**«Улыбка, спорт, здоровье - нам в жизни ценное подспорье»**

(вечер семейного отдыха)

**Ведущий:** Сегодня к нам пришли большие и дружные семьи. Мы благодарим вас всех за то, что вы откликнулись на наше приглашение и пришли на наш вечер семейного отдыха «Улыбка, спорт, здоровье - нам в жизни ценное подспорье».

Все мы прекрасно знаем, как полезно заниматься физкультурой, как необходимо закаляться, делать зарядку, бывать на воздухе, но как трудно бывает порой пересилить себя, встать пораньше, сделать несколько упражнений, облиться холодной водой… Мы откладываем все это на «потом». А что, если заниматься здоровьем, спортом вместе, всей семьей?

Но не только семья, а \_\_\_\_\_\_\_\_ семей покажут нам сегодня пример в этом, а мы поддержим их. Итак, на нашу площадку приглашаются участники семейных команд.

(Команды выходят под фонограмму песни *«Богатырская сила»)*

**Ведущий:** Начинаем с представления команд (называет фамилии семейных команд).

Наши папы - (делают шаг вперед)

Вот они перед нами - слегка бодрые, местами подтянутые и даже в чем-то непобедимые, а в чем именно - мы узнаем позже (папы встают на свои места).

Наши мамы - (делают шаг вперед)

Они всегда в форме. Дают о себе знать постоянные тренировки: плита, бег по магазинам, прополка, стирка, уборка. И даже ежегодные передышки 8 марта не выбивают их из колеи. И мы уверены, что сегодня именно они будут задавать тон своим командам (мамы делают шаг назад).

И, наконец, капитаны команд! (дети делают шаг вперед)

Это они еще с пеленок долгие годы закаляли постоянными тренировками и объединяли своих родителей в дружескую команду, ставя перед собой все новые задачи: тяжело в учении, легко в бою.

**Ведущий:** А теперь представляю Вам наше жюри, которое будет внимательно следить за успехами наших команд.

**Ведущий:** Соревнуйтесь не робея.

Пусть победа нелегка,

Но надейтесь на удачу –

И она придёт всегда!

Для того чтобы приступить к выполнению заданий.

Вы друг другу улыбнитесь,

На разминку становитесь.

1 конкурс «Разминка».

Я называю двустишие. Если вы согласны, говорите хором: «Это я, это я, это все мои друзья». Если не согласны – молчите.

Кто из вас всегда готов

Жизнь прожить без докторов?

**Все**: Это я, это я, это все мои друзья.

Кто не хочет быть здоровым,

Бодрым, стройным и веселым?

*Все молчат.*

Кто из вас не ходит хмурый,

Любит спорт и физкультуру?

**Все**: Это я, это я, это все мои друзья.

Кто мороза не боится,

На коньках летит как птица?

**Все**:. Это я, это я, это все мои друзья.

Ну а кто начнет обед

С жвачки, торта иль конфет?

*Все молчат.*

Кто же любит помидоры,

Фрукты, овощи, лимоны?

**Все**: Это я, это я, это все мои друзья.

Кто из вас из людей,

Ходит грязным до ушей?

*Все молчат.*

Кто, хочу у вас узнать,

Любит петь и танцевать?

**Все**: Это я, это я, это все мои друзья.

Танец «Буги-вуги».

**Ведущий.**Размялись хорошо!

Праздник веселый пошел.

Ждут нас новые заданья,

Непростые испытания.

**Под *музыку вход Доктора Айболита*:**

Здравствуйте, ребята, здравствуйте взрослые! Я очень рад вас видеть! А скажите, пожалуйста, вы знаете, что нужно делать, чтобы быть здоровыми? (Ответы)

Я сейчас вас проверю.

Я начну, а вы кончайте – дружно хором отвечайте.

Солнце, воздух и вода наши лучшие … (друзья)

От простуды и ангины нас спасают … (витамины)

Обливаемся с тобой мы холодною … (водой)

В семьях утром по порядку дружно делаем …. (зарядку)

**Доктор Айболит**: Вижу, вижу, молодцы. Я должен всех осмотреть. Попрошу всех ровно встать и команды выполнять.

Дружно руки поднимаем - все прекрасно- опускаем

Наклонитесь, разогнитесь – приседаем и встаем, и ничуть не устаем

Станьте прямо, улыбнитесь (ходит, слушает, меряет температуру)

Да-а-а, осмотром я доволен, и никто из вас не болен!

Все участники здоровы бегать и играть готовы.

**Доктор Айболит**: Давайте поиграем *«Не зевай, правильно выполняй»*

Звоночек - ходьба на носочках

Погремушки - маршируют

Бубен – бегут.

**Доктор Айболит**: Молодцы, ребята и взрослые. Мне пора спешить, а на прощанье мой наказ:

Утром спозаранку делайте зарядку

Себя закаляйте водою и солнцем и крепко спите с открытым оконцем

Крепла чтоб мускулатура закаляйтесь физкультурой

А теперь, до свиданья, мне пора. Всем привет! Физкульт – Ура!

**Ведущий:** Ну, а мы продолжаем.

Если хочешь быть здоровым,

И ни капли не хворать,

Надо спортом заниматься,

Плавать, бегать и скакать!

Встанем в команды для веселой эстафеты.

2 конкурс «Сороконожка»

От линии старта по сигналу папа бежит до ориентира, обегает его, возвращается берет маму, оба бегут до ориентира, так же обегают его и бегут за ребенком, и все вместе бегут на свое место.

3 конкурс «Интеллектуальный»

Затем задаются вопросы командам по очереди:

1. Назовите спортивные игры, в которых в мяч играют руками (волейбол, баскетбол, регби, лапта, гандбол, бейсбол).
2. Назовите виды соревнований на воде (водное поло, парусный спорт, водные лыжи).
3. Какие способы оздоровления организма вы знаете (за каждый способ – очко) (закаливание, принятие витаминов, делать зарядку, бегать по утрам, обтирание, соблюдение режима дня, правильно питаться и др.)
4. Сколько граммов золота в олимпийской медали? (6 граммов)
5. Чьи строки: нет на свете прекрасней одежи, чем бронза мускулов и свежесть кожи! (В. Маяковский)
6. Как называется площадка для игры в теннис? (Корт)

4 конкурс «Папамамабиль».

Представим себе, что вся семья пошла в многодневный поход. На пути следования ребенок подвернул ногу. Ему необходима передышка. Задача участников - на сцепленных руках перенести его на определенное расстояние и вернуть на место. Это транспортное средство называется папамамабиль.

**Ведущий:** Я смотрю вы не устали

И опять бы поиграли,

Ну, тогда мы для разрядки,

Загадаем вам загадки.

5 конкурс «Загадки».

1. Зеленый луг, 100 скамеек вокруг, от ворот до ворот, бойко бегает народ, а на воротах этих - натянуты сети (стадион).

2. Вот спортсмены на коньках, упражняются в прыжках. И сверкает лед искристо, те спортсмены… (фигуристы).

3. Есть у нас коньки одни, только летние они. По асфальту мы катались и довольными остались (ролики).

4. Кинешь в речку – он не тонет, бьёшь о стену, он не стонет, будешь о землю кидать – станет кверху он летать (мяч).

5. Кто тот снаряд спортивный крутит, тот очень стройным скоро будет (обруч).

6. Пламя полыхает, 5 колец сияют. Праздник для народа, раз в 4 года. Праздник тот спортивный, древний, яркий, дивный (олимпиада).

7. Нелегко ее добыть, надо храбрым в схватке быть, только тем она дается, до последнего кто бьётся! (победа).

8. Просыпаюсь утром рано вместе с солнышком румяным. Заправляю сам кроватку, быстро делаю …. (*зарядку).*

6 конкурс «Бег в мешках».

Родители по очереди бегут в мешках, обегают стульчик. Ребенка садят в мешок и тащат вдвоем до финиша.

7 конкурс «Словотворчество».

Из слова **«Физкультура**» нужно составить как можно больше слов за 1 минуту. У кого слов окажется больше, та семья получает балл.

8 конкурс «Передай мяч».

По сигналу ведущего мяч передаётся над головой. Последний участник команды, получив мяч, становится впереди и снова передаёт мяч и т.д., пока не пробежит вся команда до конца зала, до стульчика.

9 конкурс «Смехотерапия» (включить Смех).

**Ведущий:** Здоровье – царство смеха,

Нам смех – тропа к успеху,

И все нам удается,

Когда душа смеется.

Улыбка и смех – это плодотворные человеческие реакции. Смех лечит лучше, чем лекарство. Надо научиться смеяться и радоваться любому пустяку. Сейчас я подкину этот воздушный шарик и пока он летит нужно громко смеяться, как он коснется пола – замолчать. Чья семья громче будет смеяться, тот зарабатывает бал.

10 конкурс «Семейная рыбалка».

Родители и дети по очереди должны ловить рыбу и нести ее в ведро, пока не закончится рыба в пруду.

**Ведущий:** Вы играли очень дружно, время для жюри дать нужно. Пока жюри подводит результаты. Мы хотим вам сказать:

1. Полюбите физкультуру**,**

Папы, мамы, дети.

Воздух, спорт и витамины

Всем нужны на свете.

2. Занимайтесь, волейболом,

Греблей, плаваньем, футболом.

Змеев пёстрых запускай

На коньках зимой гоняй

3. Вот здоровья в чём секрет:

Будь здоров!

Физкульт - привет!

**Ведущий:** А теперь слово предоставляем жюри.

(Награждение) Номинации: *«За ловкость»*. *«За быстроту»*, *«За волю к победе»*, *«За выносливость»*, *«За сплочённость»*, *«Дружная семейка»*, *«Лучшие гонщики»*, *«Самая спортивная семья»*, *«Самые пластичные»*, *«Самые весёлые»*.

**Ведущий:** Перед тем, как с вами попрощаться мы хотим вам пожелать:

Крепкого здоровья, почаще улыбаться и никогда не унывать!