

Физкультурно-оздоровительный праздник

"Папа, мама и я - спортивная семья"

Программа.

1. Конкурсы-эстафеты семей.
2. Показательные выступления лучших гимнасток школы, учащихся ДЮСШ (художественная гимнастика), игры-аттракционы для зрителей, викторина.
3. Подведение итогов. Награждение.

Организация.

Начинают конкурсы-эстафеты дети.

Спортивный зал украшен лозунгами («Главный рекорд – здоровье»; «Победа приходит к сильным, ловким и смелым», «От игры – к спорту!» и др.) и спортивными плакатами.

Звучат спортивные песни, марши, веселая песня. Во время проведения конкурсов звучат песни, близкие к тематике праздника. Каждая команда имеет свою эмблему, готовит номер художественной самодеятельности (привлекаются болельщики класса, болельщики семьи). До начала праздника каждая семейная команда представляет в жюри большую эмблему команды. Семья-победитель получает высший балл. Максимальное число баллов соответствует количеству команд, участвующих в празднике. Во время игр-аттракционов для зрителей, показательных выступлений, викторин семейные команды отдыхают сидя.

Оборудование, спортивный и мелкий инвентарь зависит от количества семейных команд.

За каждой командой закреплен судья-помощник, а в жюри – за каждой командой судья, который следит за правильным выполнением всех конкурсов-этапов.

Под звуки марша и аплодисменты зрителей семейные команды проходят в спортивный зал и выстраиваются на отведенном месте.

Ведущий: Добрый день, дорогие друзья, подлинники любители физической культуры, ценители красоты и здоровья! Сегодня у нас праздник Семьи, праздник семейных команд. (Знакомлю с участниками семейных стартов, рассказываю о родителях и их детях.) Судить состязания будут самые достойные, справедливые и умелые (жюри, судьи-помощники приветствуют участников, гостей праздника).

Конкурс 1. «Светофор»

Инвентарь: три цветных картонных кружочка (зеленый, желтый, красный).

Ведущий: Наш первый конкурс-экзамен на внимание. Я, конечно, не сомневаюсь, что все вы очень внимательные. Сейчас узнаем, какая семья самая внимательная. Представьте себе, что вы стоите перед светофором. Вспомните, при каком свете можно переходить. Правильно! Зеленый свет – идем. Желтый – приготовиться. Красный – ждем. А теперь будьте внимательны. Видите? У меня в руках три картонных кружочка. Это светофоры. Как только покажу кружок зеленого цвета – вы маршируете на месте. Заменяю зеленый на желтый – перестаете маршировать и дружно хлопаете в ладоши. На красный свет замолкаете и не двигаетесь. Если кто-нибудь перепутает сигнал, нарушит тишину, значит, он плохо знает правила уличного движения и его команда получает штрафное очко. Выигрывает команда, игроки которой к концу нашей «прогулки» получают меньшее количество штрафных очков.

(Ведущий попеременно показывает разноцветные кружки. Члены жюри, судьи внимательно следят за ходом игры и подсчитывают очки. После окончания конкурса член жюри объявляет результаты.)

Ведущий: Теперь я убедилась, что вы действительно внимательны. Это очень важно для следующих конкурсов. Я надеюсь, что вы не только внимательные, но еще и смелые, быстрые и ловкие.

Конкурс 2. «Туристская тропа»

Инвентарь: доски (половые), туристский рюкзак, шина.

Организация. Напротив каждой команды лежит половая доска («мост») и шина (от «Москвича»). На плечи детям надевается туристский рюкзак.

Проведение. По сигналу дети преодолевают «мост», перепрыгивают шину, оббегают указатель-ориентир и быстро возвращаются мимо «моста» и шины к своей команде. Снимают рюкзак и передают маме (родители помогают снимать рюкзак). Мама надевает рюкзак на плечи и бежит по «мосту», перепрыгивает «камень» (шину) и быстро возвращается в стартовый городок. Передает рюкзак папе, папа выполняет то же задание.

Побеждает команда, закончившая эстафету первой.

Примечание.

1. Если «турист» потерял равновесие на «мосту», он возвращается к началу «моста» и вновь начинает бег или быструю ходьбу по «мосту».
2. Половая доска краской не покрывается.
3. Все члены команды помогают снимать и надевать туристский рюкзак.
4. Нельзя начинать эстафету пока рюкзак не надет.

Ведущий:

Вы сейчас всех нас убедили

И река вам не преграда

Коль форсировать надо.

А теперь вам предстоит показать свое мастерство на «огороде».

Конкурс 3. «Посадка картофеля»

Инвентарь: маленькие детские ведра, «лунки», три легких предмета (маленький мяч, цветная шайба, кубик).

Организация. В руках у детей маленькое ведро, в котором три предмета. Напротив команд ставятся «лунки».

Проведение. По сигналу дети бегут и сажают «картофель» в три «лунки» (по одному предмету), оббегают указатель-ориентир и, вернувшись к маме, передают ей ведро. Мама бежит с ведром в «огород» и собирает урожай из каждой «лунки», оббегает указатель-ориентир и быстро возвращается к команде. Папа, получив ведро от мамы, бежит в «огород» и сажает в каждую «лунку» «картофель», оббегает указатель-ориентир и возвращается к команде.

Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

Примечание.

1. Если «картофель» при посадке вылетел из «лунки», его нужно вновь положить.
2. Если из ведра выпал какой-либо предмет («картофель») при сборе урожая, его нужно поднять и положить в ведро.
3. «Лунки» делаются из старых цветных резиновых мячей. Мячи разрезаю пополам.

Обозначение:

Р – дети

М – мама

П – папа

Показательные выступления лучших гимнасток школы, художественная гимнастика (учащиеся ДЮСШ).

Ведущий: В хоккей играют настоящие дружины.

Конкурс 4. «Хоккеисты»

Инвентарь: гимнастические палки, пластмассовые колечки, шайбы, хоккейные клюшки, ориентиры (резиновые).

Организация. Для эстафеты ставят для каждой команды по четыре ориентира. Расстояние между ориентирами 2 м.

Проведение. Дети ведут гимнастической палкой колечко, обегая ориентиры зигзагообразно («змейкой»), добегают до указателя-ориентира, обводят его и быстро мимо ориентиров возвращаются к команде. Мамы стоят на линии старта и держат в руках хоккейную клюшку и шайбу. Как только ребенок пересекает линию старта, мама кладет на пол шайбу и ведет мимо ориентиров шайбу, обегает (обводит) указатель-ориентир и таким же способом ведения возвращается обратно. Передает папе клюшку и шайбу, который ведет шайбу зигзагообразно («змейкой»). Обводит указатель-ориентир и возвращается по прямой мимо ориентиров к команде.

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Примечание.

1. Игрок, зацепивший ориентир, не ставит его на место.
2. Для ориентира использую цветные резанные мячи.

Р – дети

М – мама

П – папа

Ведущий: Мы только что были с вами свидетелями интересного поединка. Наши хоккейные дружины показали высокий класс спортивного мастерства. Сейчас вам предстоит показать свое мастерство в ходьбе на лыжах. Приглашаю вас в стартовый городок лыжного стадиона.

Конкурс 5. «Лыжники»

Инвентарь: маленькие лыжи, двухместные лыжи.

Дети скользят на маленьких лыжах до указателя-ориентира. Как только носки лыж пересекут финишную линию, дети снимают лыжи, берут их в руки и бегут назад к команде, передав эстафету (рукой) родителям. Папа и мама скользят на двухместных лыжах до указателя-ориентира. Как только носки лыж пересекут финишную линию, родители снимают лыжи, берут их в руки и возвращаются в стартовый городок.

Побеждает команда, финишировавшая первой.

Примечание.

1. Результат в эстафете определяется по последнему финиширующему члену команды.

2. Двухместные лыжи – на обычных длинных лыжах делаются две перемычки (крепления для ног).

ПМ – мама и мама

Р – дети

Ведущий: Да, семейные команды любят с лыжами дружить. А теперь вы, наши гости, болельщики, ответьте, пожалуйста, на вопросы викторины.

1. Назовите первую олимпийскую чемпионку по лыжным гонкам среди женщин. (Любовь Козырева.)

2. Назовите нынешних российских олимпийских чемпионов по лыжным гонкам. (Елена Лазутина, Ольга Данилова, Елена Вяльбе, Юлия Чепалова.)

3. От каких русских слов произошло слово «лыжи»? (От слов «елозить», «лызгать» – скользить; лызгнуть – убежать, ускользнуть.)

Награждение – за каждый ответ.

Жюри объявляет итоги конкурсов, комментирует конкурс эмблем (объявляет результаты – очки).

Ведущий: Вы команды боевые,

И под силу вам вполне

Все рекорды мировые

Подарить родной семье.

Конкурс 6. «Переправа»

Инвентарь: железные (дюралюминиевые) палки, «кочки», (делаю из гимнастических скакалок), ориентиры.

Организация. Для эстафет от ориентира до указателя-ориентира для каждой команды выкладывают на полу «кочки» (по четыре «кочки»).

Проведение. По сигналу родители на палке переносят ребенка до ориентира (ребенок руками держится за палку), где он освобождается от палки, опускается на пол.

Родители остаются у ориентира, а ребенок прыгает с «кочки» на «кочку» до указателя-ориентира, обегает его и возвращается мимо «кочек» к родителям. Дети цепляются руками за палку, и родители переносят ребенка к линии старта.

Выигрывает та команда, которая быстрее переправится в стартовый городок.

Примечание.

1. Если ребенок наступил на пол при прохождении «кочек», он вновь возвращается к первой «кочке» и выполняет задание снова.

2. Если ребенок отцепился от палки, родители останавливаются и ждут, пока ребенок зацепится за палку руками.

а – соединяю изоляционной лентой или скотчем

3. Расстояние между «кочками» зависит от возраста играющих.

(Ведущий во время проведения эстафеты «Переправа» говорит: «Груз нелегкий, но зато развивает мышцы». Когда дети выполняют упражнение с «кочки» на «кочку», говорит: «Ноги сильные у нас / Вот какие мы прыгучие».)

Ведущий: Кто с детских лет со спортом дружит

Всегда здоров, красив и ловок!

Показательные выступления учащихся ДЮСШ, художественная гимнастика (учащиеся школы).

Ведущий: Команды отдохнули, а теперь пора взяться за игру.

Конкурс 7. «Закати мяч»

Инвентарь: барьеры (высота 30 см), каждому играющему по два малых мяча.

Организация. Перед каждой командой на расстоянии 4 м ставят «ворота» (барьеры). У каждого играющего по два мяча.

Проведение. По сигналу дети катят (по одному) свои мячи в «ворота», затем мама и папа выполняют то же упражнение.

Побеждает та команда, которая забросила больше мячей.

Примечание. Расстояние от места прокатывания мяча до «ворот» зависит от возраста детей, но не более 5–6 м.

Ведущий: Согласно условиям праздника каждая команда должна показать номер художественной самодеятельности, отражающий тематику нашего праздника «Наши друзья – физкультура и спорт!» Участниками этого выступления являются не только члены команды, но и болельщики.

Конкурс 8. «Наши друзья – физкультура и спорт!»

(Заранее обговариваю с представителями команд, в какой очередности они будут выступать: по желанию или по жребию.)

Ведущий: Да, настоящие любители семейных стартов не только сильные и ловкие, быстрые и выносливые. Вы нам показали, что можете шутить и веселиться. Посмотрим, как жюри это оценило.

(Член жюри подчеркивает, с каким интересом наблюдали за выступающими. Благодарит их и объявляет результаты.)

Ведущий: Мы поведем сейчас вас в «лабиринт».

Конкурс 9. «Лабиринт»

Инвентарь: матерчатые рукава.

Организация. Напротив каждой команды судьи-помощники держат матерчатый рукав с двух сторон.

Проведение. По сигналу дети бегут до указателя-ориентира, оббегают его, подбегают к «лабиринту» (матерчатый рукав) и проползают через него. Встают и бегут к своей команде, передают эстафету (рукой) маме. Мама выполняет то же задание и передает эстафету папе. Папа выполняет то же упражнение.

Побеждает команда, первой закончившая игру-эстафету.

Примечание. Матерчатый рукав крепится (пришивается) к гимнастическому обручу (металлическому).

Конкурс 10. «Быстрые и ловкие»

Инвентарь: мешки, ориентиры.

Дети прыгают в мешках до ориентира (площадка укорочена), оббегают его и бегут в мешках к команде. Передают эстафету (вылезая из мешка) маме. Мама бежит в мешке до указателя-ориентира, оббегает его и возвращается бегом в мешке к команде. Передает

мешок папе. Папа прыгает в мешке до указателя-ориентира и возвращается бегом в мешке.

Выигрывает та команда, которая первой заканчивает эстафету.

Примечание.

1. Держат мешок за верхний край у груди.
2. Все члены команд помогают надевать и снимать мешок.
3. После выполненного детьми задания ориентир снимается (убирается).

Р – дети

М – мама

П – папа

Ведущий: Закончилась заключительная эстафета. Пока жюри подсчитывает окончательные результаты нашего праздника, мы с вами, уважаемые наши зрители, поиграем.

Игры-аттракционы для зрителей «Забей гол»

Инвентарь: футбольный мяч, шнур (1 м).

Играют два человека.

Ведущий прикрепляет футбольный мяч к середине шнура и один конец его к левой ноге одного играющего, другой конец – к левой ноге соперника. Задача – по сигналу ведущего ударить правой ногой по мячу. Выигрывает тот, кто первым сумел выполнить это упражнение.

«Художники»

Инвентарь: пять масок, пять планшетов, пять фломастеров.

Играют пять человек.

Надеть маски на играющих, дать по фломастеру. Задача – нарисовать елочку за одну минуту. Выигрывает тот, кто нарисует самую красивую елочку.

Награждение за игры-аттракционы.

Ведущий: Итоги подведены. Слово жюри.

Награждение.

Ведущий: Желаем вам, чтобы физическая культура стала вашим неизменным спутником жизни, чтобы физические упражнения стали естественной потребностью в вашей жизни и чтобы вы, уважаемые родители, стали нашими союзниками в формировании у ребенка интереса и любви к культуре физической, к занятиям физическими упражнениями.

До новых встреч!