Сценарий

внеклассного мероприятия

«Мама и я – спортивная семья».

***Форма занятия:*** классный час с мамами

***Класс:*** 12 учащихся

***Тип занятия:*** практико-оздоровительное, групповое

***Приглашённые:*** мамы и учителя МО

***Актуальность:*** Великая ценность каждого человека – здоровье. Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит более чем остро. Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – это желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед школьным учреждением.

К сожалению, в моём 8 классе у абсолютного большинства учащихся неполные семьи с одним родителем – мамой. Поэтому традиционное название «Мама, папа и я – спортивная семья» пришлось сменить.

Образовательная функция классного часа - не только научить и познакомить детей с правилами здорового образа жизни, но и дать родителям почувствовать и понять то, что их здоровье – в их же руках, напомнить им, что они молодые, красивые и спортивные женщины.

***Цели:***

Формирование здорового образа жизни семей.

Воспитание физической культуры и нравственной сплоченности семей.

Пропаганда физической культуры и спорта.

***Задачи:***

- развивать спортивные и двигательные навыки у детей и взрослых;

- воспитывать чувство коллективизма, доброжелательности.

***Вступление:***

(Кристина читает приветствие)

Посмотрите-ка у нас

Здесь собрался целый класс.

Рядом с нами – наши мамы.

Мамы бросили диваны,

Мамы бросили кастрюли

И костюмы натянули.

Все хотят соревноваться,

Пошутить и посмеяться,

Силу, ловкость показать и сноровку доказать.

***МММ:*** Здравствуйте ребята, уважаемые мамы и учителя. Мы здесь собрались, чтобы поближе познакомиться, покрепче подружиться и посмотреть, что умеют дети и что могут наши родители. А ещё наш час – образовательный, сегодня мы узнаем новое о своём здоровье, о нашем организме, как его укреплять и что нужно делать, что бы не болеть.

***Песня ( Оксана Р. и Оксана У. с мамами)***

Весенним вечером, вечером, вечером,

Когда нам взрослым, прямо, скажем, делать нечего,

Мы в школу дружно все придём

Поговорим о том, о сём

И состязания смешные проведём.

Нам нынче весело, весело, весело

И наши мамы как гимнасты могут многое,

Пусть пробегутся раз и два

Под крики громкие «Ура!»

Но завтра, все же заболит у них спина.

***МММ:***А вот, что бы спина не болела нам Саша Попов сейчас покажет, как правильно делать зарядку для позвоночника.

Саша показывает, как нужно правильно «висеть» на акробатической лестнице, что бы дать позвоночнику расслабиться и отдохнуть.

***МММ:*** дома, конечно лестницы нет, но есть двери, на них тоже можно «повисеть» одну минутку.

***МММ:*** И так, мы начинаем наши конкурсы. Судей у нас не будет. Одна пара ( учащийся и его мама) выбывает по мере прохождения конкурсов.

**Конкурс 1.** Какая пара больше всех попадёт в баскетбольный мяч за минуту.

***МММ:***  учащиеся начальной школы хорошо знают правила китайской медицины и Саша Зеленов – ученик 1 класса покажет точечный массаж для лечения простудных заболеваний носа.

**Конкурс 2.** Пройти с завязанными глазами по скамейке. Какая пара сделает это медленнее всего – выбывает.

***МММ:*** Всем женщинам хочется быть всегда стройными. Поэтому я покажу упражнение для мышц ног от целлюлита. Жировые клетки, отмечают биологи, очень слабые. Поэтому энергичный массаж или лёгкие постукивания по бёдрам помогут избавиться от целлюлита без дорогих кремов.

**Конкурс 3.** Каждая пара ( мама и учащийся) в обруче – надо донести волан на ракетке бамбинтона быстрее всех.

***МММ:*** Есть выражение «Бегом от инфаркта», а врачи с этим выражением категорически не согласны и меняют в нём всего одно слово. Какое?

*Ответ* ( «шагом от инфаркта», оказывается ходьба полезнее бега, особенно после 40 лет).

**Конкурс 4.** Игра «Поймай носом Буратино кольцо». Всем раздаются макеты головы Буратино (деревянные, с длинным носом и привязанной к нему на верёвочке колечком). Нужно попасть кольцом в нос. Самая неудачная пара опять выбывает.

***МММ:*** Вопрос «Как вы думаете, какое время врачи считают самым оптимальным для зарядки и физических упражнений?» *Ответ* ( с 12.00 до 14.00).

**Конкурс 5.** Игра «Городки» ( какая пара быстрее собьет кегли)

***МММ:*** Я знаю, что многих учеников в нашем классе укачивает в транспорте.

Окончательное развитие вестибулярного аппарата завершается к 10-12, а иногда — к 15 годам. До этого времени, неплохо бы его «подкачать» как мускул, то есть укрепить. Если укачивание — ваш враг номер один, займитесь аэробикой, подойдет бег трусцой, баскетбол, волейбол, футбол. Такие встряски очень полезны для органа равновесия: во время перемещений по площадке или полю с разными скоростями возбудимость вестибулярного аппарата резко снижается, он датируется к нагрузкам. Как еще реагировать на vestibulum? Начните с традиционной зарядки (утром или течение дня). Чтобы укрепить свой вестибулярный аппарат советуют делать такие упражнения. Аня Гуляева показывает: наклоны и повороты головы; плавные ее вращения от одного плеча к другому, повороты туловища в разные стороны. Каждое движение выполняйте сначала по 2-3 раза и постепенно доведите это количество до 8-10 раз. Не переусердствуйте, ориентируйтесь на самочувствие. Для более выносливых полезны кувырки, подтягивания на турнике. Отличная закалка для методики тренировки вестибулярного аппарата — пассивные раскачивания. Например, в кресле-качалке, гамаке, на аттракционах.

**Конкурс 6.** Какая пара быстрее отгадает загадки. Загадки читает Чувьюрова Настя.

Просыпаюсь утром рано   
Вместе с солнышком румяным,   
Заправляю сам кроватку,   
Быстро делаю .... (зарядку).

2. Не обижен, а надут.   
Его по полю ведут,   
А ударят — нипочем   
Не угнаться за . . . . (мячом).

3. На ледяной площадке крик,   
К воротам рвется ученик .   
Кричат все: «Шайба! Клюшка! Бей!»   
Веселая игра .... (хоккей).

4. Два березовых коня   
По снегу несут меня.   
Кони эти рыжи   
И зовут их .... (лыжи).

5. Кто на льду меня догонит?   
Мы бежим вперегонки.   
А несут меня не кони,   
А блестящие ... (коньки).

6. Взял дубовых два бруска,   
два железных полозка.   
На бруски набил я планки   
Дайте снег. Готовы ... (санки).

7. Ясным утром вдоль дороги   
На траве блестит роса.   
По дороге едут ноги   
И бегут два колеса.   
У загадки есть ответ.   
Это мой ... (велосипед).

**Конкурс 7.** Какая пара больше наберёт воздушных шариков. Набирать можно на все части руки ( в руки, под футболку, в брюки, зубами за верёвочку и т.д.)

**МММ:**  Ребята нашего класса увлечены компьютером и всё свободное время проводят за ним, поэтому им нужно знать, как правильно отдыхать глазам. Зарядка для глаз( показывает Удоратин Коля и Холопов Денис).

*Упражнение 1.* Закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабить мышцы глаз, посмотреть вдаль через окно на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

*Упражнение 2.*  Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 2 раза.

*Упражнение 3.* Голову держать прямо. Поморгать, не напрягая глазные мышцы, на счет 10-15

*Упражнение 4.* Перенести взгляд быстро по диагонали: направо вверх - налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6, затем налево вверх - направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1-6.

*Упражнение 5.*  Закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы на счет 1-4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 2-3 раза.

*Упражнение 6.*Не поворачивая головы (голова прямо), делать медленно круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону: вверх-влево-вниз-вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6.

**Конкурс 8.** Каждой паре раздаются по одной лыже с двумя кожаными креплениями. Учащийся и его мама засовывают по одной правой ноге в оба крепления и стараются первыми достигнуть финиша.

**МММ:** Уважаемые мамы, предлагаю вам рецепт недорогого «лекарства» для повышения иммунитета в зимние холода. Взять по две горсти очищенных грецких орехов, изюма, покрошить туда два лимона и залить 200граммами мёда. По утрам употреблять по чайной ложке.

**Конкурс 9.** Берём мяч между ног – кто быстрее добежит до финиша.

*Минутка отдыха. Кира и Света показывают гимнастический номер со скакалкой и обручем.*

**Конкурс 10.** Оставшиеся 6 игроков ( три пары) состязаются в скакалке: сначала по одному, затем в парах.

**МММ:** Как добиться правильной осанки? Сейчас Олег и Алексей покажут несколько упражнений:

- упражнение, лёжа на животе, «лодочка», раскачиваются, изображая лодку

на волнах

- упражнения с гимнастической палкой, заводим руки за спину, вперёд себя

- стоя, сгибаем руки к плечам: повороты рук вперёд и назад

- махи руками по часовой стрелке и против

- лёжа на спине, поднимаем ноги на 95%.

**Конкурс 10.** Последняя пара выбирает победителя перетягиванием каната. Победителям приз – скакалка. Утешительные призы – конфеты всем участникам.

Кристина:

Всем спасибо за вниманье,

За задор и звонкий смех,

За азарт соревнованья,

Обеспечивших успех.

**МММ:** Наш парад друзья окончен,

Впереди работа ждёт.

Пусть с детьми союз наш прочен

Будет весь учебный год.

Анастасия:

Провели мы состязанья

И желаем на прощанье

Всем здоровье укреплять,

Мышцы крепче накачать.

Телевизор не смотреть,

Больше с гирями потеть.

На диване не лежать,

На скакалочке скакать

Мамам всем мы пожелаем

Не стареть и не болеть

Больше спортом заниматься,

Чувство юмора иметь.