

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Тиличикская средняя школа»

Спортивного мероприятия
«Мама, Папа, Я - спортивная семья».

Разработал: учитель физической культуры,
высшей категории

Алиев С.Г.

Цель:

1. Формирование здорового образа жизни на основе примера родителей.
2. Воспитание чувства гордости за свою семью, уважения к родителям.
3. Вовлечение обучающихся в систематические занятия физической культурой и спортом.

Задачи:

1. Формирование здорового образа жизни.
2. Укрепление отношений между школой и семьей.
2. Вовлечение родителей в спортивную жизнь школьника.
3. Воспитание чувства любви и гордости за свою семью, уважения к родителям.

Место проведения: спортивный зал МКОУ «ТСШ».

Дата проведения: _____

Участники: 4 семейные команды, которые состоят из папы, мамы и детей.

Оформление: стены спортзала оформлены шарами, плакатами с девизом — «Будь здоров! Всегда здоров!», «Папа, мама, я- спортивная семья!», «Главное не победа, а участие.», «Быстрее, выше, сильнее.», «В здоровом теле – здоровый дух.»

Оборудование и инвентарь:

Секундомер, свисток, рулетка, стойки (флажки или кегли), мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные), воздушные шары, скакалки, обручи, мешки, канат, ведёрки.

Музыкальное сопровождение: спортивный марш.

Награждение:

Победитель награждается грамотой и сладким призом.

Призеры награждаются грамотами и сладкими призами.

Семьи можно наградить по номинациям:

«Самая спортивная семья»;

«Самая волевая семья»;

«Самая быстрая, ловкая, умелая»;

«Самая дружная семья»

Спортивные соревнования – яркое, эмоциональное зрелище. Удовольствие от спортивных зрелищ возникает вследствие соучастия в них зрителя, которого привлекает высокий уровень развития двигательных качеств, смелые и решительные действия участников, их высокие достижения.

Ход праздника

Под звуки спортивного марша команды заходят в спортивный зал, и строятся в одну шеренгу к жюри.

Ведущий I

Здравствуйте! Здравствуйте! Здравствуйте!

Сегодня здесь, в спортивном зале

Мы спорт, умение совместим.

Мы этот славный праздник с Вами

Прекрасным играм посвятим.

Ведущий II

Мы видим здесь приветливые лица

Спортивный дух мы чувствуем вокруг

У каждого здесь сердце олимпийца

Здесь каждый спорту и искусству друг.

Ведущий I

Позвольте открыть наш чемпионат по семейному многоборью "Папа, мама, я – спортивная семья!" И представить команды участников наших соревнований.

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).

Ведущий II

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).

Ведущий I

И, наконец, капитаны команд! (дети делают шаг вперед)

Это они еще с пеленок долгие годы закаляли постоянными тренировками и объединяли своих родителей в дружескую команду, ставя перед собой все новые задачи: тяжело в учении, легко в бою.

Ведущий II

А раз у нас соревнование, значит должно быть строгое, но справедливое жюри.
В состав нашего жюри входят _____

Конкурсы и эстафеты оцениваются по пятибалльной системе.

Спортивная часть праздника

Ведущий I

Первый конкурс

«Визитная карточка»

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.

Максимальная оценка 5 баллов.

Ведущий II

Второй конкурс

«Эстафета для команд»

Когда идёшь на штурм ты эстафеты,

Победа нам не очень-то видна.

Но всё равно дойдёте до победы,

Ни пуха вам, ребята, ни пера!

1 этап: папа, зажав между коленями мяч, прыжками перемещается до обруча, кладёт в него мяч и возвращается назад.

2 этап: мама бежит к обручу, берёт в нём скакалку, прыгая через неё, возвращается назад.

3 этап: ребёнок прыгает через скакалку до обруча, кладёт скакалку в обруч, забирает мяч и возвращается с мячом в команду.

Побеждает команда, первой закончившая эстафету и не допустившая ошибок.

Ведущий I

Третий конкурс

Конкурс «Болото».

Пройти через болото может каждый!

Но как пройти, чтоб ног не замочить?

Весёлый смех, стремление к победе

Помогут вам и гарантируют успех!

Первые выступают папы - проходят дистанцию по кочкам. Возвращаются (также). И передают эстафету мамам. Мамы: передвигаются на 3-х деревянных дощечках, поочередно передвигая их, но при этом стоят на них (на пол не сходить). Доходят до флажков, берут в руки 3 дощечки и бегут назад. Следующим двигается капитан команды. Ребенок использует для переправы два обруча - из одного обруча перепрыгивает в другой.

Ведущий II

Четвёртый конкурс

Конкурс «Перенеси добычу».

Каждый игрок команды добегают до стены, возвращается к команде, передаёт мяч следующему участнику: дети – один мяч, мамы два – мяча, папы три – мяча. Конкурс оценивается по пятибалльной системе.

Пока жюри подсчитывает промежуточные результаты, перед вами выступает танцевальная группа (Ях-Ях).
Жюри объявляет промежуточные итоги.

Ведущий I

Пятый конкурс

Конкурс «Цепочка».

Сначала бежит до флажка один участник, возвращаясь, берет другого (и так далее).

Ведущий II

Шестой конкурс

Конкурс «Семейная пара».

Папа и мама становятся рядом и их ноги связываются. Получается, что одна нога свободна, а другая привязана к партнеру. На финише выкладывается 3 кегли (провизия). Миссия — перенести все кегли за максимально короткое время.

Ведущий I

Седьмой конкурс

Конкурс «Лекарство в ложке».

На каждую команду потребуется по 1 ложке и 1 теннисный мяч. Цель эстафеты — быстрее добежать до цели. Первый участник кладет мяч в ложку и вытягивает руку вперед. По сигналу ведущего он начинает бежать. Если мяч выпадает, то его нужно поднять и поместить обратно в ложку. Бег возможен только с мячом. Когда участник добежал до финиша, (папы - 5 раз отжимаются, мамы 5 приседаний, дети просто пробежать), то он должен быстро возвратиться и передать эстафету следующему участнику. Побеждает та команда, которая будет быстрее и ловчее

Ведущий II

Восьмой конкурс

Конкурс «Конкурс капитанов».

Видим мы со стороны

Команды в технике равны

Взглянуть хотим мы побыстрей

Чьи капитаны пошустрей.

Приглашаются капитаны команд: Дети – это наша гордость, это наша слава! На переменах происходят постоянные тренировки на ловкость, силу. Посмотрим, упорно ли тренировались наши дети.

На полу разложены шары (количество не ограничено). Капитаны команд должны садиться на воздушные шары так, чтобы они лопнули. Кто больше лопнет шаров, тот и выиграл. После конкурса, все лопнувшие шары отдаются жюри для подсчета.

Ведущий I

КОНКУРС БОЛЕЛЬЩИКОВ

Пока команды отдохнут мы проведем конкурс для болельщиков.

Болельщик от каждой команды. 5-бальная система оценки.

«Самый ловкий».

Кто быстрее засунет в бутылку газету, не разорвав ее.

Ведущий II

«Конкурс загадок» за правильный ответ 1 балл.

Эти фрукты не съедобны,
Но огромны и удобны.
Их иной спортсмен часами
Лупит сильно кулаками.

Ответ: Боксерские груши

Зеленый луг.
Сто скамеек вокруг.
От ворот до ворот
Бойко бегают народ.
На воротах этих
Рыбачьи сети.

Ответ: Стадион

Ведущий I

Во дворе с утра игра,
Разыгралась детвора.
Крики: "шайбу!", "мимо!", "бей!" -
вскачь,
Там идёт игра - ...

Ответ: Хоккей

Болею мне некогда, друзья,
В футбол, хоккей играю я.
И очень я собою горд,
Что дарит мне здоровье...
Ответ: Спорт

Ведущий II

Не легко её добыть,
Надо храбрым в схватке быть.
Только тем она даётся,
До последнего кто бьётся.

Ответ: Победа

Я спешу на тренировку,
В кимоно сражаюсь ловко.
Чёрный пояс нужен мне,
Ведь люблю я...

Ответ: Каратэ

Подарки болельщикам (Конфеты).

Очень быстрых два коня
По снегам несут меня -
Через луг к березке,
Тянут две полоски.

Ответ: Лыжи

Пламя полыхает,
Пять колец сияют.
Праздник для народа
Раз в четыре года.
Праздник тот спортивный,
Древний, яркий, дивный.

Ответ: Олимпийские игры

Он лежать совсем не хочет.
Если бросить, он подскочит.
Чуть ударишь, сразу

Ну, конечно – это ...

Ответ: Мяч

На квадратиках доски
Короли свели полки.
Нет для боя у полков
Ни патронов, ни штыков.
Ответ: Шахматы

Получил боксёр удар.
По счёту «десять» он не встал.
Как же эта неудача
Называется иначе?

Ответ: Нокаут

Всем противникам охота
Мяч забить в мои ворота.
Но откуда ни ударь,
Этот мяч возьмет...

Ответ: Вратарь

Ведущий I

Девятый конкурс

«Прыжки в мешках»

Что за чудо – скок да скок!
Гляньте, тронулся мешок!
Эй, хватай его, ловите,
Поскорей мешок держите!

Команды строятся у стартовой линии в колонну и по свистку каждый участник команды на перегонки прыгает в мешке до стойки и возвращается тем же способом, передает эстафету следующему участнику.

Ведущий II

Десятый конкурс

«Хоккей»

Как хорошо, что есть игры на свете,
В которых радость движения с мячом.
Объединяет нас мяч на планете
И зажигает сердца наши огнем.

Первыми начинают папы: обводят клюшкой мяч стойки до флажка и возвращаются таким же способом. Вторыми начинают мамы: делают тоже самое до стойки и обратно. Третьими начинают дети и финишируют. Побеждает та команда, которая преодолет препятствия быстрее.

Ведущий I

Одиннадцатый конкурс

«Самый сильный»

Есть у нас одна игра
Вам понравится она,
Выходите на площадку
Стройтесь дружно по порядку.
Пап, мам и ребят
Вызываем на канат.
Попрошу я, Вас на старт
На прочность испытать канат.

(Команды соревнуются в перетягивании каната).

Ведущий II

Двенадцатый конкурс

А сейчас внимание - заключительное соревнование!

У наших семей есть шанс проявить сплоченность.

Конкурс «Дружные водохлебы».

Мы предлагаем выпить 500мл, вкусного сока через соломинку. Пить надо всем членам команды одновременно. Кто быстрее выпьет тот и победитель в этом конкурсе.

Ведущий I

Пока жюри подсчитывает итоговые результаты, перед вами выступает танцевальная группа (Ях-Ях).

Ведущий II

Пусть юность, дружба, спорт и мир
Всегда шагают с нами рядом.
Кого мир спорта закружил,
Тот смотрит дружелюбным взглядом.
Сегодня стали мы сильнее.
Сегодня стали мы дружнее.

Ведущий I

Сегодня проигравших нет,
Есть просто лучшие из лучших.
Пусть в каждом сердце дружбы свет,
Зажжет поступков добрых лучик.

Ведущий II

Для подведения итогов слово предоставляется жюри.
(Жюри подводит итоги соревнований. Вручаются грамоты и призы.)

Жюри: «Сегодня папы и мамы увидели, какие у них красивые, талантливые дети. Ну а вы, ребята, почувствовали, что родители вас очень любят. Радуются вашим успехам и огорчаются, если что – то не получается. Большое спасибо всем за участие в конкурсах. Надеюсь, что вы отдохнули от домашних забот. Мы еще раз убедились, как хорошо, когда все вместе: и дети, и родители, и учителя. Мы верим, что если каждый день мы будем вместе, то наших детей ждет радостное и счастливое будущее».

Огромное спасибо семейным командам за участие в нашем празднике, а зрителям - за внимание.

Всем спасибо за внимание,
Желаем счастья вам!
Здоровья вам на сотни долгих лет,
В семейной жизни - мира и покоя!

До счастливых новых встреч!

Берегите себя!

В завершении праздника звучит песня «Мы желаем счастья вам».