Муниципальное казенное образовательное учреждение «Солдатско-Степновская средняя общеобразовательная школа» Быковского муниципального района Волгоградской области

**«Здоровая семья – здоровый школьник»**

* Методические разработки спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы с родителями учащихся



Автор-составитель:

Чередниченко Василий Геннадьевич

учитель физической культуры МКОУ

«Солдатско-Степновская СОШ»

2012 год

**Информационная карта**

1. Тема мероприятия: «Здоровая семья – здоровый школьник»

2. Возраст учащихся: от 9 до 16 лет

3. Формы работы: спортивные семейные праздники

4. Где реализована: Внеклассная работа

5. Образовательные и воспитательные цели и задачи:

Цель: формирование положительного отношения к здоровому образу жизни, поддержка семейных ценностей.

Задачи:- тренировать и развивать силу, ловкость, находчивость, быстроту и точность движений, правильную осанку, внимание;

- развивать у детей интерес к физической культуре, понимание значения спорта в жизни человека; - воспитывать чувство дружбы, сплочённости, желание укреплять своё здоровье, интерес у родителей и детей к совместному проведению досуга; - показать родителям уровень физической подготовки их детей.

6. Оригинальность и новизна мероприятия:

**Потому что здорово!**

**Здоровые дети** – самая большая радость для родителей. Мы так хотим, чтобы они больше двигались и меньше болели. Количество полностью здоровых детей в нашей стране так **мало**, что не хочется даже верить в эти цифры, а ведь они не лгут!

**Потому что вместе!**

Мы много раз слышали, что личный пример – лучший способ воспитания, и вместе с тем наш образ жизни далек от спортивного.

Семейные старты – это  **увлекательное состязание** для участников и **зрелищное шоу** для болельщиков.  Испытания продуманы таким образом, чтобы каждый участник, независимо от возраста, смог проявить свою силу, ловкость и смекалку.

Благодаря семейному спортивному празднику мы охватили внимание большого  количества людей, а значит, достигли основной цели – эффективной пропаганды здорового образа жизни и укрепления института семьи.

**Разработки мероприятий**

**Сценарий спортивного семейного праздника**

**«Мама, папа, я – спортивная семья»**

Участники мероприятия: учащиеся школы и их родители

Цель: формирование положительного отношения к здоровому образу жизни, поддержка семейных ценностей.

Задачи:- тренировать и развивать силу, ловкость, находчивость, быстроту и точность движений, правильную осанку, внимание;

- развивать у детей интерес к физической культуре, понимание значения спорта в жизни человека; - воспитывать чувство дружбы, сплочённости, желание укреплять своё здоровье, интерес у родителей и детей к совместному проведению досуга; - показать родителям уровень физической подготовки их детей.

Продолжительность: 1 час

Место проведения: спортивный зал

Оборудование:

* спортинвентарь: скакалки, мячи, гимнастические скамейки, гимнастические маты, теннисные мячи и ракетки; обручи
* пословицы и поговорки о здоровье и спорте;
* медали, эмблемы, грамоты;
* музыкальный центр, записи песен: “Вместе весело шагать” - сл. Матусовского, муз. Шаинскогo; “Гимнастика” - Сл.и муз. В.Высоцкого.

**Награждение и номинации:**

Команда победителей определяется по наибольшей сумме набранных очков и награждается грамотами и сладкими призами.

**Дополнительные номинации:**

самая дружная семья; самая быстрая семья; самая умелая семья;

самая веселая семья; самая смелая семья; самая ловкая семья.

К мероприятию ведется предварительная подготовка:

* изготовить и раздать приглашения 10 семьям на праздник
* написать на планшете названия команд: “Неболейки”, “Крепыши”
* подготовить каждому участнику эмблемы с названием команды
* разучить частушки с учащимися
* изготовить памятки с комплексом упражнений утренней гимнастики (10 шт.)
* изготовить медальки по номинациям и грамоты
* найти спонсора для сладких призов.

**Ход праздника**

Красочно украшенный спортивный зал. На стенах надпись “Папа, мама, я – спортивная семья” и плакаты с пословицами и поговорками о здоровье:

\*«Спорт помогает нам везде: в семье, учебе и труде»

\*«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»

\*«Золотое время – молодое племя»

\*«Кто храбр и стоек, тот десятерых стоит»

*(Под песню «Вместе весело шагать» в зал входят ведущие и две команды с эмблемами на груди и строятся перед зрителями.)*

**Ведущий**:

На спортивную площадку  
Приглашаем, дети, вас!  
Праздник “Папа, мама, я -   
Спортивная семья”  
Начинаем мы сейчас.

Добро пожаловать гости дорогие!  
Веселья вам да радости желаем!  
Давно мы вас ждём-поджидаем,  
Праздник без вас не начинаем.  
Песнею звонкой, дружным парадом  
Мы начинаем наш праздник, ребята.  
Дружно крикнем, детвора,  
Празднику смелых,   
Празднику ловких,   
Празднику сильных…

**Все**: Ура! Ура! Ура!

**Ведущий**: Слово для приветствия предоставляется нашим командам.

***Капитан команды “Неболейки”:*** Команда … (хором) “Неболейки”  
Наш девиз … (хором) “Здоровье – в наших руках”.

Спорт – помощник!  
Спорт – здоровье!  
Спорт – игра! Вместе: “Крепышам” – физкульт-ура!

***Капитан команды “Крепыши”:***

Команда … (хором) “Крепыши”.  
Наш девиз … (хором) “Спорт, ребята, очень нужен,  
Мы со спортом крепко дружим”.

Мы любим песни, пляски,  
Хоккей, футбол, салазки.

Мы сил не пожалеем –  
Покажем, что умеем.  
А если проиграем –  
На вас обиды нет. **Вместе**: Команде “Неболейки” -  
Привет! Привет! Привет!

**Ведущий:** А теперь я представлю вам жюри. (*Идёт представление жюри.)*

По плечу победа смелым,   
Ждёт того большой успех,  
Кто, не дрогнув, если нужно,  
Вступит в бой один за всех,

Пусть жюри весь ход сраженья  
Без промашки проследит.  
Кто окажется дружнее,  
Тот в бою и победит.

**Ведущий**: Пора начинать соревнования.

*Проводится инструктаж по ТБ во время эстафет.*

*Разминка под музыку (сл и муз. В.Высоцкого “Гимнастика”)*

1. **Эстафета “Посади и вырви репку”.**

Участник несет мяч, кладет его в обруч, обегает вокруг стойки и возвращается к команде (посадил репку), передает эстафету. Следующий игрок должен добежать до обруча, забрать мяч, обежать вокруг стойки и передать следующему игроку. *Побеждает та команда, которая быстрее пересечет линию старта.*

**2. Эстафета с мячом.**

Команда строится с поднятыми вверх руками. По сигналу мяч передается над головами назад. Последний игрок получает мяч и становится впереди. Мяч передается до тех пор, пока первым будет капитан команды. *Побеждает та команда, у которой первым поднимет мяч капитан*.

**3. Эстафета с мячом.**

Команда стоит в том же порядке, что и на предыдущую эстафету. И.п.- ноги врозь, наклонившись вперед. Мяч передается по коридору (между ногами). Каждый последний игрок, получив мяч, становится впереди. *Побеждает та команда, в которой первым встанет впереди капитан команды.*

*Минутка отдыха*

**Ведущий:**

Каждый день у вас, ребята,  
Начинается с зарядки.  
Сделать вас сильней немного  
Упражненья эти смогут.  
Утром, даже самым хмурым,  
Веселит нас физкультура.  
И, конечно, очень важно,  
Чтоб зарядку делал каждый.

**Ведущий**: Ребята, сейчас я вам раздам памятки с комплексом упражнений утренней гимнастики. Выполняйте по утрам эти упражнения и будете здоровы!

А сейчас продолжим наши соревнования.

**4. Эстафета “ Передай мяч”.**

Команды выстроились в линии и по цепочке передают мячи (10 шт.) с одного края на другой. *Побеждает та команда, которая первой закончит эстафету.*

**5. Эстафета “Быстрые скакалки”.**

Участник, прыгая через скакалку, бежит к стойке, обегает её и таким же образом возвращается к команде. Передаёт скакалку и становится в конце команды. *Побеждает та команда, в которой последняя участница прибежит первой.*

**6. Эстафета “Ловкий мяч”.**  Участник ведёт мяч рукой до стойки, обегает ее и так же, ведя мяч, возвращается к команде. *Побеждает та команда, которая первой пересечёт линию старта.*

**7. Комбинированная эстафета.**

- Проползти по скамейке;

- Выполнить кувырок вперёд;

- Проползти под планкой;

- Коснуться рукой стены.

- Обратно вернуться по внешней стороне. *Побеждает та команда, которая первой закончит эстафету.*

**8. Большая эстафета**

Команды преодолевают дистанцию от старта до флажков (5м) следующим образом:

первые участники: с ведением баскетбольного мяча;

вторые участники: прыгая через скакалку;

третьи участники: прыгая на одной ножке: туда – на правой, обратно – на левой. *Побеждает та команда, которая закончит эстафету первой.*

*Минутка отдыха.*

Заранее подготовленные ребята *исполняют частушки:*

Чистота – залог здоровья,  
Чистота нужна везде:  
Дома, в школе, на работе,  
И на суше, и в воде.  
Руки с мылом надо мыть,  
Чтоб здоровенькими быть.  
Чтоб микробам жизнь не дать,  
Руки в рот не надо брать.  
Физкультурой занимайся,  
Чтоб здоровье сохранять,  
И от лени постарайся  
Побыстрее убежать.  
Ты зарядкой занимайся,  
Если хочешь быть здоров.  
Водой холодной обливайся -  
Позабудешь докторов.  
Любим спортом заниматься:  
Бегать, прыгать, кувыркаться.  
А зима настанет -  
Все на лыжи встанем.  
Несомненно, что здоровье  
С детства нужно укреплять.  
Физкультурой заниматься,  
Бегать, прыгать и играть.  
Мама, папа мой и я -  
Мы спортивная семья!  
С физкультурой, спортом дружим -  
Лекарь нам совсем не нужен.

**Ведущий.** Состязания продолжаются.

**9. Семейная эстафета.**

- прыжки с мячом между колен.

- пронести мяч на теннисной ракетке.

- бег с обручем. *Побеждает та семья, которая первой выполнит все задания.*

**10. Перетягивание каната***.*

Ведущий. Команды, для подведения итогов соревнований, построится!

Отдохнули мы на славу,  
Победили вы по праву.  
Похвал достойны и награды,  
И мы призы вручить вам рады.

*Жюри подводит итоги соревнований, награждает грамотами команды.*

*Каждый ребёнок соответственно награждается медалью “Сам быстрый”, “Самый ловкий”, “ Самый смелый”и т.д.. Все родители награждаются медалью “Спасибо за участие”.*

*Грамотами награждаются семьи – участницы соревнований.*

**Ведущий**.

Всем спасибо за внимание,  
За задор, за звонкий смех,   
За азарт соревнований,  
Обеспечивший успех!  
Вот настал момент прощания,  
Будет кратка наша речь!  
Говорим мы: “До свидания,  
До счастливых новых встреч”.

**Сценарий спортивного праздника**

**«Неразлучные друзья – взрослые и дети»**

**Участники**: учащиеся 5 класса и их родители

**Цель:** Воспитание чувства любви и гордости за свою семью, уважения к родителям.

**Продолжительность**: 1 час

**Оформление:** Стены спортивного зала оформлены плакатами со спортивными девизами.

**Оборудование**: баскетбольные мячи – 2, волейбольный мяч -1, футбольные мячи – 2, набивные мячи – 2, скакалки – 2, мишени – 2, ракетки – 2, шарики теннисные – 2, клюшки – 2, мешки – 2, 4 платка, фломастеры, скотч, 2 мелка.

**Ход праздника**

Начало формы

*Команды строятся у входа в зал и под музыку выходят за судьей на середину зала перед зрителями. Музыка – марш «Если хочешь быть здоров».*

**СУДЬЯ**: Добрый вечер, дорогие друзья! Здравствуйте, дорогие мамы и папы! Здравствуйте, дорогие ребята! Милости просим, дорогие болельщики и гости! Сегодня здесь, в этом гостеприимном зале школы собрались две дружные команды: учеников 5-го класса школы и команда их родителей, а также многочисленные болельщики команд и наши гости: олимпийские боги! Еще раз – здравствуйте! Собрались мы здесь, чтобы посоревноваться в силе и ловкости, скорости и выносливости. Но не это главное в нашей сегодняшней встрече. Конечно же, мы не будем сегодня ставить рекорды, определять чемпиона и выбирать самых сильных и самых ловких. Наша цель другая. Мы собрались для того, чтобы поближе познакомиться и крепче подружиться друг с другом, посмотреть, что умеют наши дети и что могут наши родители. И неважно, кто станет победителем в этом скорее шуточном состязании, а победитель обязательно будет, главное – чтобы все мы почувствовали атмосферу праздника, атмосферу сердечности и доброжелательности, взаимного уважения и понимания. Пусть дружба объединит с этого дня две разные по возрасту команды: родителей и их детей 5-го класса в один дружный и сплоченный коллектив и пусть нашим девизом станут эти простые слова: «Неразлучные друзья – взрослые и дети». Давайте помнить о том, что преодолеть жизненные трудности нам с вами будет легче, если мы будем вместе.

Пусть сегодня товарищеская встреча будет по-настоящему товарищеской. Я призываю команды к честной спортивной борьбе, желаю всем успеха. Пусть победит сильнейший, а в выигрыше пусть останутся наша дружба и сплоченность!

А сейчас мы познакомимся с главными действующими лицами нашего спортивного праздника.

***Выступление учащихся:***

1-й  
Посмотрите-ка, у нас  
Здесь собрался целый класс,  
А напротив – папы, мамы.  
Папы бросили диваны,  
Мамы бросили кастрюли  
И костюмы натянули.

2-й  
Все хотят соревноваться,  
Пошутить и посмеяться,  
Силу, ловкость показать  
И сноровку доказать.

3-й  
Этой встрече все мы рады,  
Собрались не для награды.  
Нам встречаться чаще нужно,  
Чтобы все мы жили дружно!

4-й  
С нами здесь еще учительница -   
Наша классная руководительница.  
Спокойно беспокоится,  
Обо всех заботится.

5-й  
И еще на праздник в зале  
Мы гостей к себе позвали,  
Убедитесь, что у нас  
Самый дружный в школе класс!

**СУДЬЯ**:  
Чтобы провести соревнованье,  
Вам нужен опытный судья.  
Такое видно уж призванье -   
Судьей, конечно, буду я!

И еще хочу добавить  
И арбитров вам представить *(представление арбитров)*

Мы попросили их принять участие в нашем празднике в качестве спортивных судей и приглашаем их занять место за судейским столиком. Итак, команды готовы, и мы начинаем соревнования! Для внесения олимпийского огня я приглашаю капитанов.

*Капитаны вносят олимпийский огонь под музыку марша (музыка - «Закаляйся как сталь»).*

**СУДЬЯ**:  
А сейчас капитаны зачитают торжественную клятву от имени участников соревнований.

***Клятва***

От имени всех участников соревнований торжественно клянемся:

-участвовать в этих соревнованиях, соблюдая правила, по которым они проходят, и уважать заведомо слабого соперника;

-клянемся бежать только в указанном судьей направлении – шаг вправо, шаг влево считается попыткой к бегству;

-клянемся продвигаться только на тех конечностях, которые разрешают правила;

-клянемся соблюдать олимпийский девиз «Быстрее, выше, сильнее», что значит: быстрее ветра не бежать, выше крыши не прыгать, сильнее соперника судью не бить;

-клянемся не прыгать в ширину и не нырять в глубину;

-клянемся использовать спортинвентарь строго по назначению – гирями более 16 кг в соперников не бросать;

-клянемся подножки сопернику не подставлять, упавших не добивать, утопающих не спасать;

-клянемся громче болельщиков не кричать, кроссовками в них не кидать;

-клянемся не оставить в беде семьи пострадавших;

-клянемся соблюдать на дистанции чистоту, не разбрасывать сломанные руки и ноги, курить только в отведенных для этого местах;

-клянемся соревноваться в истинно спортивном духе во славу спорта и во имя чести своей команды;

-клянемся не подраться из-за первого приза, но победить любой ценой.

*Капитаны читают клятву и встают в строй.*

**СУДЬЯ**:  
Объявляю товарищескую встречу между командами учеников 5-го класса и их родителей открытой! Соревнования пройдут по нескольким видам. Напоминаю, что за победу в каждом виде команда-победительница получает 2 очка, проигравшая команда не получает очков, в случае ничейного исхода, если таковой будет, команды получают по 1 очку.

Объявляю первый конкурс.

1. Командам дается слово для **приветствия** соперников и представления своей команды. Судьи оценивают содержание приветствия, организованность, сплоченность команды, остроумие и т.д.

***Приветствие команды родителей***

Название **«Кеды»**.  
Девиз: «Вспомним старые победы и опять наденем кеды».

Морозным вечером, вечером, вечером,  
Когда нам, взрослым, прямо скажем.  
Делать нечего,  
Мы в школу дружно все придем,  
Поговорим о том, о сем  
И состязания смешные проведем.  
**Припев**  
На старт мы выходим,  
Костюмы с кедами старыми   
В чулане мы найдем,  
И в школьном спортзале  
Команду дружную  
Мы соберем.  
Пускай нам завтра трудно будет очень, пускай!  
Но ты победу только им не уступай!  
Играть будем честно!  
Мы не сдадимся вам – ты так и знай!

Нам нынче весело, весело, весело!  
И наши мамы, как гимнастки, могут сделать все:  
Путь пробегутся раз и два  
Под крики громкие «Ура»,  
Но завтра все же заболит у них спина!  
**Припев**

А папы бравые, бравые, бравые  
С дивана поднялись с улыбкою лукавою,  
Метнули мячик далеко,  
Через спортзал бегут легко,  
А утром трудно будет им идти пешком!  
**Припев**

***Приветствие команды детей***

Раз, два, три, четыре,  
Три, четыре, раз, два,   
Кто шагает дружно в раз?  
Это наш пятый класс.  
В зале папы, в зале мамы  
Здесь собрались в первый раз.  
И хотим сегодня вместе  
Поприветствовать мы вас.  
**Команда «Next»**

В солнечный день я на пробежку выхожу,  
Не испытывая жажды за фигурой слежу,  
И команда моя фору даст любой команде.  
Поколению «Next» в состязаньях нет преграды.  
**Припев**  
Оле! Оле! Оле! Оле!  
Россия, вперед!  
Оле! Оле! Оле! Оле!  
«Next» чемпион!  
Нет, вам главное знать,  
Нам не нужно объяснять,  
В поколении «Next» есть особенная стать.  
Мы не будем хвалиться.  
Мы покажем высший класс  
И надеемся, что вы (к жюри)  
Очень полюбите нас.  
**Припев**   
В общем, чувствуем себя довольно сухо и комфортно.  
Сделаем паузу, покушаем плотно.  
И толстый, толстый, толстый слой шоколада -   
Вот практически все, что от жизни нам надо.  
**Припев**

**2. Разминка** 5 мин*. (музыка «Утренняя гимнастика»).* Перед любым соревнованием нужно как следует провести разминку, подготовить свое тело к физическим нагрузкам, размять все мышцы, все как полагается у серьезных спортсменов. Сейчас команды одновременно будут проводить разминку под руководством своих капитанов, а мы посмотрим, насколько качественно, эффективно, весело и опять-таки дружно и согласованно команды подготовят себя к дальнейшим стартам.

Пожалуйста, музыку для разминки*. (Подвести результаты приветствия и разминки.)*

**Эстафета со скакалкой** (две скакалки, положить набивные мячи). Объявить результат.

**Эстафета с баскетбольным мячом** (баскетбольные мячи). Ведение баскетбольного мяча с броском по кольцу. Объявить результат.

**Попадание фломастером в мишени с завязанными глазами** (развесить мишени для фломастера – два, четыре платка, скотч, мишени отдать судьям для подсчета очков).

**Эстафета с теннисными ракетками** (две ракетки, два шарика). Жонглирование теннисным мячом с ведением. Объявить результат.

**Эстафета с футбольным мячом** (два мяча, ворота). Ведение футбольного мяча с ударом по воротам. Объявить результат.

**«Золотая лихорадка»**. Я предлагаю вам ответить на вопросы, и та команда, которая даст последний правильный ответ, получит один балл. Всего вопросов будет три.

**Назовите спортивные игры, в которых в мяч играют руками, а не ногами.** (Волейбол, баскетбол, гандбол, теннис-корт, настольный теннис, водное поло, бейсбол, лапта, стритбол, регби, американский футбол).

**Назовите виды спорта, которые проводятся на воде.** (Плавание (все виды), водное поло, прыжки в воду, гребля (все виды), водомоторный спорт, водные лыжи).

**Назовите виды спорта, в которых используются лыжи.** (Лыжные гонки, биатлон, прыжки с трамплина, фристайл, могул, водные лыжи, роликовые лыжи, горные лыжи).

И так в игре «Золотая лихорадка» победила команда… Счет встречи…

**Эстафета с клюшкой** (две клюшки, два мяча). Объявить результат

**Бег в мешках** (два мешка). Объявить результат

**Танцевальный конкурс**. Объявить результат

**Прыжки с места** (два мелка). Вся команда по очереди, чья команда дальше. Объявить результат

**Комбинированная эстафета** (по необходимости – по 6 человек от команды (скакалки, баскетбол, теннис, футбол, клюшки, мешки). Объявить результат

**Баскетбол** ( мужчины по 5 человек, 2 тайма по 5 мин., 2 судьи). Объявить результат

**Волейбол** (женщины по 6 человек, 1 партия тайм-брек) – натянуть сетку. Объявить результат

**Футбол** (все на все или кто желает), 7-10 мин. (можно с выбыванием). Объявить результат

Построить команды для объявления итогов и награждения победителей.