Спортивный семейный праздник «Мама, папа, я – спортивная семья»

**Цели:** пропагандировать здоровый образ жизни, способствовать приобщению семьи к спорту, воспитывать у родителей и детей интерес к совместному проведению досуга.

**Место проведения:** спортивный зал школы.

**Оформление:** плакаты с пословицами о здоровом образе жизни, стенгазета о спортивной жизни класса с фотографиями детей.

**Инвентарь:** баскетбольные мячи, скакалки, мячи «Хип-хоп», обручи, флажки, корзины, воздушные шарики, теннисные ракетки, игра «Дартц», дощечки.

**Ход праздника**

**Ведущий:** Дорогие друзья! Сегоднямы собрались с вами на праздник, посвященный здоровью и спорту. Вседолжны понимать, какое значениеимеет физическое воспитание всемье. А самое главное – осознать, чтов семейном воспитании роль родителей не может сводиться только кнаблюдениям: личный пример – вотоснова успеха! Сами родители должны показать, как это важно – заниматься спортом. Приступить к оздоровлению никогда не рано и никогдане поздно, но лучше сделать этот шагсегодня, чем завтра. Наш праздник не только спортивный, но и семейный пройдёт под девизом «**Неразлучные друзья - спорт, родители и дети»**.

**1-й ученик:** Неразлучные друзья

Есть на белом свете.

Неразлучные друзья –

Это спорт и дети!

**2-й ученик:** Спорт приходит в нашу школу

Эстафетою веселой.

Подрастает в классе смена

Нашим славным рекордсменам.

**3-й ученик:** Мы – отличный, дружный класс,

Все спортивные у нас!

Любим воздух, солнце, труд,

Хорошо дела идут!

**4-й ученик:** Скажет вам любой из нас:

Быть спортсменом очень круто:

Посвящайте каждый час

Спорту, каждую минуту!

**5-й ученик:** Неразлучные друзья

Есть на белом свете.

Неразлучные друзья –

Спорт, родители и дети!

**6-й ученик:** Посмотрите-ка, у нас

Здесь собрался целый класс,

А напротив - папы, мамы.

Папы бросили диваны,

Мамы бросили кастрюли

И костюмы натянули.

**7-й ученик:** Все хотят соревноваться,

Пошутить и посмеяться,

Силу, ловкость показать

И сноровку доказать.

**8-й ученик:** Этой встрече все мы рады,

Собрались не для награды.

Нам встречаться чаще нужно,

Чтобы все мы жили дружно!

**9-й ученик:** С нами здесь еще учительница –

Наша классная руководительница.

Спокойно беспокоится,

Обо всех заботится.

**10-й ученик:** И еще на праздник в зале

Мы гостей к себе позвали,

Убедитесь, что у нас

Самый дружный в школе класс!

**Ведущий:** А сейчас я представлю вам жюри соревнования-конкурса “Папа, мама, я – спортивная семья” (представление жюри).

**1-й конкурс “Визитная карточка”**

**Ведущий:** В спортивном празднике принимают участие семейные команды (представление команд). Первый конкурс – визитные карточки семейных команд. Я не сомневаюсь, что визитные карточки наших команд – это их обаяние, остроумие, способности и талант, трудолюбие и умение подать себя. Так посмотрим, кому это удастся лучше всех.

**2-й конкурс “Эстафета для команд”**

Начинаем эстафеты.

Ловкость, быстрота нужна вам в этом.

Меткое попадание, прыжки и бег...

От зрителей – аплодисменты и дружный смех.

1 этап (ребёнок): прыжки на мячах до ориентира, далее взять мяч в руки и вернуться в команду.

2 этап (мама): прыжки на скакалке произвольным способом.

3 этап (папа): ведение баскетбольного мяча до флажка правой рукой, а обратно – левой.

**3-й конкурс «Биатлон»**

Надеть одну лыжу на ногу, добежать до флажка, закинуть малый мяч в корзину и вернуться, передав эстафету следующему участнику.

**4-й конкурс “Воздушный шар”**

Бег бывает очень разный,  
Но всегда такой прекрасный,  
Быстрый, медленный и средний,  
Бег с препятствием, барьерный,  
И выигрывает тот,  
Кто ни в чём не отстаёт.

У каждой команды по одному воздушному шарику и ракетке. Подталкивая воздушный шарик ракеткой, надо добежать до флажка и вернуться к команде.

**5-й конкурс «Транспортировка ребёнка»**

Представим, что семья отправилась в многодневный поход, и на пути следования ребенок так устал, что не может идти дальше. Задача папы и мамы – на сцепленных руках перенести ребенка на определенное расстояние и вернуть на место. Этот вид транспорта мы назовем «папомамобиль». Чей же «папомамобиль» придёт к финишу первым?

**6-й конкурс «Самый меткий»**

Ну, а следующая игра

Требует от игрока

Ловкости, умения, точного попадания.

Вы не раз играли в «Дартц». Сейчас вам предоставляется возможность показать себя метким и заработать очки для своей команды.

**Игра со зрителями.**

* Назвать спортивные игры, где в мяч играют руками (волейбол, баскетбол, гандбол, большой теннис, настольный теннис, водное поло, бейсбол, лапта, стритбол, регби, американский футбол).
* Назвать виды спорта, соревнования по которым проводятся на воде (плавание, водное поло, прыжки в воду, гребля, парусный спорт, водно-моторный спорт, водные лыжи).
* Назвать виды спорта, в которых используются лыжи (лыжные гонки, биатлон, прыжки с трамплина, фристайл, водные и горные лыжи).

**7-й конкурс “С папой вдвоём”**

Кто сильнее всех на свете?  
Кто быстрее всех на свете?  
Кто к победе так стремится?  
Здесь ответ один.  
С папой вместе подходи,  
В руки обруч ты возьми  
И к победе приведи.

В конкурсе участвуют папы и дети. Папа держит в руках обруч. По сигналу папа начинает катить обруч к флажку, а ребёнок проскакивает в него сбоку с одной и другой стороны. В обратном направлении участники бегут, взявшись за обруч.

**8-й конкурс “Болото”**

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

В этом конкурсе участвуют мамы и дети. Вам надо пройти через болото, не замочив ноги. Мама берёт две дощечки. Кидает одну дощечку, ступает на неё, кидает вторую, ступает на неё и так далее. Выигрывает команда, затратившая меньше времени и не наступившая на землю.

**9-й конкурс «Тяни-толкай»**

Папа и мама встают спиной друг к другу, берут друг друга под руки и таким образом двигаются к финишу.

**10-й конкурс “Гонка мячей”**

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

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.

**Подведение итогов. Награждение.**

**Ведущий:** Соревновались все на славу,

Победители по праву,

Похвал достойны и награды,

И мы призы вручить вам рады.

**11-й ученик:** Провели мы состязанья

И желаем на прощанье

Всем здоровье укреплять,

Мышцы крепче накачать.

**12-й ученик:** Папам, мамам пожелаем:

Не стареть и не болеть,

Больше спортом заниматься,

Чувство юмора иметь.

**Ведущий:** Вот настал момент прощанья,

Будет краткой наша речь.

Говорим вам: «До, свиданья,

До счастливых новых встреч!