**«СЕМЕЙНЫЕ СТАРТЫ» в 6 «а» классе МАОУ «СОШ с УИОП № 3»**

**Цель мероприятия:** Укрепление связей «семья – школа», направленных на воспитание здорового образа жизни.

**Задачи:**

1.Приобщение семей к здоровому образу жизни.

2.Взаимопощь и поддержка внутри семьи во время соревнований.

3.Использование полученных детьми на уроках физкультуры навыков.

4.Сплочение семей через участие в семейных стартах.

5.Привлечение родителей к участию в школьных мероприятиях.

**Ход соревнований**

**Ведущий.** Здравствуйте дорогие гости – уважаемые папы, мамы, дети! Дорогие друзья! Позвольте открыть наш закрытый чемпионат по семейному многоборью «Мама, папа, я – спортивная семья! Сегодняшние состязания посвящаются нашему любимому классу – 6 «а». Папа – это глава семьи. Поэтому мы приглашаем на площадку глав семейств. Вот они, все перед нами – бодрые, подтянутые и непобедимые. Мы хотим пожелать нашим мужчинам такую же боевую готовность к участию в школьных делах.

Выходят папы.

**Ведущий.** А вот и мамы! Они всегда в форме! Дают о себе знать постоянные тренировки в женском троеборье: плита, бег по магазинам, стирка. И даже ежегодные передышки 8 Марта не выбивают их из колеи. Мы уверены, что сегодня именно они будут задавать тон своим командам в соревнованиях, потому что известно, что семья держится на 3 китах – женщина, женщина и ещё раз женщина.

Выходят мамы.

**Ведущий.** И, наконец, дети! Это они ещё с пелёнок долгие годы закаляли постоянными тренировками и объединяли своих родителей в дружную команду, ставя перед ней всё новые задачи: тяжело в учении, легко в бою.

Входят дети

**Ведущий.** Командам необходимо в начале наших состязаний построится. Для этого Вам придется вспомнить русский язык и построиться по алфавиту - начальные буквы фамилий (имен). Это задание будет маленькой разминкой. «На старт!» «Внимания!» «Марш!»

1. **Конкурс «Бег» (быстрота, ловкость)** «Один за всех и все за одного»

**Ведущий.**

Бег бывает очень разный,

Но всегда такой прекрасный,

Быстрый, медленный и средний,

Бег с препятствием, барьерный,

И выигрывает тот,

Кто ни в чем не отстает.

У каждого в семье могут быть свои любимые виды бега. Я взяла на себя смелость предположить Вам побегать некоторыми из этих видов бега. Во всех видах участвует вся команда.

* 1. **Виды бега для детей с предметами.**

Воздушные шары

Условия этого конкурса такие – бегут дети с воздушным шариком, который им предстоит толкать впереди себя от стартовой линии до линии конца спортивной площадки. Обратно бегут с шариком в руках до стартовой линии. Затем эстафету от них принимают родители.

* 1. **Виды бега для мам**.

**Ведущий.** Маме не до игр с шарами, она бегает на кухне. Получите ваше орудие – поднос.

Бег с подносом

Игрокам вручают поднос, на котором стоит чашка с водой. Все игроки команды бегают туда и обратно. Учитывается скорость команды – 1 очко и количество оставшейся в стакане воды – 1 очко. Можно заработать сразу два очка.

* 1. **Вид бега для пап.**

**Ведущий.** Папа, как и положено главе семейства не только бегает, но и закаляется при этом. Т.е. делает два дела сразу. Потому что он уверен в себе, что он справится с этим на «отлично». И, конечно же, это лучше делать в трусах – семейных.

Бег в больших семейных трусах, в которых надо бежать по два человека (Приложение)

* 1. **Семейный бег.** Бег парами. Участники бегут вдвоем, взявшись за руки до стойки и обратно.
	2. **Бег в школе № 3.**

**Ведущий.** Все Вы помните, что наша школа не простая, а физико-математическая. Поэтому сейчас Вы будете бегать и считать примеры (Приложение ) на ходу.

Счет на бегу Участник команды добегает до обруча, берет карточку с примером, который он должен посчитать на бегу и записать ответ у поворотной стойки. Обратно участник команды бежит бегом и передает эстафету следующему касанием руки.

1. **Конкурс для пап** « Богатыри»

**Ведущий.**

Ну-ка папы выходите!

Свою силу, покажите!

 К участию в конкурсе приглашается от каждой команды папа. Задания:

* Надуть воздушный шар пока он не лопнет.
* Отжаться за 30 секунд наибольшее количество раз, касаясь грудью набивного мяча весом 2 кг.
1. **Конкурс для мам**

**Ведущий.**

Испытание для мам,

Наших распрекрасных дам!

Что-то мамы заскучали,

Наверное, устали.

Надоело им стоять - надо мамам поиграть!

Скакалка, кто ее не знает,

Она расти нам помогает.

Попрыгать Вас я приглашаю,

И свой секундомер включаю.

«Бабочки». По одной маме от команды одновременно прыгают со скакалкой. Считается количество прыжков за 30 секунд. Побеждает участница, у которой количество прыжков больше.

Вы грациозно так скакали,

Как будто бабочки порхали.

 Задание для пап и мам повторяют мальчик и девочка от каждой команды.

1. **«Комбинированная эстафета»**
2. Прыжки на одной ноге – 6 м.
3. Пролезть в обруч.
4. Бегом до стойки- 9 м.
5. Ведение мяча на месте - 5 раз.
6. Бег в обратном направлении, передать эстафету следующему участнику эстафеты.

После капитана полосу препятствий преодолевают все остальные участники команды. Побеждает команда, выполнившая эстафету первой.

1. **Перетягивание каната**

**Ведущий.**

Есть у нас одна игра

Вам понравится она,

Выходите на площадку

Стройтесь дружно по порядку.

Пап, мам и ребят

Вызываем на канат.

Команды соревнуются в перетягивании каната. Пары определяются жеребьевкой. Соревнование на выбывание.

**Ведущий**

Последний вид соревнований,

Мы завершили и сейчас

Итог всех наших состязаний,

Пусть судьи доведут до нас.

Сегодня проигравших нет,

Есть просто лучшие из лучших.

Пусть в каждом сердце дружбы свет,

Зажжет поступков добрых лучик.

**Слово предоставляется жюри.** Каждая семейная команда награждается по номинациям.

* Самая ловкая команда
* Самая дружная команда (Приложение )
* Самая весёлая команда (Приложение )
* “Самая сплоченная семья”;
* “Самая волевая семья”;(Приложение )
* “Самая быстрая, ловкая, умелая”.(Приложение )

Награждается отдельной грамотой: лучшая прыгунья среди мам и среди детей, самый сильный папа и мальчик.

 После завершения соревнований все идут пить чай.