Спортивные соревнования «Папа, мама, я – спортивная семья»

|  |
| --- |
| **Цели:**  Пропаганда здорового образа жизни.  Совершенствование связи семьи и школы через привлечение родителей к совместным с детьми общешкольным мероприятиям.  Развитие личности ребёнка на основе овладения физической культурой.  Воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки, творческого мышления.  **Оборудование:**  Стойки  Стойки для прыжков в высоту, веревка, одежда, прищепки.  4 мешка  4 баскетбольных мяча  4 обруча  4 скакалки  4 коврика  4 рюкзака со школьными вещами  4 фитбольных мяча  4 комплекта бадминтона  Воздушные шары  4 корзины  Мячи для метания  Ленточки 12 штук  **Ведущий:** - Здравствуйте, уважаемые гости! Мы рады видеть вас всех в этом спортивном зале на спортивных соревнованиях «Папа, мама, я – спортивная семья».  Здравствуйте! Здравствуйте! Здравствуйте!  Сегодня здесь, в спортивном зале Мы спорт, уменье совместим. Мы этот славный праздник с Вами Прекрасным играм посвятим.  - Сегодня у нас первая командная семейная встреча, и это здорово, что у нас есть стремление подружиться друг с другом. Приятно видеть людей с доброй, приветливой улыбкой и счастливым взглядом. А если это семья – это приятно вдвойне. А теперь пришла пора познакомиться. Встречаем участников соревнований. Мы с удовольствием познакомим вас с командами.  **Под звуки фанфар выходят команды.**  - Встречаем команды:»класса, Семья ….. Семья……  - Встречаем команды: класса. Семья ….. Семья……  **Ребенок 1**  Мы видим здесь приветливые лица. Спортивный дух мы чувствуем вокруг. У каждого здесь сердце олимпийца. Здесь каждый спорту и искусству друг.  **Ребенок 2**  Тот победит в соревнованье Кто меток, ловок и силен. Покажет все свое уменье Кто духом, телом закален.  - Сегодня на ваших глазах разыгрываются соревнования самых смелых и решительных, самых находчивых и веселых.   - Но неважно, кто станет победителем в нашем, скорее шуточном состязании, а победитель обязательно будет, главное, чтобы все мы почувствовали атмосферу праздника, атмосферу доброжелательности, взаимного уважения и понимания.  - Позвольте открыть наш чемпионат по семейному многоборью "Папа, мама, я – спортивная семья!" И представить участников наших соревнований.  **Ребенок 1**  папы – **(делают шаг вперед)** - Вот они перед нами – слегка бодрые, местами подтянутые и даже в чем-то непобедимые, а в чем именно – мы узнаем позже **(папы встают на свои места**).  **Ребенок 2**  мамы – **(делают шаг вперед**) - Они всегда в форме. Дают о себе знать постоянные тренировки: плита, бег по магазинам, прополка, стирка, уборка. И даже ежегодные передышки 8 марта не выбивают их из колеи. И мы уверены, что сегодня именно они будут задавать тон своим командам (мамы делают шаг назад).  **Ребенок 1**  - И, наконец, дети! (**дети делают шаг вперед**) Это они еще с пеленок долгие годы объединяли своих родителей в дружную команду, ставя перед собой все новые задачи: тяжело в учении, легко в бою.  Посмотрите - ка, у нас  Здесь собрался целый класс,  Вместе с нами папы, мамы.  Папы бросили диваны,  Мамы бросили кастрюли  И костюмы натянули.   - А раз у нас соревнования, значит должно быть и жюри, строгое и справедливое.  Учитель физкультуры ...   Социальный педагог ...  **Ведущий.** Мы думаем, что наши участники готовы принять участие в соревновании. Давайте еще раз поприветствуем наши команды. Начинаем конкурсы.   - А теперь команды представят свое название и девиз.   **Ведущий:** В спорте существуют свои законы и на олимпийских играх спортсмены произносят клятвы и наши спортсмены должны поклясться выполнять их.   **Клятва.** Не жалеть ни рук, ни ног, растрясти чуть-чуть жирок,  Чтоб быстрее черепахи бегать ты сегодня смог. Клянёмся! Честь команды защищать и доверие оправдать. Ну, а если проиграем, всё равно не унывать. Клянёмся! Маме с папой помогать – где держать, а где толкать,  И соперникам подножку ни за что не подставлять. Клянёмся! А болельщикам – сидеть и прилежно так болеть: Топать, хлопать и свистеть, но не здорово шуметь. Клянёмся!  **Разминка**  Если ноет ваша спинка Выходите на разминку. Три, четыре, пять и шесть. Вот теперь ни встать, ни сесть.   Разминка очень важна для спортсменов, так как можно увидеть и сильные и слабые стороны противника.  Все дети и члены команды повторяют движения разминки  - Теперь дадим возможность нашим командам подготовиться к состязаниям, а вашему вниманию представляем музыкальный номер.  **Спортивная часть праздника**  Появляется Баба-Яга. **Баба-Яга** . Ух, всё-таки успела к вам на праздник. А я тоже неплохая спортсменка. Смотрите, как я ловко летаю на метле. Не побоитесь со мной соревноваться?  **Дети**. Нет!  **Баба-Яга**  Есть у меня друг закадычный И ладим мы с ним отлично, Умный больно все говорят, Имеет три головы подряд Узнали? ( Змей Горыныч)  **1 конкурс "Бег с ребёнком на руках”**  **Ведущий:** Родители скрещивают руки, сажают ребёнка на руки, у ребёнка в руках мяч. Они бегут до фишки и забрасываю мяч в обруч с расстояния 1м.. Возвращаются обратно.  **Баба Яга.** И после первого испытания Внимательно слушайте второе задания .  **2 конкурс « Развесь белье»**  **Ведущий:** Родители и дети поочередно добегают до корзины, берут по одной вещи и развешивают с помощью прищепок. Возвращаются обратно и передают эстафету.  **Баба Яга**  Когда идёшь на штурм ты эстафеты,  Победа нам не очень-то видна.  Но всё равно дойдёте до победы,  Ни пуха вам, ребята, ни пера!  **3 конкурс «Оленьи упряжки»** **Ведущий: Папа и мама транспортируют ребенка на мешках.**  **Баба Яга**  **4** вид - в кольцо послать Вам надо баскетбольный мяч. Лишь точность рук и меткость глаз Позволит Вам попасть не раз.  **4 конкурс «Баскетбол»**  **Ведущий:** Вся команда по очереди выполняет ведение баскетбольного мяча с обводкой стоек.  **5 конкурс «Угадай»**  **Баба Яга**  Ой как славно порезвились И немного потрудились А теперь мои ребятки Отгадайте -ка загадки!  1. Просыпаюсь утром рано  Вместе с солнышком румяным,  Заправляю сам кроватку,  Быстро делаю .... (зарядку).  2. Не обижен, а надут.  Его по полю ведут,  А ударят — нипочем  Не угнаться за . . . . (мячом).  3. На ледяной площадке крик,  К воротам рвется ученик .  Кричат все: «Шайба! Клюшка! Бей!»  Веселая игра .... (хоккей).  4. Два березовых коня  По снегу несут меня.  Кони эти рыжи  И зовут их .... (лыжи).  5. Кто на льду меня догонит?  Мы бежим вперегонки.  А несут меня не кони,  А блестящие ... (коньки).  6. Взял дубовых два бруска,  два железных полозка.  На бруски набил я планки  Дайте снег. Готовы ... (санки).  7. Ясным утром вдоль дороги  На траве блестит роса.  По дороге едут ноги  И бегут два колеса.  У загадки есть ответ.  Это мой ... (велосипед).  Это редкий **спорта** вид,  Он не каждому открыт.  Люди с компасом бегут,  К цели их пути ведут. (Спортивное ориентирование.)    Эти сильные ребята  За **мячом** гоняются,  Только **мяч** у них как дыня.  Как **спорт** называется? (Регби.)  Нужно очень быстро плавать,  За **мячом** всегда следить  И, перехватив, в ворота  Обязательно забить. (Водное поло.)  Два **спортсмена** на ковре  Силой похваляются:  На лопатки уложить  Соперника стараются. (Вольная борьба.)  Как на нашем стадионе  Собирались чемпионы,  Взяли палку, побежали  И другому передали. (Эстафета.)  Две команды на траве  За **мячом** гоняются.  Если правила не чтут,  Пенальти назначается. (Футбол.)  Две команды на площадке  За победу бьются.  Мяч над сеткою летает,  Зрители волнуются. (Волейбол.)  Жокей на лошади сидит,  На препятствие глядит.  Лошадь не боится,  С препятствием сразится. (Конный **спорт**.)  Они бегут на лыжах к цели.  А цель, конечно, далеко.  И нужно поразить мишени,  Где промахнуться так легко. (Биатлон.)  На площадке игроки  Ростом очень велики.  Издалека **мячи** бросают  И в корзину попадают. (Баскетбол.)  Этот **спорт** — четыре буквы,  Он для крепких, а не хрупких.  Хук, уход, нокдаун, брек.  Сильных, ловких ждет успех! (Бокс.)  **Баба Яга**  Ну-ка папы, выходите! Свою силу покажите! Будем мы за вас болеть Громко хлопать и свистеть.  **5 конкурс «Силовое многоборье». Конкурс для пап.**  **Ведущий:** Папы выполняют приседание, отжимание за 1 минуту  **Ведущий**  Попрошу я, Вас на старт На прочность силы испытать.  **Баба Яга**  А теперь внимание! Новое соревнование. Испытание для мам – Наших распрекрасных дам. Крутятся по дому наши мамы целый день. И крутиться им, поверьте, так – не лень. Обруч – это колесо, мама – белка. Вот и всё!  **6 конкурс. «Белка в колесе». Конкурс для мам.** **Ведущий:** Мамы крутят обруч и прыгают на скакалке за 1 минуту.  **Баба Яга**  **А теперь пора ребят**  **свои силы показать**  **7 конкурс. «Силачи». Конкурс для детей.**  **Ведущий: Дети выполняют пресс за 30 секунд.**  **Баба Яга**  Что-то старая я стала Отдохнуть немного надо Я немного полежу И опять играть начну.    **Ведущий.** Ну а мы продолжим наши соревнования. И следующий конкурс:  **8 конкурс.** «**Кто быстрее соберёт ребенка в школу»**  **Ведущий.** На противоположной стороне от команд стоит стул с одеждой и различными предметами. Первым бежит ребёнок, кладет в рюкзак необходимые для школы вещи (1 шт.), затем бежит папа, а затем мама.   **Ведущий.**  Ну а следующая игра  Требует от игрока  Ловкости, умения,  Большого вдохновения!  **9 конкурс «Эстафета с фитболами»**  **Ведущий: По сигналу выполняют прыжки на фитболах, передавая эстафету друг другу.**    **10 конкурс. «Веселые друзья»** **Ведущий. На мамах штаны, по сигналу сначала дети, потом мамы, с помощью ракеток донося шарики до мам, и кладут шары в штаны, чья команда наберет больше шаров.**  **Ведущий.**  Стремление к победе  И веселый смех  Помогут вам  И гарантируют успех.  **11 конкурс. «Бег сороконожки».** **Ведущий.** Команды строятся:  папа, мама, ребенок.  Папа  левую руку просунет между своих ног, возьмет за одну руку  маму, а мама другую руку просовывает между своих ног, берет за руку ребенка. По сигналу начинают движение, оббегают вокруг стойки и возвращаются. Побеждает та команда, которая, первой, приходит к финишу, не расцепившись.  **Ведущий.**  Вот тяжёлые мячи,  Сразу видно: силачи.  Будем руки развивать,  Мячом в корзину попадать.  **12 конкурс. «Зоркий глаз**»  **Ведущий. Вся команда по очереди забрасывает мячи в корзину.**  **13** **конкурс. «Косичка»**  **Ведущий. Вся команда заплетает косичку**  **Ведущий.** Последний вид соревнований, Мы завершили и сейчас Итог всех наших состязаний, Пусть судьи доведут до нас.  И вот подводим мы итоги Какие не были б они, Пускай спортивные дороги Здоровьем полнят ваши дни.  **Жюри зачитывают итоги**  **Ведущий.** Вот настал момент прощанья  Будет краткой моя речь.  Говорю я: «До свиданья!  До счастливых новых встреч!»   Наш парад, друзья, окончен,  Впереди работа ждет.  Пусть с детьми союз наш прочен  Будет весь учебный год.  **Ведущий.** И конечно, дорогие родители, мы будем надеяться, что может, быть может, через несколько лет ваши дети будут участниками Олимпиады. И тогда мы обязательно победим! |