоя, лежа и ползком проводить краеведческие наблюдения в походе и преодолевать все возникающие на пути препятствия»;
* «До последнего бороться с консервными банками и другим мусором в лесу»;
* «Создавать себе трудности каждый день и мужественно преодолевать их»;
* «Лес любить, по воде бродить, горы преодолевать!»

**Ведущий:** Ну что ж, команды дали клятву и можно начинать! (*Звучат громкие аплодисменты*).

**Ведущий:** Для того чтобы отправится в поход, необходимо взять с собой только самое необходимое. Что же возьмут с собой наши участники, мы сейчас и проверим. Первый конкурс называется «Сбор рюкзака».

***Игровое задание «Сбор рюкзака»***

***Инвентарь:*** рюкзак, кепка, ножик складной, спальник, коврик, ложка, тарелка, яблоко, пижама.

Командам объявляется, что начинается сбор в поход, и каждой команде вручается рюкзак. Рюкзак играет роль эстафетной палочки, но на определенном расстоянии от команд сложены вещи, необходимые в походе. Каждый участник подбегает с рюкзаком и укладывает в него только одну вещь, затем передает рюкзак следующему. Побеждает та команда, которая раньше других уложит и перенесет все вещи.

**Ведущий:** Рюкзаки собраны, можно отправляться в путь. Сейчас мы посмотрим, какие вы у нас ловкие и прыгучие. Следующий конкурс называется «Кочки».

***Игровое задание «Кочки»***

***Инвентарь:*** 6 кочек, рюкзак

Команда перебирается через обозначенное «болото» по выложенным «кочкам». Кочки расположены друг от друга на расстоянии 1 метр. Наступать можно только на кочки иначе участник возвращается назад и начинает все сначала. Первый участник преодолевает «болото» по кочкам, надевает на противоположном берегу рюкзак, возвращается обратно и передает эстафету следующему. Остальные участники таким же образом преодолевают дистанцию. Побеждает та команда, которая первой справится с заданием.

**Ведущий:** Настало время объявить промежуточные результаты. Слово предоставляется председателю жюри!

(*Председатель жюри объявляет промежуточные итоги).*

**Ведущий:** Все вы наверняка знаете, что в походе, на вашем пути встретятся нелегкие испытания. И справиться с ними можно только с помощью хороших товарищей, которые не оставят в беде. Следующий конкурс «Эстафета с препятствием».

***Игровое задание «Эстафета с препятствием»***

***Инвентарь:*** обруч, граната, бинт, стул, покрывало.

1 этап «Переправа». На расстоянии 10 м есть две метки. Папа должен перенести сначала маму, затем ребенка на противоположную сторону.

2 этап «Меткий стрелок». На расстоянии трех метров от участников лежит обруч. Необходимо бросить гранату так, чтобы она попала в обруч. Каждый участник выполняет броски до тех пор, пока не попадет в обруч.

3 этап «Медсестра». Родители должны забинтовать ногу ребенку.

4 этап «Перенос раненого». Папа и мама на покрывале должны перенести ребенка на противоположную сторону, т.е. вернуться обратно.

Побеждает та команда, которая быстрее справится с заданиями.

**Ведущий:** Каждый турист, для того чтобы сделать привал, выбирает место наиболее подходящее для остановки. Оглядитесь вокруг! (*Ребята отвечают, что здесь необходимо убрать шишки, перед тем как ставить палатку*). Правильно, сначала очистим территорию!

***Игровое задание «Шишки»***

***Инвентарь:*** корзина и 30 шишек.

На определенном участке территории, обозначенной границами, все участники команды одновременно на протяжении одной минуты собирают шишки. На глазах у всех участников повязка. Побеждает та команда, которая соберет как можно больше шишек.

**Ведущий:** Наши участники, наверное, немного устали? Поэтому в следующем конкурсе мы дадим им возможность немного подремать. Конкурс называется «Привал».

***Игровое задание «Привал»***

***Инвентарь:*** рюкзак, спальник, коврик.

Ребенок добегает до стула, оббегает его, складывает коврик и спальник в рюкзак и бежит обратно. Затем бежит мама, достает из рюкзака все содержимое и возвращается назад. Последним стартует папа. Он должен положить сначала коврик, наверх расстелить спальник, залезть в него, застегнуть молнию и притвориться спящим (считается 3 секунды). После этого он вылезает из спальника, собирает все вещи в рюкзак и возвращается обратно. Побеждает та команда, которая с заданием справится быстрее.

**Ведущий:** Проверить вашу прыгучесть и сплоченность семьи мы хотим с помощью конкурса «Чей прыжок дальше».

***Игровое задание «Чей прыжок дальше»***

Первый участник команды осуществляет прыжок в длину с места от намеченной линии. На его следы становится следующий игрок и прыгает дальше и т.д., включая последнего игрока. Выигрывает команда, длина коллективного прыжка которой больше.

**Ведущий:** А теперь последний конкурс – испытание для наших пап. Ребята, вы хотите узнать, какой папа самый сильный, ловкий и проворный? Тогда для следующего конкурса я приглашаю всех мужчин. А пока наши папы будут соревноваться, наши мамы приготовят для своей семьи бутерброды (*ингредиенты оговариваются заранее и приносятся с собой*). Одновременно проходит конкурс «Полевой бутерброд». Оцениваются оригинальность в сочетании продуктов, подача и оформление бутерброда.

***Игровое задание «Бои сумоистов»***

***Инвентарь***: 6 спальников

На земле с помощью песка нарисован круг диаметром 4,55 метра. Участники борются друг с другом как в борьбе сумо, взяв под руки каждый по три спальника. Руками и ногами толкаться нельзя, можно только туловищем. Тот, у кого спальник упал, или кто заступил за пределы круга, проигрывает и выбывает из конкурса. Состязания проходят по системе с выбыванием, до определения победителя.

**Ведущий:** Самым сильным оказался папа… Аплодисменты! А пока наши семьи будут подкрепляться, жюри подведет итоги конкурсов.

**Ведущий:** Ребята, вам понравилось сегодня участвовать в конкурсах? (*Дети высказывают свое мнение о прошедшем дне*). Спасибо вам ребята за ваше радостное настроение, а вам папы и мамы – за то, что вы нашли время прийти сюда со своими детьми и отдохнуть вместе. Почаще бывайте на свежем воздухе, купайтесь, закаляйтесь, ходите в походы, и главное все вместе, со своей семьей!

**Ведущий:** Вы готовы услышать результаты? Слово предоставляется жюри! (*Объявляются итоги развлекательного мероприятия и производится награждение. Команды-победительницы награждаются медалями, каждая семейная команда награждается грамотой (номинации «Самая дружная семья», «Самая веселая семья», «Самая креативная семья», «Самая спортивная семья», «Самая молодая семья», «Самая сплоченная семья»)*.

**Ведущий:**

Сегодня проигравших нет.

Есть просто лучшие из лучших.

Пусть в каждом сердце дружбы свет

Зажжет поступков добрых лучик.

Вот настал момент прощанья,

Будет краткой наша речь.

Говорим вам: «До свиданья,

До счастливых, новых встреч».