Муниципальное общеобразовательное учреждение

лицей «РИТМ» г. Хабаровск

|  |
| --- |
|  |

**Мама, папа, я – спортивная семья**

внеклассное занятие

Подготовила

учитель физической культуры

Кузьменко Лариса Юрьевна

- 2010 год -

**Тема:** «Мама, папа, я - спортивная семья»

**Цели:** - пропаганда ЗОЖ, приобщение семьи к физкультуре и спорту;

- привлечение внимания родителей к двигательным потребностям детей, обогащение детско-родительских отношений опытом эмоционально – насыщенного общения в спортивно – досуговой деятельности.

**Оборудование:** баскетбольные мячи, воздушные шары, платочки, карточки с вопросами, газеты, обручи, вареные яйца, ложки, скакалки.

**Ход мероприятия:**

1. **Представление жюри и семейных команд:**

Ведущий:

- Всем добрый вечер! Мы рады приветствовать вас в стенах нашей школы!

Родители такой народ,

На занятость спешат сослаться!

Всем надо спортом заниматься!

И вот, чтоб ставить всем рекорды

И о больницах забывать,

Над взрослыми в вопросах спорта

Решили дети шефство взять!

Семья – это не просто слово. Это тёплая улыбка мамы, добрые руки отца и весёлый смех детей. Это то место, где нас любят и ждут. Чем крепче семья, тем могущественнее государство. Семейные традиции существовали всегда, и мы очень рады, что сегодня вы продолжаете спортивные традиции нашей школы

Приятно видеть людей с доброй, приветливой улыбкой, счастливым взглядом, а если это семья, приятно вдвойне. Я с огромным удовольствием познакомлю вас друг с другом. Но сначала я хочу представить судей нашего соревнования.

1. Представление жюри.
2. Представление команд. (Приложение 1)

**II.** **Конкурсы:**

- Итак, семейные команды готовы приступить к состязаниям?

Мы привыкли все к порядку,

Потому что каждый знает:

Нам зарядка помогает!

1. **Разминка.** (Проводит учитель физической культуры.)

Мамы и папы!

Девочки и мальчики!

Поиграем в мячики.

Мячик наш в прискок пошёл,

Постучим мячом об пол!

1. **Бег до отметки и назад, ведя баскетбольный мяч.**

Внимание! Внимание!

Приглашаем всех на весёлое состязание,

Предлагаем всем взять с собой терпенье и быстроту.

Чтобы правильно выполнить «гусеницу».

1. **«Гусеница»**

Мяч передаётся между ногами. Последний игрок с мячом забегает вперёд и снова передаёт мяч и т. д. Обратно возвращаются бегом, взявшись за талию друг друга.

- А теперь, друзья, вперёд,

Нас новое заданье ждёт!

1. **«Повяжу я шёлковый платочек!»**

Верёвка. К ней подвешены воздушные шары. У первого участника команды в руках платочек. Необходимо добежать до шара, повязать на него платочек. Второй участник должен этот платочек снять, о третий - снова повязать.

Вот какой послушный мяч!

Между ног его запрячь.

Повернись и оглянись!

Мячик, на пол не катись!

1. **«Кенгуру»**

Направляющий зажимает мяч между ногами выше колен. Передвигаясь прыжками вперёд до ориентира и обратно. Если мяч упал на пол, его нужно подобрать, вернуться на то место, где мяч выпал, зажать ногами и только тогда продолжить эстафету.

1. **«Спорт»**

Идея есть, идея есть,

Проверку я устрою здесь:

Задам сейчас вопросы семьям,

А семьи быстро нам ответят.

(На подготовку 2 минуты)

(Приложение 2)

1. **Гонка семейных «папомамобилей».**

- Представьте себе, что семья пошла в многодневный поход, и на пути следования ребёнок устал. Ему необходима некоторая передышка. Задача родителей – на сцепленных руках перенести ребёнка на определённое расстояние и вернуть на место. Этот транспорт называется «папомамобиль».

**8. «Кочки»**

Крепко руки мы сплетём,

Получится цепочка.

Побежим, не упадём,

Если попадётся кочка.

Мы как зайцы на лужайке –

Мы – семья, большая стайка.

Через кочки, через пень

Будем прыгать целый день.

- У первого игрока две газеты. Одну газету он расстилает, и вся семья на неё становится. Далее расстилается вторая газета, и семья снова на неё становится и т.д.. назад вернуться бегом, взявшись за руки.

**9. «Обруч»**

У солнца большого

Есть братец поменьше.

Если в руки его возьму,

Прыгает, катится, всё, что угодно,

Обруч весёлый в нашем кругу.

1 игрок - прокатывает обруч

2 игрок – надевает обруч на талию, бежит и крутит

3 игрок – прыгает через обруч

**10. «Перенеси яйцо»**

Здесь нам сила не важна,

Здесь сноровочка нужна!

- Нужно в ложке перенести яйцо. Назад вернуться бегом.

**11. Состязание отцов.**

Гости славные,

Люди дивные,

Поверните сюда лицо.

Продолжаем мы спортивное

Состязание отцов.

- Сколько раз сможет отжаться папа? (Отжимание)

**12. Состязание мам.**

Со скакалкой мы взлетаем,

Как птицы в высоту.

Физкультура в нас вселяет

Силу, ловкость, красоту!

-Прыжки на скакалке. Кто же из мам продержится дольше?

**13. Состязание детей.**

А теперь - детишки!

Девчонки и мальчишки!

- Бег на руках и ногах до отметки и обратно.

**III. Подведение итогов, награждение:**

**1.**И настал у нас сейчас

Самый долгожданный час.

Все вы были молодцами,

И отважны, и честны,

Показали ловкость, силу,

Все вы прыгали красиво.

В благодарность – наш каприз –

Получай команда приз!

(Награждение по номинациям)

1. Всем спасибо за вниманье,

За задор, за звонкий смех,

За огонь соревнованья,

Обеспечивший успех.

Вот настал момент прощанья,

Будет краткой наша речь.

Говорим вам: «До свиданья,

До счастливых новых встреч!»

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

( 1- представление ребёнка; 2,3- представление родителей; вместо многоточия ставится имя участника команды)

1.От Калуги до Манилы

Днём с огнём ищи свищи,

Парня круче, чем …,

Не отыщешь, хоть пищи.

2.Жизнь, конечно, не малина.

Но порой в ней что-то есть.

А в присутствии …

Можно жизнь и сладкой счесть.

3.Не много в мире есть людей –

Коли смотреть на вещи строго –

Таких достойных, как …

Скажи, …?

Перечисление заслуг

Займёт здесь места слишком много.

Во – первых, он хороший друг.

Скажи, …?

Ну что ещё прибавить тут

Для подведения итога?

Ну, что молчишь, ведь люди ждут!

Скажи, …!

1.Вот такая история,

Вот такой расклад дел:

Написать для …

Оду я захотел.

Выйду к аудитории

И скажу без прикрас:

Наше счастье, …,

Что ты есть среди нас!

2.Про расширение Вселенной

Твердят учёные. Но в ней

Довольно мне одной …,

Чтобы понять всю суть вещей.

Кого мы любим – тот всегда

Для нас единственный на свете,

Тот нам и днём и ночью светит.

…, вы – наша звезда!

3.Эта шуточка стара –

Рифмовать: «… – гений».

Каждый день её с утра

Слышит, видимо, …

1.Человек он просто редкий,

Прямо скажем – идеал.

Я бы с ним пошла в разведку,

Если б он меня позвал.

Чтобы вражеские планы

Разгадать наверняка,

Мы в тылу врага с …

В плен бы взяли языка.

2.С ней интересно. К ней лежит душа.

Хотя «лежит» - так только говорится.

Причём неверно. К ней душа стремится!

Она и внешне дивно хороша,

И разговоры с ней весьма приятны.

Я не скажу, что …– идеал.

Бывают в мире лучше, вероятно,

Но лично я, признаюсь, не встречал!

3.Мне вопрос предложили в анкете:

Символ счастья для женщины (лично)?

Я, конечно, вписала - …!

И экзамен сдала на «отлично».

1.Хоть хвалите, хоть язвите,

Только …– чемпион.

Победитель – только …

Разным прочим – миль пардон.

2. Был прав Парис, что предпочёл

Богиням греческим …

Пусть этот факт к войне привёл

И пали Илиона стены.

То было в древние года,

Давно легендой Троя стала.

А вот … навсегда

Прекрасным Символом осталась.

3.Ваш тёзка – князь, Руси отец –

Не зря попал в святые:

Он был упрямец и боец,

И потому людских сердец

Любовь к нему не стынет.

Вы этот список изучите

Внимательно, …

Сии достоинства – ключи

К известности в народе.

1.Альпинистов тянет в горы,

Водолазов тянет дно,

Тянет зрителей в кино.

Но, а мы спешим к …

Может, он не лучше всех –

Мир большой, проверить сложно,

Но его задорный смех

Спутать с чьим – то невозможно.

2.Дорогие россияне,

Вы сегодня всей страной

Восхищение …

Выражайте со мной.

Красотою осиянна

И хозяюшка в дому,

…, …, …

Всё свершает по уму.

3.Кто что-то понял в жизни сей,

Тот знает: жизнь такая штука,

Что впрок нейдёт её наука.

Но исключенье - …

Он опыт жизни быстротечной

Впитал и лыко вплёл в строку.

И там, где можно, он беспечный,

А там, где надо, начеку.

1.Решая жизни теорему,

Бывает, что-то не пойму.

Тогда иду я к …

И задаю вопрос ему.

2.Положим, банк мне выдаст ссуду,

Чтоб снять документальный фильм.

Я долго размышлять не буду,

О ком снимать. Ведь есть …

Он с душою к нам всегда,

И приветливо настроен.

Дамы знают, господа,

Кто вниманья их достоин.

3.Вообще – то, женщинам не часто верю я:

Наговорят – недорого возьмут.

Одно лишь исключенье – …,

Взгляни в глаза – такие не солгут.

1.То не солнце небо красит,

То не молния сверкает:

Это просто наша …

Очень яркая такая.

Если … с нами вместе,

Не опасны приключенья:

Знаем мы, что в этом месте

Нам не нужно освещенья.

2.Ни в Европе, ни в Азии,

Вам скажу без прикрас,

При великой фантазии,

Нет похожей на Вас!

Может, где-то в Австралии?

Но и это едва.

Вы такая, …

Нет! Бессильны слова!

3.Когда бы вы меня спросили,

С кого пример, мол, можно взять?

Я б вам ответила: «Вот …!

Чего тут долго размышлять?»

Порою строг, порой беспечен

И не сторонник разных мер.

Спокоен, в меру человечен –

Чем вам, скажите, не пример?

1.Когда бы довелось картину

Изображать мне на холсте,

Нарисовала б я …

В достойной взгляда красоте.

2.Поброди по Эрмитажу,

Храму вечной красоты,

Никого и близко даже

На холсте не встретишь ты.

Никого нет в мире краше,

Никого милее нет

Восхитительной …!  
Обойди хоть целый свет!

3.Бывает так – просела колея,

Застрянешь и отпустишь богу душу.

Вот тут – то и появится …

Напружится и вытолкнет на сушу.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2**

Карточка №1

1.Что означает Олимпийская эмблема 5 переплетённых колец?

2. Сколько игроков в футбольной команде?

3. Как называется игра с мячом на воде?

Карточка №2

1. Какова длина марафонской дистанции?

2. В каком виде спорта самый высокий старт?

3. Какая эмблема была на Олимпийских играх в Москве?

Карточка №3

1. Назовите фамилию учёного, автора знаменитой теоремы, победителя древних Олимпийских игр в кулачном бою.

2. Как часто проводятся Олимпийские игры?

3. Как называют судью в боксе?

Карточка №4

1. Назовите девиз Олимпийских игр.

2. В какой игре пользуются самым тяжёлым мячом?

3. Как называют скоростной спуск на управляемых санях?

Используемая литература:

1. Буцинская П.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду: Кн. Для воспитателя дет. сада.- М.: Просвещение, 1990.
2. Волина В.В. Занимательное азбуковедение: Книга для учителя.- М.: Просвещение. 1991.
3. Филиппов Ф. и др. Суперпоздравления для близких и любимых.-М.:АСТ – ПРЕСС СКД.-2008.
4. Энциклопедический словарь юного спортсмена/ Сост. И.Ю.Сосноский, А.М.Чайковский.-М.,1980