

Цели:

Организация здорового отдыха семьи.

Привить детям интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Развивать ловкость, силу, подвижность, активность, смекалку, внимательность.

Воспитывать чувство коллективизма, доброжелательности.

Место проведения: спортивный зал.

Задачи:

1. Мотивация занятий физкультурой и спортом в целях оздоровления;

2. Развитие психофизических качеств учащихся;

3. Совершенствование умений и навыков, полученных на уроках в игровых ситуациях.

Инвентарь:

эстафетная палочка,

большой резиновый мяч,

гимнастический обруч,

гимнастические палки,

гиря весом 16 кг,

воздушные шары,

гимнастическая палка,

теннисная ракетка, баскетбольный мяч,

большой резиновый мяч,

короткая скакалка,

клюшка и шайба,

самокат, малый мяч

Награждение:

Победитель награждается грамотой и сладким призом.

Призеры награждаются грамотами и сладкими призами.

Семьи можно наградить по номинациям:

□ Самая сплоченная семья□ ;

□ Самая волевая семья□ ;

□ Самая быстрая, ловкая, умелая□ .

Зал школы украшен спортивными флагами, плакатами, транспарантами. Транслируются спортивные песни, марши, веселая музыка.

Ведущий

Приветствует зрителей:

Добро пожаловать, гости дорогие!

Веселья вам да радости желаем.

Давно мы вас ждем-поджидаем,

Праздник без вас не начинаем.

Звучит спортивный марш. Под аплодисменты входят команды-участницы.

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

1. Адмаевых
2. Богомоловых
3. Сергеевых
4. Пермяковых

Ведущий

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

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

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.

Оценивать конкурсы будет жюри, в составе которого:

Председатель жюри - завуч школы: Гусарова Ольга Николаевна.

Члены жюри –

директор школы: Мицук Елена Юрьевна.

учитель физкультуры: Черкасов Александр Петрович.

классный руководитель: Дмитриева Елена Васильевна.

Ведущий:

Массовость спорта - залог трудовых побед семьи, хорошего настроения и отличного здоровья. Заниматься физкультурой полезно, веселой физкультурой вдвойне. Ведь каждая минута занятий спортом продлевает жизнь человека на один час, а веселым на два. И даже с минутами. Не верите? Проверьте сами! И не важно, кто станет победителем в этих шуточных соревнованиях, главное, чтобы все мы почувствовали атмосферу праздника, атмосферу сердечности и доброжелательности, взаимного уважения и понимания. Давайте помнить о том, что преодолеть жизненные трудности нам с вами будет легче, если мы будем вместе. Я призываю команды к честной спортивной борьбе, желаю всем успеха!

Программа соревнований:

1. Быстрые ноги

Участники каждой команды строятся на линии старта в колонну по одному, в руках у направляющих эстафетные палочки. По сигналу, направляющий в колонне выбегает из-за стартовой линии. Бежит по прямой, обегает стойку и возвращается к своей команде и передает эстафетную палочку следующему участнику, а сам становится в конец своей колонны.

2. Эстафета с мячом

Первому игроку дают мяч, который он передает над головой следующему и так до

последнего. Последний бежит до стойки, возвращается, становится впереди и передает мяч стоящим за ним игрокам. Побеждает команда, которая первой поменяется местами.

### 3. Космический полет

Вот задание потрудней, помудрей и посложней, чтобы Вам вперед идти, нужно с обручем дойти.

Каждая семья строится на линии старта в колонну по одному, во главе с папой, а замыкающий - ребенок. Перед каждой колонной на расстоянии 15 м установлена стойка. У папы в руках гимнастический обруч. По сигналу он надевает его на пояс и бежит вперед, обегает стойку, возвращается к колонне и вместе с мамой в одном обруче проделывает то же самое. Затем к ним присоединяется ребенок, и они вместе совершают "космический полет". Выигрывает семья, участники которой быстрее вернуться в исходное положение.

### 4. 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, наперегонки, прыгает в мешке до стойки и возвращается тем же способом, передает эстафету следующему участнику.

### 5. Конкурс капитанов

Вижу я со стороны, команды в технике равны, взглянуть хочу я побыстрее чьи капитаны похустрей.

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.

### 6. "Кузнечики"

Выбирай прыжки по нраву □ в высоту или в длину, и толчковой левой, правой рви пространства тишину. Если сильно размахнулся оттолкнулся побыстрее, то считай, прыжок удался ты лети в полет смелей.

Каждая семья строится в колонну по одному. Ребенок впереди. По сигналу ребенок выполняет прыжок в длину с места, отталкиваясь обеими ногами. С места приземления прыжок делает мама. Заканчивает конкурс папа. Выигрывает семья, чей папа окажется дальше других. Вариант: папа выполняет тройной прыжок.

Команды прыгали отлично, задав высокий тон нам состязанием. Сегодня все достойны высшей похвалы, все команды проявили сплоченность и волю к победе. Но во всех соревнованиях есть кто-то лучший.

Сейчас попросим судейскую коллегию подвести итоги по шести прошедшим конкурсам (один член из судейской коллегии объявляет результаты)

### 7. "Богатыри"

Папы произвольно размещаются по площадке. У каждого гиря весом 16 кг. Выигрывает тот, кто за 30 сек поднимет гирию большее количество раз. У каждого участника должен быть судья.

### 8. Эстафета с надувным шаром

Участники строятся на линии старта в колонну по одному. У ребенка в руках надувной шар. По сигналу он, подбивая шар рукой, продвигается вперед до поворотной стойки и обратно. Мама выполняет то же, но подбивает шар теннисной ракеткой, папа - гимнастической палкой. Побеждает семья, которая раньше выполнит задание.

### 9. Эстафета с ведением мяча

И.п. участников как в предыдущей игре. Перед каждой семьей на всем расстоянии до стойки расставлены еще три такие стойки. Ребенок прокатывает баскетбольный мяч зигзагообразно между стойками. Мама выполняет ведение баскетбольного мяча. Папа - в положении сидя продвигается, вперед зигзагообразно ведет баскетбольный мяч. Семья, которая закончит эстафету первой, объявляется победителем.

10.

Да, очень славно потрудились,  
И видно славно утомились.  
Однако, что еще придумать,  
Чтоб без падений и без шума.  
Ага! Есть славная забава  
Она придется Вам по нраву.  
Ведущий

Есть у нас одна игра  
Вам понравится она,  
Выходите на площадку  
Стройтесь дружно по порядку.  
Пап, мам и ребят  
Вызываем на канат.  
Ведущий  
 Попрошу я, Вас на старт  
На прочность испытать канат.  
(команды соревнуются в перетягивании каната).  
Ведущий  
Последний вид соревнований,  
Мы завершили и сейчас  
Итог всех наших состязаний,  
Пусть судьи доведут до нас.  
Пока жюри подводит итоги, мы проведем игру со зрителями. Я буду загадывать загадки на спортивную тему, а вы хором отвечайте.  
Ясным утром вдоль дороги  
На траве блестит роса.  
По дороге едут ноги и бегут два колеса.  
У загадки есть ответ.  
Это мой:... (велосипед).  
Кинешь в речку - он не тонет,  
Бьешь о стенку - он не стонет,  
Будешь оземь ты кидать,  
Станет кверху он летать. (мяч)  
Взял дубовых два бруска,  
Два железных полозка.  
На брусках набил я планки.  
Где же снег? Готовы:... (санки)

Ног от радости не чуя,  
С горки снежной вниз лечу я.  
Стал мне спорт родней и ближе.  
Кто помог мне в этом?.. (лыжи).  
Мчусь как пуля я вперед,  
Лишь поскрипывает лед  
И мелькают огоньки.  
Кто несет меня? (коньки).  
Подведение итогов, награждение команд.  
Ведущий

Всем спасибо за вниманье,  
За задор и звонкий смех,  
За азарт соревнования,  
Обеспечивший успех.  
Вот настал момент прощанья,  
Будет краткой наша речь.  
Говорим мы: "До свиданья!  
До счастливых новых встреч!"  
Звучит марш, и участники под аплодисменты болельщиков покидают зал.  
Г. А. Пилюгина, МБУ лицей № 6, г. Тольятти, Самарская область