**SCENARIUSZ RODZINNEGO DNIA SPORTU POD HASŁEM „RAZEM BAWIĆ SIĘ WESELEJ”**

Rodzinny dzień sportu

Plan ramowy:

1. Powitanie uczestników
2. Przedstawienie konkurencji sportowych
3. Rywalizacja zespołowa
4. Konkurencje z udziałem rodzica i dziecka
5. Podsumowanie turnieju, wręczenie nagród dla zwycięzców i wyróżnionych
6. Krótka pogadanka o pozytywnie wpływie aktywności fizycznej na zdrowie
7. Poczęstunek

Cele:

1. Integracja dzieci, rodziców, nauczycieli przedszkolnych
2. Kształtowanie nawyku aktywnego wypoczynku
3. Zachęcanie do zdrowego stylu życia
4. Kształtowanie poczucia odpowiedzialności, sprawiedliwości i poszanowania godności innych
5. Umiejętność rywalizacji sportowej w duchu fair-play i dobrej zabawy
6. Edukacja poprzez zabawę

Pomoce:

1. szarfy
2. woreczki
3. piłki
4. bramki
5. lina
6. butelki

Konkurencje zespołowe (punktacja 1 miejsca – 10 pkt, 2 – 8 pkt, 3 – 6 pkt, 4 – 5 pkt):

1. *Traf do celu.* Każdy zawodnik otrzymuje po jednej piłeczce. Zadaniem każdego zespołu jest wrzucenie jak największej liczby piłeczek do pojemnika znajdującego się 3 metry od miejsca rzutu. Wygrywa zespół, który wrzuci najwięcej piłek do pojemnika.
2. *Zbijanie butelek*. Każdy z zawodników otrzymuję po jednej piłeczce. Zadaniem każdego zespołu jest strącenie jak największej liczby butelek ustawionych 5 metrów od miejsca rzutu. Wygrywa zespół, który strąci najwięcej butelek.
3. *Wyścig w workach*. Zespół ustawiony jest w dwóch rzędach naprzeciwko siebie. Zadaniem każdego zespołu jest przejście w worku z jednego rzędu do drugiego, gdzie następuje zmiana osoby skaczącej. Wygrywa zespół, który pierwszy wykona zadanie.
4. *Wyścig z jajkiem.*Zespół ustawiony jest w dwóch rzędach naprzeciwko siebie. W ręce pierwszego uczestnika znajduje się łyżka z jajkiem. Zadaniem każdego z zespołów jest jak najszybsze i jak najbezpieczniejsze przetransportowanie jajka do drugiego rzędu. Wygrywa zespół, który jako pierwszy i bezpiecznie przetransportuje jajko.
5. *Przeciąganie liny.* Rywalizacja toczy się wg zasady każdy z każdym. Zadaniem każdego z zespołów jest przeciągnięcie liny na swoją stronę. Za każde zwycięstwo przyznawane są punkty.

Konkurencje rodzinne (w każdej konkurencji wyłania się zwycięzców):

1. *Bieg rodzica z dzieckiem na barana.* Zadaniem każdego zespołu jest jak najszybsze pokonanie odcinka 10 m, obiegnięcie chorągiewki i powrót na linie startu. Zwycięża zespół, który najszybciej wykona zadanie.
2. *Wyścig w workach.*Zasady identyczne jak przy rywalizacji zespołowej z tym, że zapisuje się rezultat w postaci czasu.
3. *Rzucanie do kręgli.* Każdy zawodnik otrzymuje po dwie piłeczki i jego zadaniem jego zadaniem jest strącenie jak największej liczby kręgli ustawionych 3 metry od miejsca rzutu. Wynikiem jest suma strąconych kręgli przez parę uczestników.
4. *Wyścig parami z szarfą u nogi.* Pomiędzy prawą nogą dziecka i lewą nogą rodzica znajduje się szarfa. Zadaniem pary jest jak najszybsze przebycie odcinka 10 metrów, ominięcie chorągiewki i powrót na linię startu/mety. Zwycięża para, która najszybciej pokona wyznaczony odcinek.
5. *Podania w parach.* Uczestnicy stoją 3 metry od siebie i ich zadaniem jest wymienić między sobą jak najwięcej podań piłeczką tenisową w ciągu 20 sekund. Wygrywa zespół, który wykona najwięcej podań.