**Спортивный праздник: «Папа, мама, я – спортивная семья!»**

Учитель физической культуры**:** Храбрунова Л.В.

**Цель:** Через различные формы коррекционно-восстановительной работы способствовать общему укреплению здоровья детей и улучшению зрительных показателей.

**Задачи:**

1. Развивать функциональные способности организма, умение владеть своим телом, быть ловким, гибким, смелым и выносливым.
2. Учить старших дошкольников и младших школьников умению перевоплощаться, расслабляться, снимать усталость и стать увереннее в себе и своих силах.
3. Доставить детям радость.
4. Активно вовлекать родителей в совместную детско-взрослую деятельность.

# Ход праздника

*(Звучит веселая музыка). Болельщики рассаживаются в спортивном зале, в центр зала выходит ведущий. (Музыка затихает).*

**1 вед:**

Добро пожаловать, гости дорогие!  
Веселья Вам, да радости желаем.  
Давно Вас ждем, поджидаем,  
Праздник без Вас не начинаем!

*Звучит песня «Если хочешь быть здоров…» (исполняют дети 4 класса).*

*Под звуки спортивного марша и аплодисменты зрителей входят участники спортивных состязаний и строятся в отведенных местах. (В каждой команде своя единая форма).*

**2 вед**: Массовость спорта – залог трудовых побед семьи, хорошего настроения и отличного здоровья.

**1 вед**: Сегодня на нашем празднике мы рады приветствовать дружные спортивные семьи: … (фамилию семьи и имя капитана – ребенка).

**2 вед:** Оценивать ваши успехи будет жюри, в составе 5-ти человек (представление членов жюри). Каждая команда имеет свою «накопительную корзину», в которую на протяжении всех состязаний, за быстро и правильно выполненное задание, будут складываться мячи (баллы). И таким образом, участникам и болельщикам будут наглядно видны результаты состязаний.

**1 вед:** Итак, представляем слово, нашим участникам… (участники по очереди говорят название команды и девиз).

**2 вед**: Заниматься физкультурой полезно, веселой физкультурой – вдвойне. Ведь каждая минута занятий спортом продлевает жизнь человека на один час, а веселым – на два! И даже с минутами. Не верите? Проверьте сами. Итак, в добрый путь!

**1 вед:**

**1-й конкурс «Словесная дуэль»**

На стене вывешивается слово «физкультура». Участники должны из данного слова составить как можно больше коротких слов. Время на раздумье 1 минута. Победителем будет команда, назвавшая слово последней. (Каждой команде для данного конкурса выдается лист бумаги и карандаш).

*Жюри подводит итоги.*

**2 вед:**

**2-й конкурс «Автогонки»**

Этот конкурс проводится среди капитанов команд, т.е детей.

Кататься на машине – это не только удовольствие, но и спорт. Спортивная машинам отличается от обычной специальными шинами, низкой посадкой, формой руля и т.д. Представим, что именно на такой машине и предстоит соревноваться нашим участникам. А поскольку у нас эстафета шуточная, то и машины будут не настоящие, а игрушечные и они уже стоят перед вашими командами. К ним привязаны веревки, на другом конце которой закреплены палочки. Ребенок наматывает веревку на палку, до тех пор, пока машина не окажется у его ног. Победителем будет та команда, которая быстрее справится с этим заданием.

*Жюри оценивает результаты.*

**1 вед:**

Не бойтесь дети дождя и стужи,  
Почаще приходите на стадион,  
Кто с детских лет со спортом дружит  
Всегда здоров, красив и ловок и силён.

**3-й конкурс «Самый сильный папа»**

Сейчас все команды спешат на стадион, на улице идет дождь. Папа несет за спиной ребёнка, а мама бежит за ними, укрывая ребенка зонтом от дождя. (Каждой команде выдается зонт).

*Жюри подводит итоги.*

**2 вед:** Ваши мамы, как и вы в детстве мечтали быть известными актрисами, певицами, художницами или гимнастками. Так вот сейчас им предоставляется такая возможность.

**4-й конкурс «Мама лучшая гимнастка»**

Мама под музыку исполняет произвольный танец с гимнастической лентой.

*Жюри оценивает результаты.*

**1 вед:** Помните, каким образом путешествовала лягушка в сказке «Лягушка-путешественница»? Она заставила уток взять в клювы палку, а сама, уцепившись за неё, взлетела вместе со стаей. В этой эстафете участникам придется проделать примерно тоже самое.

**5-й конкурс «Лягушка-путешественница»**

Папа и мама несут палку, на которой сидит ребенок, держась за шеи родителей. Побеждает та команда, которая первая придет к финишу.

*После оценки жюри выходят дети 2 класса и исполняют сценку «Папа в доме голова, ну а мама шея…»*

**2 вед:** (Обращаясь к артистам) Хватит спорить по этому поводу, сейчас всем предстоит убедиться в том, что каждый член семьи выполняет свою важную роль, а все вместе они - сила.

**6-й конкурс «Круговая порука»**

Все участники стоят по кругу, правой рукой придерживают гимнастическую палку, которая одним концом стоит на полу. По свистку все быстро должны убрать руку со своей гимнастической палки и придержать впереди стоящую. Кто остался без палки (упала), тот выходит из игры. Побеждает один – самый стойкий участник и балл присуждается его команде.

*Жюри подводит итоги.*

Ученик 5 класса:

Нам живется лучше всех,  
Потому что с нами – смех!  
С ним нигде не расстаемся,  
Где б мы ни были – смеёмся.  
Молодой, задорный смех,  
Посмеяться ведь не грех?!

**1 вед:** То, что мы сейчас предложим – это очень редкий вид спорта. Про него мало кто что знает. Так как вид спорта называется «Ночные снайперы», одно известно точно: соревнования эти должны проходить ночью. Поэтому участникам мы завяжем глаза, и для них наступит ночь.

**7-й конкурс «Ночные снайперы»**

Папы в касках на голове, с завязанными глазами, с поварёшкой в руке, ползут на четвереньках. При этом они стучат поварёшкой по полу, в поисках клада. Клад находится под кастрюлей в центре круга. (Предварительно на линии старта папа, стоя на четвереньках, вращается вокруг себя, пока все считают до пяти). Побеждает та команда, чей папа первым ударит по кастрюле. *(Пока жюри подводит итоги за прошедшие семь конкурсов, болельщики и участники выполняют глазодвигательную гимнастику, которую проводят учащиеся 4 класса).*

Гимнастика для глаз.

Раз – налево, два – направо.  
Три – наверх, четыре – вниз, *(движения глазами, голова прямо)*А теперь по кругу смотрим,  
Чтобы лучше видеть мир. *(Вращение глазами)*  
Взгляд направим ближе, дальше,  
Тренируя мышцу глаз. *(Смотреть то на палец, то вдаль)*  
Видеть скоро будем лучше,  
Убедитесь вы сейчас!  
А теперь нажмем немного   
Точки возле своих глаз. *(Нажимать с двух сторон от переносицы)*  
Сил дадим им много-много,  
Чтоб усилить в тыщу раз!

**2 вед:** Когда-то это занятие было популярным во всех странах. Теперь это вид спорта, но поклонников у него не стало меньше. Наверное, никто из участников не откажется стать «всадником» и проскакать с ветерком верхом на лошади. Правда, лошади в этой эстафете не совсем обычные. Их заменят прыгающие мячи. Что делает настоящий всадник перед забегом? Вскакивает в седло, берет поводья в руки, стремительно ударяет по бокам лошади и, прикрикивая: «Но! Пошла!», двигается вперед. Давайте попробуем!.. Все хором кричат: «Но! Пошла!»

**8-й конкурс «Скачки»**

Все участники команд по очереди прыгают на мячах-лошадках (прыгающие мячи). Побеждает та команда, которая первая придет к финишу. Жюри подводит итоги.

**1 вед:**

**9-й конкурс – это многоборье «Вкус победы!»**

Испытать этот вкус должен каждый член команды! Участники «паучками» (папа, мама и ребенок встают спиной друг к другу, сцепившись локтями) добегают до отметки, обратно возвращаются по «льдинам» (дается по 2 пелёнки на каждую семью – передвигаются, наступая всей семьёй на одну пеленку, вторую подтягивают вперед и затем перепрыгивают на неё и т.д.). На финише их ждет напиток под названием «Вкус победы» (этикетки сделаны организаторами конкурса). Побеждает та команда, которая быстрее выпьет напиток через коктельную трубочку. *Жюри подводит итоги.*

**2 вед:**

**10-й заключительный конкурс «Привал»**

Все участники по очереди должны добежать до спального мешка, забраться в него, застегнуться, затем расстегнуться и выбравшись из него, вернуться к своей команде. (У каждой команды свой спальный мешок). Побеждает команда, первая справившаяся с заданием.

**1 вед:** На привале у костра все обычно отдыхают, играют, веселятся и поют песни. Так вот давайте и мы с вами споем песню «Неразлучные друзья…» (текст песни разучить заранее).

Пока взрослые и дети исполняют песню, жюри вместе со своими помощниками подсчитывают мячи в «накопительных» корзинах, подводят итоги, объявляют результаты и награждают команды грамотами и призами.