«МАМА, ПАПА, Я - СПОРТИВНАЯ СЕМЬЯ!»

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПРАЗДНИК для школьников

Ковбасюк А.В., учитель физической культуры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В последнее время в нашей стране все больше внимания уделяется здоровому образу жизни населения. Занятия физической культурой и спортом стали не только модными, но и престижными. Физическая культура становится одной из важных сторон культуры общества. В нашей стране работа по пропаганде здорового образа жизни стала частью социальной политики. В результате социально-экономических ре­форм здоровый образ жизни вышел на передовые позиции. Все чаще с экранов телевизоров и в радиопередачах звучат слова об отказе от курения, употребления алкоголя, призывы к борьбе с наркоманией, все больше создается программ по поддержанию и приобщению подрастающего поколения к здоровому образу жизни.

Обозначенные тенденции напрямую касаются детских учебных заведений, в том числе и общеобразовательных школ, которые с детского возраста прививают детям любовь к занятиям физической культурой и спортом. Очень редко ребенок раскрывает свои физические возмож­ности в такой степени, как это происходит в спортивных соревнованиях. В них он, не подозревая об этом, развивает свои физические и мораль­ные качества, учится дружить, сопереживать, побеждать, мыслить и рассуждать.

Мама, папа, я - спортивная семья!

Основная и самая важная задача, которую ставит перед собой коллектив нашей школы, это - укрепление здоровья учащихся. Поэтому большое внимание уделяется и физкультурно-оздоровительной, и спортивно-массовой работе в школе.

В течение учебного года проводим большое количество разнообразных соревнований, праздников и конкурсов. Один из таких спортив­ных праздников, в преддверии 8 Марта, мы проводим «Мама, папа, я - спортивная семья!», где в роли родителей выступают учащиеся 11-го класса, а в роли детей - учащиеся 2-го класса.

Большое количество специальной литературы посвящено теме проведения спортивных соревнований и праздников. Однако мне хотелось бы поделиться тем опытом, который накоплен при проведении по­добных мероприятий в нашей школе.

Итак, спортивный праздник «Мама, папа, я - спортивная семья!».

Цель мероприятия: способствовать физическому развитию и укреплению здоровья детей, содействовать организации здорового и содержательного досуга учащихся.

Задачи:

* пропаганда здорового образа жизни;
* приобщение детей к занятиям физической культурой и спортом;
* воспитание интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями;
* развитие творческих способностей учащихся.

Место проведения: спортивный зал. Участники: две команды по четыре «семьи» в каждой. Построение команд: ребенок, мама, папа и т.д. Соревнование проводится по этапам, представляющим собой, в совокупности, эстафету.

1. Каждый участник команды должен добежать до кубика, находящегося на противоположной стороне зала, вернуться и передать эстафету касанием руки.
2. Взявшись за руки («малыш» между «мамой» и «папой») вся семья бежит к баскетбольному кольцу. Папа сажает ребенка на плечи, мама подает ребенку мяч, ребенок выполняет бросок в кольцо (3 броска) - каждое попадание + 1 балл. После чего вся семья возвращается назад и передает эстафету следующей семье.
3. Папа переносит ребенка на руках в указанное место, затем переносит маму. Взявшись за руки, вся семья возвращается назад.
4. Малыш с ведением мяча добегает до кубика, берет мяч в руки и возвращается назад, передает мяч маме. Мама с ведением мяча бежит до кубика и обратно, передает мяч папе. Папа ведет два мяча до кубика и обратно, передает эстафету следующей семье.
5. Ребенок добегает до скамейки, скользит по ней на животе, подтягивая себя руками, добегает до кубика и выполняет пять прыжков через скакалку. Бежит назад и передает эстафету маме. Мама бежит по скамейке, добегает до кубика, выполняет пять прыжков через скакал­ку, бежит обратно, передает эстафету папе. Папа прыгает через ска­мейку вправо-влево, добегает до кубика, выполняет пять прыжков через скакалку, бежит обратно, передает эстафету следующей се­мье.
6. Ребенок ложится животом на два баскетбольных мяча и, перебирая руками по полу, катится на них вперед. Освободившийся мяч папа подкладывает ребенку под грудь. Таким образом, они добираются до кубика, берут мячи в руки и бегут назад, передают эстафету маме. Мама, сидя на большом мяче (фитболе), прыгает до кубика и бегом возвращается назад, передает эстафету папе. Папа, сидя на фитболе, прыгает до кубика и назад, передает эстафету следующей се­мье.
7. Мама и папа берутся за руки, скрещивая их. Малыш садится им на руки. Родителя бегут с ним до кубика и назад, передают эстафету следующей семье.
8. Каждый член команды выполняет три броска теннисным мячом в корзину, стоящую на полу на расстоянии трех метров. Каждое попадание приносит команде 1 балл.
9. Ребенок прижимает теннисный мяч подбородком к груди, бежит вперед, оббегает кубик, возвращается назад. Передает мяч маме без по­мощи рук, мама принимает мяч без помощи рук, выполняет то же са­мое, папа принимает мяч без помощи рук и выполняет то же упраж­нение, передает эстафету следующей семье.

10. Ребенок, со скакалкой в руке, оббегает кубик, возвращается к команде, передает один конец скакалки маме, они проносят скакалку
под ногами всех членов команды, которые поочередно перепрыгивают через нее. Ребенок становится в конец колоны, а мама продолжает
эстафету.

По окончании эстафет подсчитывается количество баллов, заработанных командами за каждую эстафету. Все участники соревнований награждаются сладкими и памятными призами.