Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

 средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов № 2 им. А. Жаркова г. Яранска Кировской области

 Семейные веселые старты «Папа, мама, я – спортивная семья»

 Автор-составитель:

 Тараканова Елена

 Николаевна,

 учитель физической культуры

 МКОУ СОШ c УИОП №2

 им. А. Жаркова

 2014-2015

Цель: пропагандировать здоровый образ жизни, способствовать приобщению семьи к физкультуре и спорту.

Оформление. Зал украшен флагами, стены спортивного зала оформлены плакатами со спортивными пословицами.

«Спорт помогает нам езде: в семье, учебе и труде».

«Кто храбр да стоек, тот десятерых стоит».

Оборудование: скакалки, обручи, баскетбольные мячи, свисток, мел, малые мячи, набивные мячи, картонки, футбольный мяч, гимнастические скамейки, барьеры, кегли.

Место проведения: спортивный зал.

Программа соревнований:

Ведущий. Добрый день, дорогие друзья! Мы рады видеть Вас в нашем зале. Сегодня, мы проводим семейные веселые старты « Папа, мама, я - спортивная семья». Во все времена человек стремился к здоровому образу жизни, желая познать пределы своих возможностей, не боясь бросить вызов судьбе. И часто выходил победителем. А спорт это и есть жизнь, здоровье, риск, поиск, победа.

 Чтоб расти и закаляться

 Нужно спортом заниматься

 Закаляйся детвора,

 В добрый путь, физкульт-ура!

Ребята! Я представляю вам жюри наших соревнований

Представление членов жюри.

1 конкурс « Визитная карточка»

Ведущий. Мама, папа мой и я

 Мы спортивная семья

 С физкультурой, спортом дружим

 Лекарь нам совсем не нужен.

Наши соревнования начинаются. В них принимают участие семейные команды. Первый конкурс - визитные карточки семейных команд. Я не сомневаюсь, что визитные карточки наших команд- это их обаяние, остроумие, способности и талант, трудолюбие и, бесспорно, умение подать себя. Так посмотрим, кому это удастся лучше всех ( дается 5 минут каждой команде представить себя).

 2 эстафета «разминочная» для всей семьи

Ведущий. Когда идешь на штурм ты эстафеты,

 Победа нам не очень-то видна.

 Но все равно дойдем мы до победы,

 Ни пуха вам, ребята, ни пера!

Команды располагаются за стартовой линией в затылок друг другу

1.папа, зажав мяч между коленями, прыжками перемещается до лежащего от него обруча, кладет в него мяч, берет скакалку, возвращается обратно прыгая через скакалку и передает скакалку маме.

2.мама, прыгая через скакалку, бежит до обруча, кладет в него скакалку, берет мяч, зажав, мяч между коленями прыгает обратно, передает мяч ребенку.

3.капитан бежит с мячом в руках, оббегает обруч, возвращается обратно, передает мяч папе.

 Выигрывает команда, выполнившая задание за наиболее короткое время

3 эстафета» метателей»

Ведущий. Ну, а следующая игра

 Требует от игрока

 Меткости, умения

 Большого вдохновения.

Приглашаю участников приготовиться к эстафете метателей. Команды располагаются за стартовой линией в затылок друг другу (папа, мама, капитан) . По команде бегут до линии, берут малый мяч, метают его в обруч, возвращаются бегом обратно, касаются рукой следующего бегуна.

 В этой эстафете учитываются скорость и меткость.

4 эстафета « Гонка мячей»

Ведущий. Следующий конкурс - « Гонка мячей»

 Вот тяжелые мячи

 Сразу видно силачи

 Будем руки развивать

 Мяч друг другу отдавать

По сигналу первый игрок бежит с мячом в руках, оббегает стойку, возвращается обратно, встает в конец колонны и передает мяч между ног следующему игроку, тот выполняет то же. Эстафета заканчивается тогда, когда все участники окажутся на своих местах.

Побеждает команда, закончившая эстафету первой.

Жюри подводит предварительные итоги.

5 эстафета Болото»

Ведущий. Пройти через болото

 Может каждый!

 Но как пройти, чтоб ног не замочить

 Веселый смех, стремление к победе

 Поможет вам

 И гарантирует успех!

В этом конкурсе участвую только мамы. Мама должна перейти « болото», не замочив ног. У нее для этого имеются 2 картонки размером 40 Х 20. По сигналу мама начинает переходить « болото». Она стоит на одной картонке, вторую кладет перед собой. Проходит «болото» до мяча, берет картонки в руки и возвращается обратно бегом.

Выигрывает мама, перешедшая первая «болото» и меньшее количество раз оступившаяся на землю.

6 эстафета « Футбол»

Ведущий. Продолжаем наши семейные веселые старты. Отгадайте, как будет называться следующая эстафета?

 Я начну, а вы завершайте,

 Дружно хором отвечайте.

 Игра веселая футбол-

 Уже забили первый… гол!

 Вот разбежался сильно кто-то

 И без мяча влетел в… ворота!

 А Петя мяч ногою хлоп-

 И угодил мальчишке в … лоб!

 Хохочет весело мальчишка,

 На лбу растет большая… шишка!

 Но парню шишка нипочем,

 Опять бежит он за …мячом!

Назовите следующую эстафету. Правильно, футбол. Я приглашаю наших пап принять участие в этой эстафете. Папам предлагается попасть в ворота футбольным мячом. Дается 1 попытка. Выигрывают папы, которые забивают мяч в ворота.

7 эстафета « С папой вдвоем»

Ведущий. На поле боя приглашаются капитаны команд вместе со своими папами.

 Кто сильнее всех на свете?

 Кто быстрее всех на свете?

 Кто к победе так стремиться?

 Здесь ответ один.

 С папой вместе подходи, в руки обруч ты возьми

 И к победе приведи.

Участники занимают положение за стартовой линией. Папа держит в руках обруч. По сигналу папа должен катить обруч, а капитан должен проскакивать в него с одной и другой стороны. В обратном направлении участники меняются местами. Побеждает команда, пришедшая первая, прибавляется каждое пробегание через обруч.

Жюри подводит предварительные итоги.

8 конкурс « Болельщиков»

Ведущий. Я смотрю на болельщиков, как они активно болеют за свои команды. Поэтому мы не можем обойти их стороной. Следующий конкурс для них. От каждой команды болельщики выполняют подтягивание мальчики папы), затем прыгают на скакалке за 1 минуту ( девочки, мамы).

9 конкурс « Капитанов»

Ведущий. Ты присмотрись внимательнее, друг!

 То конкурс капитанов, начинаем!

 Ты смелым будь и ловким будь!

 Уверенным в себя, тогда не проиграешь!

Я вижу капитаны готовы к конкурсу. Объявляю его условия.

1этап конкурса: капитаны пытаются сбить максимальное количество кеглей ( из 5 за три попытки)

2 этап конкурса: капитаны продвигаются до отметки «каракатицей», обратно возвращаются бегом.

Побеждает команда, показавшая лучшее время.

10 эстафета « Комбинированная»

Ведущий. В комбинированной, заключительной эстафете придется много бегать и прыгать. Команды строятся в колонну по одному. Начинают эстафету капитаны команд.

Задания:

1.бег

2.преодоление гимнастической скамейки в длину, лежа на животе, перехватывая одновременно обе руки и подтягивая туловище

3.бег

4.прыжки через барьеры на двух ногах

5.бег

6.пролезть в обруч

7.бег к месту старта

Ведущий. Итак, соревнования подошли к концу. Я предоставляю слово жюри.

Подведение итогов, награждение.

Ведущий. Всем спасибо за внимание, за участие в соревнованиях, до свидания, до новых встреч.