Положение о проведении семейного физкультурно-оздоровительного праздника «Папа, мама и я – спортивная семья».

Разработал а учитель 1 категории

Цибульская Ольга Леонидовна

МКОУ «СОШ пгт. Нема»

Нема 2014.

**1. Цели и задачи.**

Настоящий праздник проводится с целью привлечения родителей и детей к занятиям физической культурой и спортом; организации их свободного времени; пропаганды физической культуры как лучшего средства от любых болезней для любого среднего возраста; формирования физической красоты, силы, ловкости и выносливости у детей и молодёжи; воспитания у родителей и детей интереса к совместному проведению досуга.

**2. Участники.**

В соревнованиях принимают участие команды от каждого из начальных классов.

**3. Состав команды.**

Состав команды три человека: папа, мама, сын (дочь). Семьи должны иметь единую спортивную форму.

**4. Порядок проведения и программа**

Семье в каждом конкурсе даётся только одна попытка.

В программу мероприятий входит:

**1-ый конкурс –** Презентация команд;

**2 – ой конкурс** - Конкурс семьи.

Папа и мама держат обручи, капитан (сын или дочь) поочерёдно пробегают из одного обруча в другой. Родители по мере того как пробежит ребёнок, переставляют обручи вперёд. Побеждает команда, быстрее зокончившая эстафету.

**3 – ий конкурс -** Конкурс семей (эстафета)

*1ый этап* – бег до стойки и обратно;

*2ой этап* – (ребёнок, мама) – Ведение баскетбольного мяча, попадание в корзину, обратно – гладкий бег;

*3ий этап* – (папа) – прыжки наодной ноге с ведением баскетбольного мяча к щиту -2 попадания в корзину, обратно –гладкий бег;

*4ый этап* – (ребёнок, мама , папа; ребёнок на руках у родителей) – бег до стойки и обратно.

**4- ый конкурс -** Конкурс семей.

Капитан (ребёнок) и первый участник влезают в обруч и двигаются до поворотной стойки.

Первый участник остаётся около стойки, а капитан с обручем возращается за вторым участником. Побеждает команда, первой закончившая дистанцию.

**5 – ый конкурс –** Конкурс капитанов и мам (Интеллектуальный). «Кто на чём передвигался».

Назвать транспортное средство следующих сказочных героев:

* Иван- царевич (Серый волк);
* Дюймовочка (ласточка)
* Герда (олень);
* Емеля (печка);
* Золушка (тыква);
* Кай (санки)

Выигрывает команда, давшая наибольшее количество правильных ответов.

**6 –ой конкурс** – Конкурс капитанов

Капитаны должны пробежать дистанцию со скакалкой, перешагивая её на каждый шаг.

**7 –ой конкурс -** Конкурс мам

С линии штрафного броска мамы в течении 1 минуты производят броски мяча по корзине. Мячи ей подают ребёнок и папа. Побеждает мама, попавшая большее число раз.

**8 - ой конкурс** -\_Конкурс пап.

Стоя на тумбе папа должен взять две гири и приседать с ними 1 минуту. Побеждает папа, который большее число раз присядет.

**9 –ый конкурс –** Конкурс семей.

Капитаны команд зажимают между ног баскетбольный мяч и по сигналу ведущего начинают передвигаться прыжками до поворотной стойки и обратно, вернувшись передают эстафету (мяч) следующему участнику. Побеждает команда , первой закончившая дистанцию.

**10 –ый конкурс –** Конкурс семей.

Игроки каждой команды снимают с одной ноги обувь и складывают её в свой мешок. Этот мешок ставится у поворотной стойки. По сигналу ведущего капитаны команд прыжками на обутой ноге передвигаются до мешка, ищут свою обувь и бегут обратно на двух ногах, передавая эстафету следующему игроку.

**11 – ый конкурс** – Конкурс семей (музыкальный).

Задание – угадать. О ком или о чём поётся в песне.

Песни:

* Если с ним ты вышел в путь – веселей дорога (друг);
* Она всё лежит да на солнышко глядит (черепаха0;
* Они такие чудесные, с книгою, с дружбою, с песнею (школьные годы);
* Не крутите вы его, не найдёте вы на нём той страны особой, о которой мы поём (глобус);
* Представьте себе, зелёненький он был(кузнечик);
* Они сделаны из цветочков и звоночков (девчонки);
* Они бегут неуклюже (пешеходы)
* Он бежит качается (голубой вагон);
* Рисунок мальчишки (солнечный круг)
* С нею весело шагать по просторам (песня);
* От неё станет всем теплее (улыбка);
* Она – объеденье, пионеров идеал (картошка).

**5. Место проведения**

Соревнования проводятся 11 апреля в помещении спортивного зала.

**6. Зачёт**

В каждом конкурсе выявляется семья – победитель. Семья – победитель в общем зачёте определяется по наименьшему количеству мест, набравших в конкурсах.

**7. Состав судейской коллегии.**

Судьи, обслуживающие конкурс – учителя начальных классов, зам. по воспитательной работе.

**8. Награждение.**

Семья, занявшая первое место в общем зачёте, награждается грамотой и ценным подарком. Семьи , занявшие 2, 3 -е места, награждаются грамотами.