

СПОРТИВНЫЙ ПРАЗДНИК

Я, ты, он, она – спортивная семья

Место проведения: спортзал

Состав команд: папа, мама и ребёнок (6 команд)

Цели: 1. Пропаганда физической культуры и спорта;
2. Развитие физических качеств: ловкости, силы, координации, меткости, быстроты;
3. Воспитание нравственных и волевых качеств, доброжелательное отношение к товарищам по команде.

Инвентарь и оборудование: 3 волейбольных мяча, 6 обручей, 3 скакалки, 10 кеглей, 3 набивных мячей, 3 ведра, 6 теннисных мячей, 6 ленточек, канат

Продолжительность: 60 минут.

Ведущий: “Здравствуйте, уважаемые родители, ребята, учителя, гости! Как хорошо, что мы с вами собрались в этом зале. У вас, несомненно, много неотложных дел, забот. Но все заботы и дела оставьте за дверьми этого зала и вместе со своими детьми постарайтесь сегодня отдохнуть”.

“Дети – это чудо света,
Я увидел это сам
И причислил чудо это
К самым чудным чудесам.
Мы пред будущим в ответе:
Наша радость, боль и грусть,
Наше будущее – дети...
Трудно с ними, ну и пусть.
В наших детях наша сила,
Внеземных миров огни.
Лишь бы будущее было
Столь же светлым, как они”. Ведущий. Позвольте представить арбитров наших соревнований (в состав жюри входят завучи школы и члены родительских комитетов классов)... Конкурсы-эстафеты оцениваются по пятибалльной системе.

-Команды, готовы?

-Да!

-Жюри, готовы?

-Да!

-Болельщики, готовы?

-Да!

-Прошу команды занять исходные позиции. Мы начинаем!



1-й конкурс “Визитная карточка”

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.

2-й конкурс “Разминка”

Ведущий.

Мама, папа мой и я,
Мы спортивная семья.
С физкультурой, спортом дружим,
Лекарь нам совсем не нужен.

Второй конкурс называется “Разминка”. Дается слово “физкультура”. Вам надо составить из него как можно больше слов. Победителем будет команда назвавшая последнее слово. Время на раздумье 1 минута (подводится итог после каждого задания).



3-й конкурс “Эстафета для команд”

Ведущий.

Начинаем эстафеты.

Ловкость, быстрота нужна вам в этом.

Меткое попадание, прыжки и бег...

От зрителей – аплодисменты и дружный смех.

Инвентарь: 3 волейбольных мяча, 3 обруча, 3 скакалки (по одному на команду).

Папа, зажав между коленями мяч, прыжками перемещается до лежащего обруча, кладет в него мяч, берет скакалку, прыгая через нее, возвращается к команде и передает скакалку маме.

Мама, прыгая через скакалку, бежит к обручу, кладёт в него скакалку, берёт мяч, зажимает между коленями и возвращается к финишу прыжками. Пока все члены команды не пробегут. Побеждает команда, показавшая лучшее время.



Музыкальная пауза.

Выступление спортсменок по художественной гимнастике ДЮСШ



4-й конкурс “Гонка мячей”

Ведущий: следующий конкурс – “Гонка мячей”

Вот тяжелые мячи,
Сразу видно – силачи.
Будем руки развивать,
Мяч друг другу отдавать.

Инвентарь: 3 мяча (по одному на команду)

Команда становится в одну шеренгу. Папам выдаются в руки мячи. По сигналу мяч передаётся обеими руками над головой игроков. Когда мяч приходит к последнему участнику, тот быстро берёт мяч обегает всю команду и становится перед первым участником. Передача мяча продолжается пока первый участник не встанет на своё место. Побеждает команда показавшая лучшее время.



5-й конкурс “Болото”

Ведущий.

Пройти через болото может каждый!
Но как пройти, чтоб ног не замочить?
Весёлый смех, стремление к победе
Поможет вам и гарантирует успех!

Инвентарь: 6 обручей (по 2 обруча на команду)

В этом конкурсе участвуют мамы и дети. Вам надо пройти через болото, не замочив ноги. Мама берёт два обруча. Кидает первый обруч переступает в него, кидает второй обруч, переступает в него, берёт первый обруч кидает его вперед и так далее. Выигрывает команда, затратившая меньше времени и не наступившая на землю.



6 конкурс “Боулинг”.

Участвуют папа, мама, девочка, мальчик.

На средней линии выставляются 10 кеглей. Игроки сбивают кегли резиновым мячом: дети с расстояния 5м, взрослые – с 7м (мяч нужно катить).



Музыкальная пауза.

Выступление спортсменок по художественной гимнастике ДЮСШ



7 конкурс “Лови – не зевай!”.

Папы занимают исходные позиции на средней линии зала в 3м от команды и “ловят” пластмассовым ведром теннисные мячи, которые бросают дети, затем отходят ещё на 2м, броски выполняют мамы.



8 конкурс “змея гарыноч !”. Ведущий.

Я Дракон трехглавый. Внушаю страх.

Но жутко развитые детишки

В меня не верят уже в яслях.

Ведущий.

Кому незнакомо это сказочное существо, у которого три головы, четыре лапы и два крыла! Давайте тоже сделаем Змея Горыныча, это несложно. Трое участников встают рядом, кладут руки на пояс или на плечи друг другу, ноги участника, стоящего в середине, связываются с ногами партнеров, стоящих по бокам. Получается как бы четыре ноги в общей сложности. По сигналу «Змей Горыныч» начинает движение, причем участники, стоящие по бокам, должны выполнять движения руками, напоминающие взмахи крыльев. Добежав (доскакав, долетев) до финиша, тройка разворачивается, возвращается и передает эстафету следующим участникам. Ноги всем тройкам лучше связать до начала эстафеты. После этой эстафеты ребята, наверное, подумают: «Хорошо, что Змеи Горынычи только в сказках».



9 конкурс “перетягивание каната.»

Команды располагаются по обе стороны от линии, проведенной на полу, и берутся за канат. За канатом, в 2метрах от его концов, ставятся на пол кегли. Побеждает команда которой удалось сбить все кегли.

На канате должна быть ограничительная лента.



Ведущий. Жюри подводит итоги всех конкурсов, Праздник закачивается построением, подведением итогов, награждением победителей грамотами и сладкими призами.



Команды обмениваются рукопожатиями.

Ведущий. Итак, наш праздник завершён.

Всем спасибо за вниманье,
За задор, за звонкий смех,
За огонь соревнования,
Обеспечивший успех.
До свиданья! До новых семейных встреч!

