**Спортивный праздник "Мама, папа, я – спортивная семья"**

Конбас Дмитрий Николаевич

**Статья отнесена к разделу:** [Внеклассная работа](file:///E:\data\subject_20.html)

**Цели:**

* Укрепление здоровья детей и их родителей.
* Пропаганда здорового образа жизни.
* Воспитание любви к физической культуре и спорту, чувства дружбы.
* Содействие укреплению взаимоотношений в семье.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Оборудование и инвентарь:** кегли, мячи, скамейки, обручи, клюшки, ракетки, рулетка, мел.

**Нестандартное оборудование:** газеты, ведра, шарфы, стулья, пакеты, воздушные шары, фломастеры, мел, поварешки, упаковки от чая, сметаны, сигарет, сыра, импровизированные кони.

**Грамоты и сладкие призы для награждения команд.**

**Оформление:** лозунги-плакаты: «Молодцы!», «Так держать!», «Спорт- это здоровье!», «Крепок телом – богат делом!», «Со спортом не дружишь – не раз об этом потужишь!», «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!», «Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки!», «Отдай спорту время, а взамен получи здоровье!».

**Ход праздника**

Под звуки спортивного марша команды заходят в спортивный зал и строятся в одну шеренгу.

**Ведущий:** Дорогие друзья, здравствуйте! Сегодня мы с вами собрались в спортивном зале, так как наш праздник посвящен здоровью и спорту!

Сегодня здесь, в спортивном зале  
Мы спорт, уменье совместим  
Мы дружно вместе поиграем  
*(родители хором)*Здоровых деток мы растим!

**1-й ученик:**

Физкультурой заниматься   
всем нам очень нравится.  
Все, кому рекорды снятся,   
спортом увлекается!

**2-й ученик**:

Чтоб расти и закаляться  
не по дням, а по часам,   
Физкультурой заниматься,  
заниматься надо нам!

**3-й ученик**:

Посмотрите-ка, у нас  
Здесь собрался целый класс  
Рядом папы, рядом мамы!  
Папы бросили диваны,  
Мамы бросили кастрюли и  
Костюмы натянули!

**4-й ученик**:

А мой папа – чемпион  
Ходит он на стадион:  
Он кидает кверху гири-  
Папа самый сильный в мире!

**5-й ученик**:

А мамулечка – стройна,  
Быстро бегает она.  
Спортом увлекается,  
С болячками не знается!

**6-й ученик:**

Все хотят соревноваться  
Пошутить и посмеяться  
Силу, ловкость показать,   
И сноровку доказать!

**7-й ученик**:

Этой встрече все мы рады  
Собрались не для награды  
Нам встречаться чаще нужно,   
Что бы все мы жили дружно!

**Ведущий:** Позвольте открыть наши соревнования «Мама, папа, я – спортивная семья!» Мы преклоняемся перед мужеством тех семей, которые, преодолев стеснение, нашли время и согласились на участие в нашем состязании.

Знакомьтесь с участниками соревнований!

*Команды-семьи участвуют в количестве трех человек. Ребенок является капитаном своей команды.*

*Представление команд*

Команда **«Быстрые кеды»**

**Девиз:**

На свете не было, и нет  
Быстрей команды «Быстрых кед!»

Команда **«Спортивная семейка»**

**Девиз:**

Мы спортивная семейка,  
Победить ты нас сумей-ка!

**Капитаны команд зачитывают клятву:**

*«Клянемся соблюдать правила спортивной борьбы, уважать в борьбе соперника, себя, болельщика!  
Клянемся!  
Клянемся!  
Клянемся!»*

**Ведущий:** Вот мы и познакомились с нашими командами. Все конкурсы, которые мы сейчас проведем, очень веселые и интересные. Они не требуют специального спортивного оборудования. Любой конкурс вы можете провести у себя дома во дворе или, отдыхая с родителями на природе. В руках у меня волшебный свисток, он поможет нам быть организованными и дисциплинированными.

**Предлагаю провести разминку для всех (участвуют болельщики и участники команд**).

*Утром мы, когда проснулись,  
(*прыжки на месте)  
*Улыбнулись, потянулись.*(потягивание)  
*Для здоровья, настроенья*(повороты туловища влево и вправо)  
*Делаем мы упражненья*(рывки руками перед грудью)  
*Руки вверх и руки вниз*(рывки руками поочередно вверх и вниз)  
*На носочки поднялись.*(поднялись на носочки)  
*То присели, то нагнулись*(присели, нагнулись)  
*И опять же улыбнулись*(хлопки в ладоши)  
*А потом мы умывались*(потянулись, руки вверх, вдох- выдох)  
*Аккуратно одевались*(повороты туловища влево и вправо)  
*И на праздник собирались!*

**Ведущий:** Молодцы!

**1-й конкурс «За продуктами»**

**Оборудование:** скамьи, 2 обруча, 2 стула, 2 пакета, упаковки из под сигарет и продуктов.

**Ведущий:** Самое главное – это вовремя подкрепиться и первая эстафета называется «За продуктами». На противоположной стороне зала лежат «продукты» и еще кое-что. Взяв пакет, участник отправляется «за продуктами». Перепрыгнув через скамейку, пролезает через обруч, бежит в «магазин». Берет один предмет, кладет в пакет и возвращается обратно, передает пакет другому участнику. В «магазине» должна остаться одна упаковка из-под вредного для здоровья товара. Будьте внимательны! На старт! Внимание! Марш!

**Ведущий:** Молодцы! Почему никто не взял упаковку из-под сигарет? (Дети говорят о вреде курения)

**2-ой конкурс «Озорной воздушный шар»**

**Оборудование:** 8 кегель, 2 воздушных шара, 2 ракетки, 2 клюшки.

**Ведущий:** Сейчас папы продемонстрируют умение владеть клюшкой, мамы – умение владеть «сковородкой»-ракеткой, а дети покажут быстроту ног. Каждый участник проходит дорожку-«змейку», ограниченную кеглями. Папа клюшкой ведет шар между кегель, мама бежит с ракеткой в руках, на которой находится шар, а капитан преодолевает дорожку с воздушным шаром в руках.

**3-й конкурс «Газетон»**

**Оборудование:** 2 ведра, 12 газет.

**Ведущий:** Все знают, что спорт развивает ловкость и меткость. Каждой команде по 6 газет и ведро. Вам нужно сделать газетные шарики и попасть ими в ведро.

Участники по очереди выполняют задание. Ведущий считает количество попаданий.

**Ведущий:** Если вы будете проводить такой конкурс на природе, то не забудьте потом убрать весь мусор за собой. Почему это так важно? (Дети говорят об охране природы)

**4-й конкурс «Веселые путешественники»**

**Оборудование:** 2 импровизированных коня, 2 обруча, 2 стула, 2 фломастера, 2 пословицы (с незаконченным текстом).

**Ведущий:** Вы любите путешествовать? Предлагаю командам отправиться в необычное путешествие.

* *1 этап Передвижение на конях.*
* *2 этап Мама с папой несут ребенка на руках.*
* *3 этап Команды дописывают пословицу. (В здоровом теле – здоровый …)*
* *4 этап Возвращение домой. Ребенок едет на спине у папы, мама подстраховывает.*

**Ведущий:** А сейчас предлагаю командам отдохнуть.

Болельщики для уставших путешественников исполнят спортивный танец с лентами.

**5-й конкурс «На привале»**

Вопросы о спорте для команд:

1. *Какая страна является родиной Олимпийских игр? (Греция)*
2. *Какого цвета олимпийский флаг? (Белый)*
3. *Олимпийский девиз (Быстрее, выше, сильнее!)*
4. *Современный олимпийский символ (Пять переплетенных колец)*
5. *Через сколько лет проходят зимние олимпийские игры? (Через четыре года)*

**Ведущий:** Предлагаю болельщикам поиграть в игру «**Доскажи словечко**»

Дружно вы мне помогайте,  
Я начну, а вы кончайте,  
Хором вместе отвечайте.  
Игра веселая футбол  
Уже забили первый … (гол)  
Вот разбежался быстро кто-то  
И без мяча влетел в … (ворота)  
А Петя мяч ногою хлоп  
И угодил мальчишке в … (лоб)  
Хохочет весело мальчишка  
На лбу растет большая … (шишка)

**Ведущий:** Молодцы! Продолжаем соревнования.

**6-й конкурс «Чей прыжок длиннее?»**

**Оборудование:** рулетка, мел.

**Ведущий:** Команда прыгает по очереди. Фиксируется место, где приземлился 1-й участник, 2-й участник продолжает прыжок «дальше» и т. д. С помощью рулетки определяется общая длина прыжка команды.

**7-й конкурс «Найди клад!»**

**Оборудование:** «клад» – подарок для каждой команды, 2 поварешки, 2 ведра, 2 шарфа.

**Ведущий:** Последний конкурс называется «Найди клад!» Капитану команды завяжем глаза и дадим в руки поварешку. Стоя на четвереньках, он будет продвигаться вперед , и искать с помощью поварешки клад, который спрятан под ведром.

**Ведущий:** Наши команды, благодаря сплоченности, прошли с достоинством все испытания. Вы показали сегодня не только свои спортивные умения, но сноровку и взаимовыручку! Молодцы!

**Капитаны команд** (хором):

Кто важней всего на свете?  
Знают взрослые и дети –   
Наша спортивная семья,  
Это папа…  
Это мама…  
И, конечно, это я!

**8-й ученик**:

Всем спасибо за вниманье,  
За задор, за звонкий смех,  
За огонь соревнований,  
Обеспечивший успех!

**9-й ученик**:

Пусть вам семейные старты запомнятся.  
Пусть все невзгоды пройдут стороной,   
Пусть все желания ваши исполнятся,  
А физкультура станет родной!

**Подведение итогов.**

Награждение команд сладкими призами и грамотами**.**