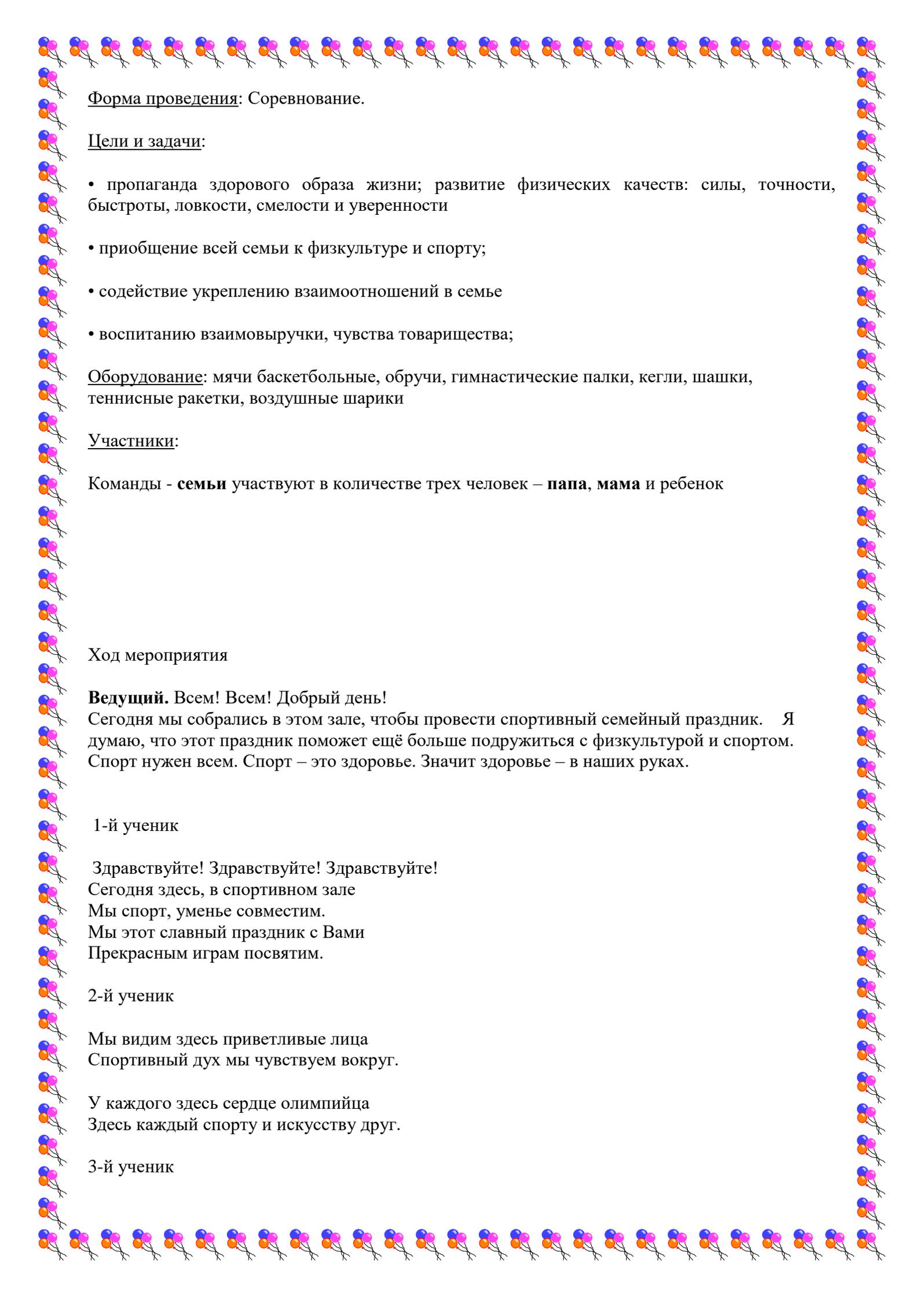




Всей семьей на старт!!!



Разработала: Коротенко Галина Анатольевна



Форма проведения: Соревнование.

Цели и задачи:

- пропаганда здорового образа жизни; развитие физических качеств: силы, точности, быстроты, ловкости, смелости и уверенности
- приобщение всей семьи к физкультуре и спорту;
- содействие укреплению взаимоотношений в семье
- воспитанию взаимовыручки, чувства товарищества;

Оборудование: мячи баскетбольные, обручи, гимнастические палки, кегли, шашки, теннисные ракетки, воздушные шары

Участники:

Команды - **семьи** участвуют в количестве трех человек – **папа, мама** и ребенок

Ход мероприятия

Ведущий. Всем! Всем! Добрый день!

Сегодня мы собрались в этом зале, чтобы провести спортивный семейный праздник. Я думаю, что этот праздник поможет ещё больше подружиться с физкультурой и спортом. Спорт нужен всем. Спорт – это здоровье. Значит здоровье – в наших руках.

1-й ученик

Здравствуйте! Здравствуйте! Здравствуйте!

Сегодня здесь, в спортивном зале

Мы спорт, уметь совместим.

Мы этот славный праздник с Вами

Прекрасным играм посвятим.

2-й ученик

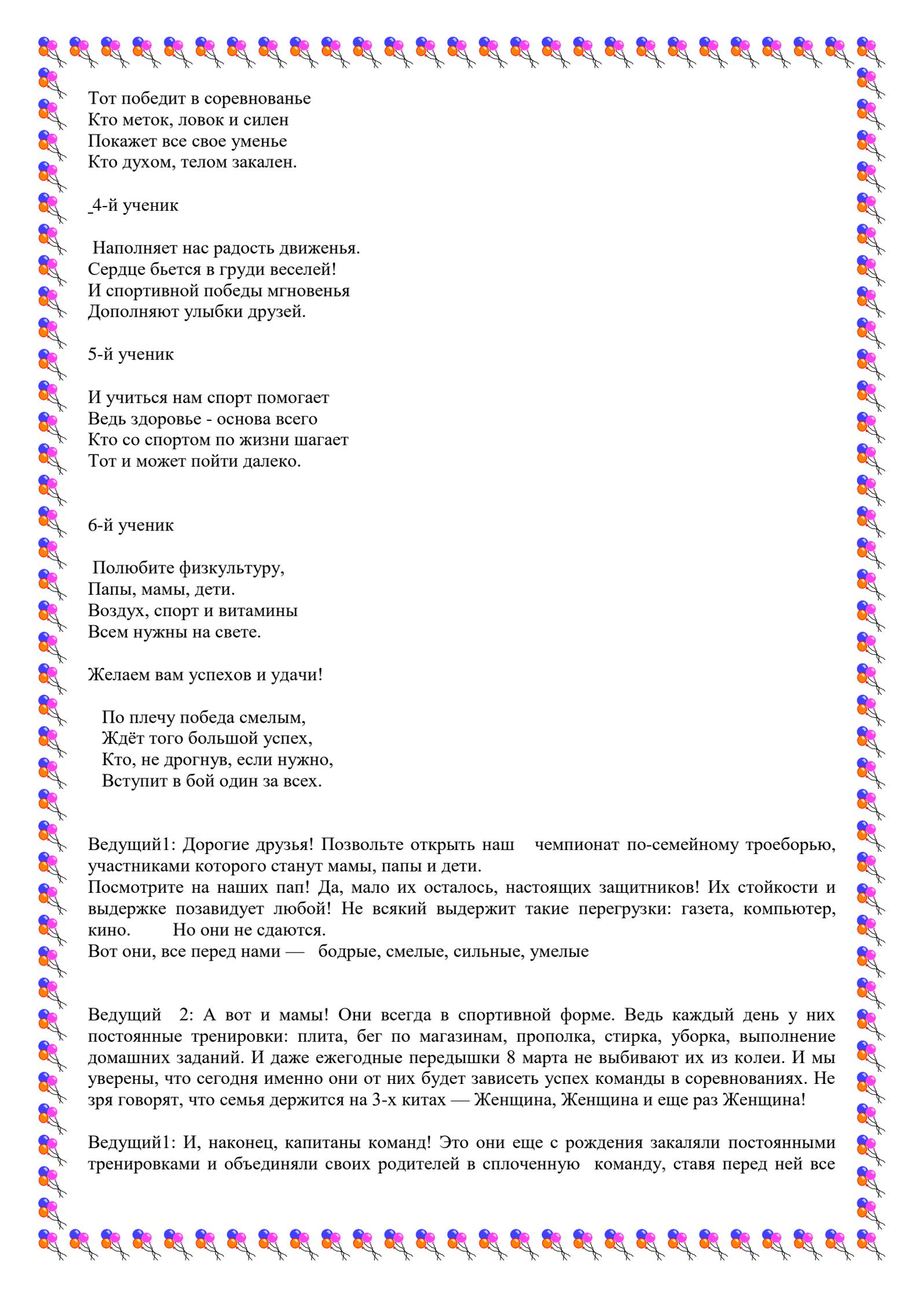
Мы видим здесь приветливые лица

Спортивный дух мы чувствуем вокруг.

У каждого здесь сердце олимпийца

Здесь каждый спорту и искусству друг.

3-й ученик



Тот победит в соревнованье
Кто меток, ловок и силен
Покажет все свое уменье
Кто духом, телом закален.

4-й ученик

Наполняет нас радость движенья.
Сердце бьется в груди веселей!
И спортивной победы мгновенья
Дополняют улыбки друзей.

5-й ученик

И учиться нам спорт помогает
Ведь здоровье - основа всего
Кто со спортом по жизни шагает
Тот и может пойти далеко.

6-й ученик

Полюбите физкультуру,
Папы, мамы, дети.
Воздух, спорт и витамины
Всем нужны на свете.

Желаем вам успехов и удачи!

По плечу победа смелым,
Ждёт того большой успех,
Кто, не дрогнув, если нужно,
Вступит в бой один за всех.

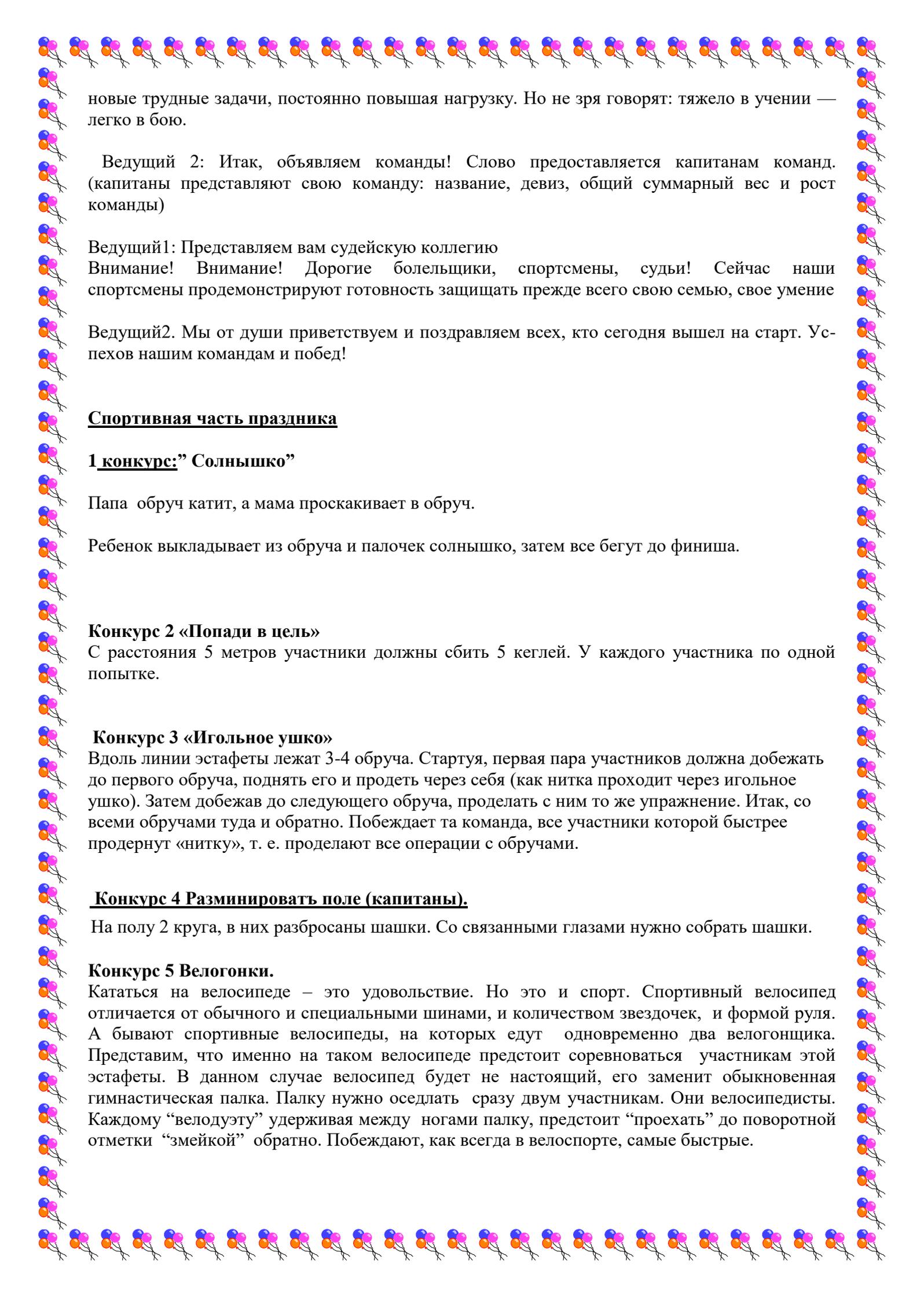
Ведущий 1: Дорогие друзья! Позвольте открыть наш чемпионат по-семейному троеборью, участниками которого станут мамы, папы и дети.

Посмотрите на наших пап! Да, мало их осталось, настоящих защитников! Их стойкости и выдержке позавидует любой! Не всякий выдержит такие перегрузки: газета, компьютер, кино. Но они не сдаются.

Вот они, все перед нами — бодрые, смелые, сильные, умелые

Ведущий 2: А вот и мамы! Они всегда в спортивной форме. Ведь каждый день у них постоянные тренировки: плита, бег по магазинам, прополка, стирка, уборка, выполнение домашних заданий. И даже ежегодные передышки 8 марта не выбивают их из колеи. И мы уверены, что сегодня именно они от них будет зависеть успех команды в соревнованиях. Не зря говорят, что семья держится на 3-х китах — Женщина, Женщина и еще раз Женщина!

Ведущий 1: И, наконец, капитаны команд! Это они еще с рождения закаляли постоянными тренировками и объединяли своих родителей в сплоченную команду, ставя перед ней все



новые трудные задачи, постоянно повышая нагрузку. Но не зря говорят: тяжело в учении — легко в бою.

Ведущий 2: Итак, объявляем команды! Слово предоставляется капитанам команд. (капитаны представляют свою команду: название, девиз, общий суммарный вес и рост команды)

Ведущий 1: Представляем вам судейскую коллегию
Внимание! Внимание! Дорогие болельщики, спортсмены, судьи! Сейчас наши спортсмены продемонстрируют готовность защищать прежде всего свою семью, свое умение

Ведущий 2. Мы от души приветствуем и поздравляем всех, кто сегодня вышел на старт. Успехов нашим командам и побед!

Спортивная часть праздника

1 конкурс:” Солнышко”

Папа обруч катит, а мама проскакивает в обруч.

Ребенок выкладывает из обруча и палочек солнышко, затем все бегут до финиша.

Конкурс 2 «Попади в цель»

С расстояния 5 метров участники должны сбить 5 кеглей. У каждого участника по одной попытке.

Конкурс 3 «Игольное ушко»

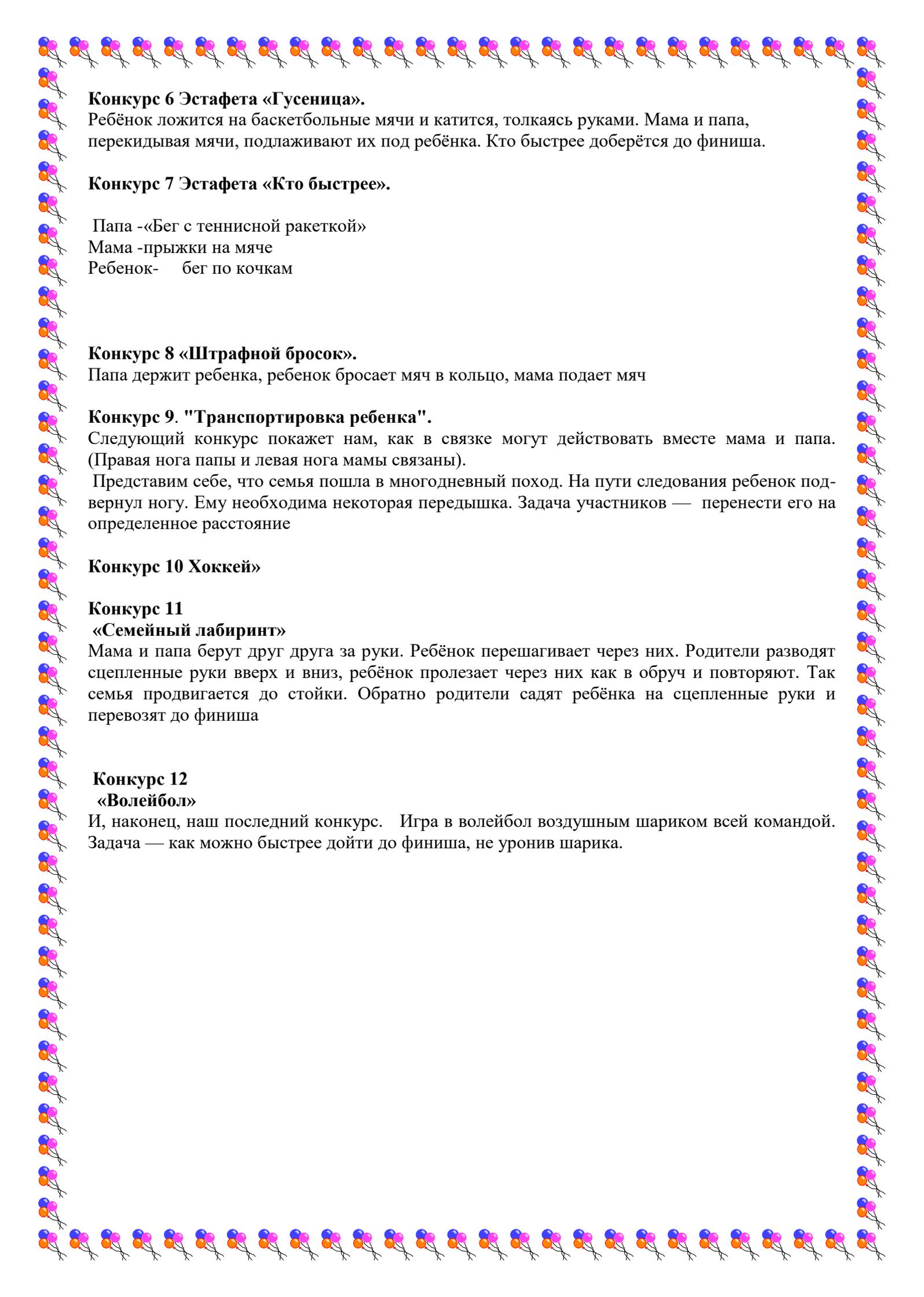
Вдоль линии эстафеты лежат 3-4 обруча. Стартуя, первая пара участников должна добежать до первого обруча, поднять его и продеть через себя (как нитка проходит через игольное ушко). Затем добежав до следующего обруча, проделать с ним то же упражнение. Итак, со всеми обручами туда и обратно. Побеждает та команда, все участники которой быстрее продернут «нитку», т. е. проделают все операции с обручами.

Конкурс 4 Разминировать поле (капитаны).

На полу 2 круга, в них разбросаны шашки. Со связанными глазами нужно собрать шашки.

Конкурс 5 Велогонки.

Кататься на велосипеде – это удовольствие. Но это и спорт. Спортивный велосипед отличается от обычного и специальными шинами, и количеством звездочек, и формой руля. А бывают спортивные велосипеды, на которых едут одновременно два велогонщика. Представим, что именно на таком велосипеде предстоит соревноваться участникам этой эстафеты. В данном случае велосипед будет не настоящий, его заменит обыкновенная гимнастическая палка. Палку нужно оседлать сразу двум участникам. Они велосипедисты. Каждому “велодуэту” удерживая между ногами палку, предстоит “проехать” до поворотной отметки “змейкой” обратно. Побеждают, как всегда в велоспорте, самые быстрые.



Конкурс 6 Эстафета «Гусеница».

Ребёнок ложится на баскетбольные мячи и катится, толкаясь руками. Мама и папа, перекидывая мячи, подлаживают их под ребёнка. Кто быстрее доберётся до финиша.

Конкурс 7 Эстафета «Кто быстрее».

Папа -«Бег с теннисной ракеткой»

Мама -прыжки на мяче

Ребенок- бег по кочкам

Конкурс 8 «Штрафной бросок».

Папа держит ребенка, ребенок бросает мяч в кольцо, мама подает мяч

Конкурс 9. "Транспортировка ребенка".

Следующий конкурс покажет нам, как в связке могут действовать вместе мама и папа. (Правая нога папы и левая нога мамы связаны).

Представим себе, что семья пошла в многодневный поход. На пути следования ребенок подвернул ногу. Ему необходима некоторая передышка. Задача участников — перенести его на определенное расстояние

Конкурс 10 Хоккей»

Конкурс 11

«Семейный лабиринт»

Мама и папа берут друг друга за руки. Ребёнок перешагивает через них. Родители разводят сцепленные руки вверх и вниз, ребёнок пролезает через них как в обруч и повторяют. Так семья продвигается до стойки. Обрато родители сядят ребёнка на сцепленные руки и перевозят до финиша

Конкурс 12

«Волейбол»

И, наконец, наш последний конкурс. Игра в волейбол воздушным шариком всей командой. Задача — как можно быстрее дойти до финиша, не уронив шарика.