Учитель

физической культуры:

Ульев Андрей Борисович

2013 – 2014 учебный год

**Цель:** формирование стремления к здоровому образу жизни, умения активно, организованно отдыхать.

**Задачи:**

- содействоватьпопуляризации занятий физической культурой и спортом;

- показать преимущества здорового образа жизни на примере активного семейного отдыха;

- содействовать воспитанию чувства товарищества и взаимовыручки;

- содействовать развитию координационных способностей обучающихся.

**Оборудование:** диски с музыкой; музыкальный центр с колонками, микрофоны; выставка газет о здоровом образе жизни, приготовленная обучающимися классов; 4 листа ватмана (А4); 4 набора фломастеров; 4 кегли-ориентира; 4 мяча; вещи – штаны, рубашки, юбки, блузки, жилетки; вырезанные лепестки и кружочки «ромашки»; 4 ленты для завязывания бантов; 4 пары варежек; 4 обруча и скакалки; воздушные шары; подборка вопросов о спорте; грамоты для награждения команд.

**Ход мероприятия**

**Ведущие**. Песнею звонкой

Дружным парадом

Мы начинаем

Нашу программу.

Дружно крикнем, детвора,

Физкульт-ура!

Добрый день дорогие друзья! Позвольте открыть наш чемпионат по- семейному троеборью «Мама, папа, я – спортивная семья». Сегодняшние состязания посвящены всемирному празднику – Дню Здоровья. Давайте поприветствуем друг друга громкими аплодисментами! Человек — высшее творение природы. Но для того, чтобы насладиться ее сокровищами, он должен отвечать, по крайне мере, требованию — быть здоровым!

Там, где царит атмосфера уважения, дружбы, взаимопонимания - там всегда праздник. В каждой семье есть нежность, красота женщины, сила и мужество мужчины, а ведь люди говорят: «Хочешь быть здоровым - занимайся спортом». И не надо забывать одну мудрую пословицу: «В здоровом теле - здоровый дух».

На эту тему есть много высказываний:

* Здоровому все здорово! (нар)
* Здоровье главное богатство (нар)
* Если не двигаться и не бегать, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь (Гораций)

Но мы с вами болеть не хотим и поэтому сегодня собрались на спортивный праздник. И слово для поздравления предоставляется директору школы Кошманову Райхану Шинкеновичу.

Сегодня на нашем празднике мы рады приветствовать дружные спортивные семьи ... Поприветствуем наших участников чемпионата…..

*Представление команд: под музыку команды выходят, ведущие их называют. Команды называются по имени ребенка.*

А раз у нас соревнования, значит должно быть и жюри, строгое и справедливое.

1. Аембаева Сауле Калиевна – старшая пионервожатая
2. Тезекбаева Айгерим Сакеновна - завуч по воспитательной работе.
3. Виттих Надежда Александровна, считает, что лучший семейный отдых — это спорт.

Но прежде чем начать наши соревнования, посмотрите что мы вам приготовили…..

*В некотором царстве*

*В одном государстве*

*Жили бабка с дедкой*

*Вдвоём у реки.*

*Было им так грустно*

*В доме так пусто,*

*Что слепили сына*

*Себе из муки.*

*На сцене появляется колобок*

**Колобок** - Ой, какая красота. Какой же я славный получился. Руки, ноги на месте, голова на плечах. Мышцы, сила есть, да и ума палата. Воздух, то какой чистый, свежий. Надо осмотреться. Друзей подобрать, дорогу в жизни поискать, мир посмотреть себя показать. Родителей не видно, пойду прогуляюсь.

*Идёт Колобок, а навстречу ему Клей Момент*.

**Колобок**- Привет! Ты кто?

**Клей Момент -** Я то, клей момент, а вот ты кто? И куда путь держишь?

**Колобок -** Я, Колобок, решил мир посмотреть, себя показать, друзей поискать, чтобы можно было с другом и в огонь и в воду.

**Клей Момент** - Ну надо же, не успел выйти, и тебе сразу же повезло. Я тот, кто тебе нужен.

**Колобок -** Слушай, а чем так пахнет?

**Клей Момент** - Ты, что с луны свалился? Я же клей «моменто море». Берёшь мешок мажешь мной, одеваешь на голову и её «сносит», вот это кайф , полная отключка , ты и я. Ничего не вижу, ничего не слышу, возможно, больше никогда. Ну что, пойдёшь со мной?

**Колобок -** Ты что и так дышать не могу от твоего аромата, а ещё на голову одевать, а потом её потерять. Нет, голова мне пока нужна на месте, и сносить её, я никому не позволю. Ступай-ка ты своей дорогой «моменто море», а я пойду своей.

*Идёт Колобок дальше и слышит песню(на музыку «Дым сигарет ментолом»).*

Дым сигарет с ментолом

Дымный угар качает.

Кругом ничего не видно,

Зато успокоишь нервы

Идём вдвоём покурим

Сейчас сигареты в моде.

Сейчас кругом все курят

Каждый день при любой погоде.

**Сигарета -** Привет дружок, я сигарета, лучшая подруга курильщика. А ты кто и куда путь держишь?

**Колобок** - Я, Колобок, решил мир посмотреть, себя показать, друзей поискать, чтобы с другом можно было и в огонь и в воду.

**Сигарета** - Сигаретку не желаешь? Бери, бесплатно, у меня, их сколько хочешь.

**Колобок -** Да нет спасибо, я тут на одной полянке видел рекламный шит, что курение вредит нашему здоровью, а капля никотина убивает лошадь.

**Сигарета** - Ну и что, ты вообще знаешь, что обо мне говорят?

**Колобок -** Нет, а что-то интересное?

**Сигарета** - А то! Во-первых, никотин, который содержится в каждой сигарете самый ядовитый компонент табака, вызывает резкое сужение кровеносных сосудов, спазмы которых могут быть причиной паралича: астма, туберкулёз, рак лёгких, сердечно-сосудистые заболевание - это результат курения. Круто да!? Подумаешь, помрешь на пару лет раньше. Ну , чё , идёшь со мной?

**Колобок** - О нет, я ещё так мало пожил, не всё успел посмотреть. Друга не нашёл. Лучше уж пойду пока дальше один.

**Сигарета -** Ну смотри, чуть чего, ты знаешь где меня найти, до свиданья, дружок!

*Идёт Колобок дальше и слышит (звучит песня на мотив «Коммунальная квартира»).*

Если б море было пивом

Стал бы я тогда дельфином.

Если б было море водкой,

Стал бы я

Подводной лодкой.

**Алкоголь** - Здорово чувак, ты меня уважаешь?

**Колобок** - Как это я могу тебя уважать, если я даже не знаю кто ты?

**Алкоголь -** Тоже мне проблема, он не знает, кто я такой. Я, алкоголь, так говоришь, как будто первый раз видишь, откуда ты взялся такой кругленький?

**Колобок** - Я, Колобок, решил мир посмотреть, себя показать, друзей поискать, чтобы с другом можно было ив огонь и в воду. Вот так!

**Алкоголь** - Да брось ты, пошли лучше со мной. Ведь там где я всегда веселье, не даром про меня говорят, что я очень древний порок человечества, как только меня не называют я и «Вода смерти» и «Зелёный змий», ох уж не мало я горя принёс людям во всём мире. А сколько причин для того, что бы встретится со мной.

Для пьянства есть такие поводы:

Поминки, праздники,

Встреча, проводы,

Крестины, свадьба

И развод.

Мороз, охота новый год

Выздоровленье, новоселье,

Успех, награда, новый чин

И просто пьянство без причин

Ну что, подходит тебе такой друг как я?

**Колобок -** Ты что, с ума сошёл, разве ты можешь быть кому-то другом, да от тебя одни проблемы, несчастья, слёзы. Такого лучшего друга мне и даром не надо. Иди-ка ты, дружок, своей дорогой, а я пойду своей!

**Алкоголь** - Подумаешь.(обижено)

*Идёт Колобок дальше и слышит (на мотив песни из к/ф «Бриллиантовая рука»)*

Помоги мне, помоги мне

Где б укольчик достать подскажи

Видишь, гибну, видишь, гибну.

Не дожить до утра без иглы.

**Наркотик** - Привет, дружище! Я, наркотики, а ты кто и куда путь держишь?

**Колобок -** Я, Колобок, решил мир посмотреть, себя показать, друзей поискать, чтобы с ними можно было и в огонь и в воду!

**Наркотик** - Да нам с тобой просто повезло. Мы созданы друг для друга!

Колобочек, колобочек1

Этот шприц для нас с тобою,

Мы живём одной иглою,

Ты вглядись в моё лицо.

Не пугайся, не пугайся,

Поскорее ты ширяйся,

Чтобы стала эта доза

Твоим сладостным концом!

**Колобок** - Да что же это такое. Я, наверное, не по той дороге пошёл. С кем не повстречаюсь, все мне только одни заболевания пророчат, да скорейшей смерти желают. И не надо мне свои наркотики предлагать, бабушка мне читала , что ожидает человека, если он будет употреблять наркотики, ведь наркомания – это опасное заболевание при котором глубоко поражаются внутренние органы, возникают неврологические и психологические расстройства. Употребление наркотиков внутривенно приводит к заражению СПИДом и кучей других опасных заболеваний. Иди-ка ты лучше Наркоша своей дорогой.

*Идёт Колобок дальше*

**Колобок** (очарованный)- Привет! Я, Колобок, А ты кто?

**Спортсменка** - Я, Юля Чипизубова, ученица 8 класса Зареченской основной школы. А что?

**Колобок** - Да так, я вот вышел мир посмотреть, себя показать, друга найти, чтобы с ним можно было и в огонь и в воду. Знаешь что Юля, а можно я, буду твоим другом.

**Спортсменка -** Другом ты моим стать конечно можешь, но у меня есть кое какие условия!

**Колобок -** Какие?

**Спортсменка** - Не пить, не курить, не употреблять наркотики, вести здоровый образ жизни, заниматься спортом, следить за фигурой. Добросовестно учиться, уважать старших. Ну что подходят тебе мои условия?

**Колобок** - Конечно, конечно, я согласен!

**Спортсменка -** Эй! Как вас там? Сюда идите!

*Выходят сигарета, алкоголь, клей, наркоман и становятся рядом со спортсменкой и её друзьями.)*

**Спортсменка:** А вы знаете, что в нашей школе сегодня будут проходить соревнования «Папа, мама и я – спортивная семья». Пойдемте туда и посоревнуемся.

**Клей:** Довольно, хватит издеваться, не будем мы соревноваться. Мне от прыжков и бега больно мне воздух бы аэрозольный.

**Алкоголь:** А мне бы водочку, винишко,

А то, ишь, прыгай. Это слишком.

**Наркоман:**

Какие игры? Вы, в натуре,

Когда нутро желает дури.

Мы въехали, да не туда.

Пора смываться нам, братва.

**Клей:**

Да, тут нам кайфа не поймать.

Пора отсюда когти рвать.

**Алкоголь:**

Конечно, тут и не глотнуть,

А ноги можно протянуть.

**Сигарета:**

Пошли туда моя семейка,

Где не достанет нас спортсменка!

*Учащиеся исполняют песню на мотив "****Если с другом вышел в путь****".*

1. Нам со спортом жить легко,

Нам со спортом жить легко,

Спорт нам интересен.

Спорт и дружба заодно,

Спорт и дружба заодно-

Их союз чудесен.

**Припев.**

Дух борьбы в нас живет.

Он к победе нас ведет.

Потому наше сердце поет.

1. Соревнуемся всегда,

Соревнуемся всегда.

Мы достойно, честно.

Мы - спортивные друзья.

Мы - спортивная семья,

Это всем известно.

**Припев.**

1. Не забудем никогда.

Не забудем никогда,

Будем помнить вечно.

Спорт и дружба – навсегда.

Спорт и дружба – навсегда,

Это в нас навечно.

**Припев.**

**Ведущие**. Когда идешь на штурм ты эстафеты

Победа нам не очень-то видна,

Вы все равно дойдете до победы,

Ни пуха вам, команды, ни пера!

Самое время узнать команды поближе и первая наша эстафета называется

«Давайте познакомимся!»

**Эстафета «Давайте познакомимся!»**

**Ведущие**. По сигналу первые участники бегут к ориентиру и рисуют забавную «свою» рожицу, обозначающую себя. Получится портрет команды — семьи.

Побеждает команда,которая быстрее справилась с заданием и нарисовала самый интересный «портрет».

*Ведущие объявляют оценки*

**Конкурс «Дорога в школу»**

**Ведущий:** Следующий конкурс называется «Дорога в школу**».** Сначала мы просыпаемся, затем одеваемся, ну а потом провожаем ребенка в школу. Одежда по две штуки на каждого ( для пап- штаны, рубашка, для мам- юбка, блузка, для ребенка- юбка и жилетка.) Папа бежит до стула, одевает из одежды два предмета, возвращается к команде. Затем бежит мама одевает два предмета, а затем выполняет ребенок. Когда ребенок добегает до финиша он берет за руки папу и маму они бегут за портфелем и бежит к финишу. Побеждает команда, которая сделает это быстрее и правильнее.

**Комбинированная эстафета**

**Ведущие**. Этот конкурс вам, друзья,

Проиграть никак нельзя!

А заключается он в следующем.

***I этап:*** папа, зажав коленями мяч, прыжками перемещается до лежащего в 10 м от линии старта гимнастического обруча, кладет в него мяч, берет скакалку, возвращается к команде и передает скакалку маме.

***II этап:*** мама, прыгая через скакалку, добегает до гимнастического обруча, ложит в обруч скакалку и бежит обратно.

***III этап:*** ребенок бежит к гимнастическому мату, делает кувырок вперед, берет мяч, лежащий на полу, затем поворачивается кругом; делает кувырок вперед, держа мяч в руках. После чего бежит к финишу.

*Выигрывает команда, выполнившая задания за наиболее короткое время. Объявление оценок.*

**Игра со зрителями**

**Ведущие**. Молодцы! Все старались, а наш праздник продолжается.

Пусть радость, смех, веселье

Помогут в трудный час

Но главная надежда

Болельщики на вас!

*Ведущие читают стихи, болельщики выполняют задания.*

Вам, мальчишки и девчушки,

Приготовила частушки.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

На неправильный совет

Говорите: нет! Нет! Нет!

Постоянно нужно есть

Для зубов для ваших

Фрукты, овощи, омлет,

Творог, простоквашу.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

Не грызите лист капустный,

Он совсем, совсем невкусный.

Лучше ешьте шоколад,

Вафли, сахар, мармелад.

Это правильный совет?

Говорила маме Люба:

- Я не буду чистить зубы.

И теперь у нашей Любы

Дырка в каждом-каждом зубе.

Каков будет ваш ответ?

Молодчина Люба?

Блеск зубам чтобы придать,

Нужно крем сапожный взять.

Выдавить полтюбика

И почистить зубики.

Это правильный совет?

Ох, неловкая Людмила –

На пол щётку уронила.

С пола щётку поднимает,

Чистить зубы продолжает.

Кто даст правильный ответ?

Молодчина Люба?

Навсегда запомните,

Милые друзья,

Не почистив зубы,

Спать идти нельзя.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

Зубы вы почистили

И идёте спать,

Захватите булочку

Сладкую в кровать.

Это правильный совет?

Запомните совет полезный:

Нельзя вам грызть предмет железный.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши!

Чтобы зубы укреплять,

Полезно гвозди пожевать.

Это правильный совет?

Вы, ребята, не устали

Пока я стихи читала?

Был ваш правильный ответ,

Что полезно, а что - нет!

**Конкурс «Болото»**

***Ведущий:*** Пройти через болото

Может каждый!

Но как пройти, чтоб

Ног не замочить?

Веселый смех,

Стремление к победе

Поможет вам

И гарантирует успех!

В этом конкурсе участвуют только папы. Папа должен перейти «болото», не замочив ноги. У него для этого имеется два листа. Один из них укладывается за стартовой чертой, папа становится на него и по сигналу начинает переходить « болото». Он укладывает следующий лист впереди себя на таком расстоянии, чтобы, переступив на них, можно было достать оставшийся сзади. Задний перекладывается вперед и т.д., пока «болото» не останется позади. Длина «болота» - 12 м. Выигрывает папа, затративший на переход меньше времени, меньшее количество раз оступившаяся на землю.

*Объявление оценок.*

**конкурс «конкурс болельщиков».**

***Ведущий:*** Я смотрю на болельщиков, как они активно болеют за свои команды. Поэтому мы не можем обойти их стороной. Следующий конкурс для них.

В нашем зале

Собрались друзья.

Болеют за спортсменов

Все - и я.

Кричат им громко:

«так держать!»

К победе путь тернистый

Отстоять.

Эй, болельщик! Не грусти!

Ты команду поддержи!

Подними плакат.

По три болельщика от каждой команды выстраиваются в один общий круг. В кругу разложены лепестки и кружки «ромашки» каждой команды. Каждая ромашка имеет свой цвет: желтая, белая, оранжевая. Все разложено окрашенной стороной вниз. По сигналу из каждой команды болельщиков выбегают первые номера, отыскивают свой кружок и укладывают на заранее предназначенное место. Затем выбегают вторые номера, находят по одному лепестку своего цвета и укладывают его к кружку.

Поочередное укладывание продолжается до тех пор, пока не будет сложена вся ромашка (20 лепестков и один кружок). Побеждает команда, затратившая на складывание меньше времени.

**Шуточный конкурс «Завяжи бант»**

**Ведущие**. Давайте поблагодарим ваших болельщиков, а у нас следующий шуточный конкурс. Интересно умеют ли наши мамы завязывать бантики? Сейчас проверим!

*Родителям на руки надевают варежки и они должны завязать бант ребенку. Объявление оценок.*

**Конкурс эрудитов «Вопросы на засыпку»**

**Ведущие**. А этот конкурс поможет нам понять, какая команда лучше всего ориентируется в спортивных вопросах. Каждой команде будут заданы вопросы. Победу получит та команда, у которой будет больше правильных ответов.

|  |  |
| --- | --- |
| Чтоб играть в игру такую,  Надо «дядей Стёпой» быть.  И противнику в корзину  Легче будет гол забить.  *Баскетбол* | И в футболе, и в хоккее  Знает ту команду всяк.  Потому что та команда  Называется  *Спартак* |
| Кто на льду меня догонит?  Мы бежим вперегонки.  А несут меня не кони,  А блестящие  *Коньки* | два берёзовых коня  По снегам несут меня.  Кони эти рыжие,  А зовут их  *Лыжи* |
| Ясным утром вдоль дороги На траве блестит роса. По дороге едут ноги и бегут два колеса. У загадки есть ответ. Это мой::.. *(велосипед).* | На ледяной площадке крик.  К воротам рвётся ученик.  Кричат все: «Шайба! Клюшка! Бей!»  Весёлая игра  *Хоккей* |
|  |  |

**Эстафета «Номера»**

**Ведущие**. Да! Было нелегко, но как старались все! А сейчас проверим, насколько наши участники внимательны. Сейчас каждый участник команды получит свой номер. И когда ведущий называет чей-то номер, тот участник команды бежит до ориентира и обратно. Побеждает та команда,участники которой ни разу не ошиблись и быстрее других выполняли задания.

**Танцевальный конкурс «Горячая 10-ка»**

**Ведущие**. Вы все размялись хорошо. Праздник веселый прошел.

Ждет вас новое заданье! Не простое испытанье!

Испытание это танцевальное, творческое. Здесь победит задор!

*Звучит десять мелодий (по очереди), а ведущий предлагает различные задания: самые активные руки, самые активные ноги, самая активная голова, самое активное туловище. Далее командам предлагается в танцевальных движениях изобразить предметы (утюг, чайник, автомобиль), цифры от 1 до 10. Выигрывает самая задорная и оригинальная команда.*

**Конкурс «Генеральная уборка»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Ведущий:** | Испытание для мам,  Наших распрекрасных дам!  Что-то мамы заскучали и, наверное, устали. Надоело им стоять - надо мамам поиграть! |
| *Мамы встают одной ногой в ведро, это ведро они держат рукой, во вторую руку берут веник. В таком положении они должны добежать до конуса, оббежать его и вернуться на свое место.* | | |
| **Ведущий:** | Ай да дамы хороши!  Постарались от души!  Вы так грациозно бежали,  Как будто бабочки порхали. |

**Ведущие**. Пока жюри подводит итоги, мы проведем игру со зрителями.

**Игра «Пухленькие»**

Вызываются 3 команды по 2 человека. Ведущий дает им по одной футболки большого размера. Их задача: под футболку своего напарника запихать воздушные шары на время.

**Ведущие**. Слово для объявления результатов и награждения предоставляется жюри.

*Выступлении председателя жюри, вручение командам грамот.*

**Ведущие**. Сегодня проигравших нет! Сегодня каждый из вас одержал маленькую победу! Маленькую, но убедительную победу над самим собой.

Пусть вам этот праздник запомнится

Пусть болезни пройдут стороной.

Пусть все желанья исполняются.

А физкультура станет родной!

Желаем всем крепкого здоровья и успехов!

Утверждаю

Директор школы: Кошманов Р.Ш.

**Положение**

**о проведении спортивного праздника**

**«Папа, мама, я — здоровая семья!»**

**Цель:** формирование стремления к здоровому образу жизни, умения активно, организованно отдыхать.

**Задачи:**

- содействоватьпопуляризации занятий физической культурой и спортом;

- показать преимущества здорового образа жизни на примере активного семейного отдыха;

- содействовать воспитанию чувства товарищества и взаимовыручки;

- содействовать развитию координационных способностей обучающихся.

**Дата проведения**:

**Место проведения**: спортзал МОУ СОШ №17

**Порядок проведения**:

1. Представление команд.

2. Эстафеты.

3. Подведение итогов.

**Количество команд:** 4

**Состав команд**: 3 человека: 2 взрослых и 1 ребенок.

**Организаторы:** учитель физической культуры Ульев А. Б.

**Состав жюри**:

**Награждение**: все команды получают грамоты и поощрительные призы



Инсценировка сказки «Колобок»



Участники соревнований



Конкурс «Генеральная уборка»



Конкурс «Горячая десятка!»



Конкурс «Завяжи бант»



Конкурсы болельщиков