МОУ КАДЕТСКАЯ ШКОЛА

**СПОРТИВНЫЙ ПРАЗДНИК**

«ПАПА, МАМА, Я - СПОРТИВНАЯ СЕМЬЯ»

АРХИРЕЕВА Л.В.

учитель физической культуры

Люберцы - 2015 г.

**ЦЕЛЬ**: Формирование здорового образа жизни на основе примера

родителей, воспитание чувства гордости за свою семью, уважения к родителям, физическое развитие учащихся.

Спортивный зал оформлен шарами, флагами, плакатами с названием соревнований «Папа, мама, Я - спортивная семья», а также призывами «Всей семьей - к здоровью», «Спорт поможет нам везде: и в учебе, и в труде!»

Судьи:

Для награждения: грамоты, медали.

Звучит музыка «Люберецкий район». Под музыку в зал входят гости и ученики.

Учитель физкультуры: Здравствуйте, уважаемые мамы, папы и гости нашего спортивного праздника. Мы собрались здесь, чтобы посоревноваться в силе и ловкости, скорости и выносливости. Пусть девизом нашей сегодняшней встречи станут простые слова «Неразлучные друзья - взрослые и дети!».

Призываю команды к честной спортивной борьбе, желаю всем успехов. И пусть победит сильнейший

1. ученик.

Посмотрите — ка у нас Здесь собрался целый класс Рядом — папы, мамы Папы бросили диваны, Мамы бросили кастрюли И костюмы натянули!

1. ученик

Все хотят соревноваться Пошутить и посмеяться Силу, ловкость, показать,

И сноровку доказать!

1. ученик

Этой встрече все мы рады,

Собрались не для награды,

Нам встречаться чаще нужно,

Чтобы все мы жили дружно.

Ведущий.

«Папа, мама, я - спортивная семья!»

Значит, дружная семья!

И здоровая семья!

Без движения - ни дня Папа, мама, я!

И так, сегодня звание «Самая спортивная семья» оспаривают команды: Команда «Богатыри»

Папа - \_\_\_\_\_\_\_, мама - \_\_\_\_\_\_\_\_, сын - \_\_\_\_\_\_\_ ,дочь - \_\_\_\_\_\_\_\_\_

Общий возраст команды \_\_\_\_\_\_\_

Вес команды \_\_\_\_\_\_\_\_

Рост команды \_\_\_\_\_\_\_\_

***Команда «Оптимисты»***

Папа - \_\_\_\_\_\_\_, мама - \_\_\_\_\_\_\_\_, сын - \_\_\_\_\_\_\_ ,дочь - \_\_\_\_\_\_\_\_\_

Общий возраст команды \_\_\_\_\_\_\_

Вес команды \_\_\_\_\_\_\_\_

Рост команды \_\_\_\_\_\_\_\_

***Команда «Олимпикс»***

Папа - \_\_\_\_\_\_\_, мама - \_\_\_\_\_\_\_\_, сын - \_\_\_\_\_\_\_ ,дочь - \_\_\_\_\_\_\_\_\_

Общий возраст команды \_\_\_\_\_\_\_

Вес команды \_\_\_\_\_\_\_\_

Рост команды \_\_\_\_\_\_\_\_

И так первый конкурс для команд «Представление»

Ведущая: 1 команда «Богатыри» (команда выходит под музыку

«Богатырская наша сила». Эмблема - шлем богатырей.

Ребенок: Были раньше на Руси

Сильные богатыри.

Эта славная традиция

В нашей жизни возродится!

Вот команда (все члены команды)

«Силушка, храбрая дружинушка!»

(папа поднимает гирю, ребенок отжимается, мама и дочь прыгают на скакалке)

Папа: Силовые упражнения

Нам поднимут настроение!

Мама: Сумки, стирка и уборка

Не проблема вместе с спортом!

Дочь: И уроки - не проблема,

Когда стала с папой бегать!

Папа: Хватит сил и на ремонт.

Мне поможет в этом спорт!

Сын: Каждый день и в этот час
Он объединяет нас.

Мы семья, а это значит,

Вместе в сложностях, удачах,

Пусть же беды нас боятся!

Им ли с «Силушкой» тягаться!

Папа: А для хворей - наш ответ (все вместе) «Там, где спорт,

Болезней нет!»

Ведущая: Спасибо команде «Богатыри».

Следующая команда «ОПТИМИСТЫ»

(отличительные атрибуты команды: бейсболки одного цвета, на шее косынки, эмблема - улыбающееся солнце.)

Папа: крошка сын ко мне пришел

И спросил меня он

Сын: Почему так хорошо

В жизни улыбаясь?

Папа: Мой ответ, конечно, прост,

Слушайте, ребята:

Оптимизм, он тоже спорт,

Энергия, зарядка!

Мама: И дела пойдут на лад

В спорте, школе, жизни,

Если будешь все подряд

Делать с оптимизмом!

Дочь : И наука нам твердит,

Что минута смеха

никогда не навредит,

А ведет к успеху!

Папа: Наш совет девиз не нов

Как тут ни старайся

 (все вместе) Если хочешь быть здоров Чаще улыбайся!

Ведущая: Спасибо команде «Оптимисты».

Следующая команда «ОЛИМПИКС»

(отличительные атрибуты эмблема в виде лаврового венка, внутри

которого Олимпийский факел)

СЫН: Он любит играть в воскресенье в футбол,

И в боксе знаток, словно тот Пифагор!

ПАПА: Нам дарит заботу, тепло и внимание

Хранитель огня олимпийского, мама.

ДОЧЬ: Она почитатель гимнастик восточных,

И кёрлинг со шваброй понравился очень!

И в летнюю пору, и в зимнюю стужу

Мы с разными видами спорта дружим!

МАМА: Желаем со спортом дружить всей семье!

(ВСЕ) Ведь спорт - это жизнь Спорт дарит здоровье!

Закончился конкурс приветствий команд. Прошу уважаемое жюри оценить домашнее задании. Высшая оценка - 6 баллов.

Слово жюри

Ведущая: 2 конкурс «ЗАРЯДКА»

Эстафета первая - эстафета важная. Утреннюю зарядку семья покажет каждая.

(Все три команды под музыку Высоцкого «Гимнастика» исполняют ритмические упражнения или зарядку).

Слово жюри

Ведущая: Всем известно, всем понятно, что здоровым быть приятно. Только надо знать, как здоровым стать! Что ж друзья! Расслабляться нам нельзя! Дух перевели - конкурс номер три!

Конкурс «ТУРИСТ»

Конкурс проводится в виде эстафеты. Через 2 м после старта устанавливается гимн, скамейка. Это препятствие которое каждый из членов семьи будет преодолевать по разному.

Первыми стартуют мамы с рюкзаком, в котором лежат: одеяло, веревка и обеденные принадлежности (тарелки - 4, ложки - 4. Чашки - 4).

Она бежит по скамейке, добегает до противоположной стены зала, вытягивает из рюкзака одеяло, разворачивает, а на него кладет миски, ложки, кружки и веревку. Бежит обратно, так же по скамейке, передает эстафету младшему члену команды, который лежа подтягивается на руках преодолевает скамейку. Подбегает к биваку и связывает веревку узлом, и возвращается так же на линию старта. Второй ребенок повторяет то же, что и первый. Папа получив эстафету бежит перепрыгивая через препятствие. Затем он должен развязать веревки, собрать все содержимое в рюкзак и добежать с ним до линии старта.

Ведущая: Пока жюри будут подводить итоги конкурса, а мы с вами смотрим музыкальный номер.

Танец

Мы продолжаем наши соревнования. Следующий конкурс называется «Кто больше?» Прыжки с короткой скакалкой за 15 секунд (суммируется кол-во прыжков всей команды)

Ведущая: Хоть нам лет не так уж много,

Прямо скажем, мало лет,

Но мы знаем, что надежней

Чем друзья, подмоги нет!

Кто за нас болеет? Друг!

Собралось друзей вокруг

У команды каждой много!

Что ж, друзья, пора в дорогу!

Эй, болельщик, выходи!

И команду поддержи

Объявляем конкурс для болельщиков. Посмотрим болельщики какой команды самые быстрые, самые ловкие, самые смелые.

Конкурс проводится в идее эстафет:

* бег (добежать до конуса, оббежать его и прибежать обратно передать эстафетную палочку следующему участнику. Побеждает команда первой закончившая эстафету)
* гонка мячей над головой
* переправа (первые бегут в обруче до конуса, один остается, второй возвращается за третьим и т.д.)
* мяч капитану
* перенос кубиков

Ведущая: Пока жюри подводит итог эстафеты болельщиков на смену им выходят наши основные команды. Конкурс называется «Самый ловкий папа»

Ну-ка папы выходите!

Свою ловкость покажите!

На виду у всех детей Поймайте мячик поскорей!

Правила игры: Папа в корзину ловит мячики, которые по очереди бросают мама и дети. Выигрывает папа, поймавший наибольшее кол-во мячиков.

Ведущая:

Слово предоставляется нашему жюри....

Следующая наша эстафета называется «Барон Мюнхаузен». Как и знаменитый сказочный путешественник Барон Мюнхаузен летал на ядре, так и вам предстоит преодолеть расстояние от линии старта до конуса и обратно, зажав мяч между коленями. Выигрывает команда, преодолевшая это быстрее.

Слово жюри

Ведущая: Мы продолжаем наши соревнования и следующим

испытанием будет эстафета «Чепуха».

Правила игры:

* первый этап преодолевает ребенок в валенках (одном). Он бежит до конуса, оббегает его и возвращается обратно. Передает эстафету следующему участнику т.е. второму ребенку. Он повторяет то же.
* мама приняв эстафету свой этап пробегает в ластах
* папа свою дистанцию пробегает в мешке

Побеждает та команда которая первой закончит дистанцию.

Ведущая: А сейчас внимание - заключительное соревнование!

У наших семей есть шанс проявить сплоченность. Конкурс называется «Дружные водохлебы»

Правила игры: Мы всем предлагаем выпить 500 мл вкусного сока через соломинку. Но пить надо сразу всем членам команды одновременно. Кто быстрее выпьет сок, тот и победитель в этом конкурсе.

Ведущая: И так, наш праздник завершен,

А в жюри итог не подведен.

Не ошибиться им желаем

А мы немножко поиграем!

(Загадки для команд)

Ведущая: Внимание! Внимание! Объявляем итоги конкурса «Папа, мама, я - спортивная семья»

1. место...
2. место
3. место....

Награждение грамотами и медалями Ведущая: Всем спасибо за участие,

За поддержку в трудный час.

Пусть устали вы отчасти,

Но приятно видеть вас Вместе, рядом мама с папой,

Сын иль дочь к плечу плечо.

Что еще для счастья надо,

Коль здоровье дарит спорт!

Коль в семье любовь и лад!

Будьте счастливы всегда!

Под музыку «Я, ты, он, она - вместе дружная семья....» все дети и команды выходят на центр зала (папы с флагами в руках размахивают над головой, мамы с детьми делают круг вокруг пап, а все ученики делают большой круг вокруг участников соревнования. Все смотрят лицом к зрителям и выполняют под музыку движения руками, а затем взявшись за руки подскоками идут по кругу. В конце все поднимают руки вверх и машут ладошками.)

Ведущая: Пусть все это только игра Но ею сказать мы хотели:

Великое чудо - семья!

Храните ее, берегите ее!

Нет в жизни важнее цели!!!