***Положение спортивного праздника –***

***открытого урока***

***«Здоровые дети в здоровой семье»***

**Дата проведения: сентябрь 2013г.**

**Место проведения: школьный стадион.**

**Проводящий: учитель физической культуры О.С.Мулина**

**Участники: одна семья от каждого класса (параллель 7-ых классов)**

**Помощники: учителя физической культуры, классные руководители**

**Цель:**

**1.Закрепление двигательных умений школьников;**

**2.Привлечение родителей к развитию физических качеств детей;**

**3.Пропаганда здорового образа жизни, приобщение семьи к физкультуре и спорту;**

**4.Создание эмоционально-положительного настроя в процессе совместной деятельности;**

**5.Воспитание взаимовыручки, смелости, ловкости, силы.**

**Оборудование:**

**16 – обручей (железных);**

**4 – скакалки;**

**4 – мяча (резиновых);**

**1 – мяч (футбольный);**

**1 – ворота (футбольные);**

**12 – кеглей;**

**1 – Дартс;**

**4 – шарика(надувных).**

**Ведущий:**

**Добрый день, дорогие друзья. Сегодня мы проводим соревнование – конкурс «Здоровые дети в здоровой семье». Во все времена человек стремился к здоровому образу жизни, желал познать пределы своих возможностей, не боясь бросить вызов судьбе. И часто выходил победителем. А спорт это и есть ЖИЗНЬ, ЗДОРОВЬЕ, РИСК, ПОИСК, ПОБЕДА.**

**Когда идёшь на штурм ты эстафеты,**

**Победа нам не очень-то видна.**

**Но всё равно дойдёте до победы,**

**Ни пуха вам, ребята, ни пера!**

**Итак наш первый конкур называется «Представление команд».**

**Наш второй конкур называется «Кто быстрее», как вы поняли это эстафеты.**

**1-ая эстафета:**

**1 этап: папа, зажав между коленями мяч, прыжками перемещается до обруча, кладёт в него мяч и возвращается назад.**

**2 этап: мама бежит к обручу, берёт в нём скакалку, прыгая через неё, возвращается назад.**

**3 этап: ребёнок прыгает через скакалку до обруча, кладёт скакалку в обруч, забирает мяч и возвращается с мячом в команду.**

**Побеждает команда, первой закончившая эстафету и не допустившая ошибок.**

**2-ая эстафета:**

**Папа держит в руках обруч. По сигналу папа должен катить обруч, а ребёнок должен проскакивать в него с одной и с другой стороны. Добегаете до отметки и меняетесь местами. Побеждает команда, которая справится быстрее и без нарушений.**

**3-ая эстафета:**

**Стартует папа пробегая дистанцию пролезает в 4 обруча и возвращается бегом назад, передает эстафету. Побеждает команда, которая справится быстрее и без нарушений.**

**4-ая эстафета:**

 **Стартует папа пробегая дистанцию поносит шарик, способом отбивания, так чтобы шарик не коснулся земли. Побеждает команда, которая справится быстрее и без нарушений.**

**5-ая эстафета:**

**«Вместе дружная семья». Стартует папа пробегает дистанцию , берет сына(дочь) за руку- пробегают вместе эту же дистанцию, берут маму за руку пробегают всю дистанцию. Побеждает команда, которая справится быстрее и без нарушений, не расцепив руки.**

**Третий конкурс называется «Меткий футболист»**

**Каждому участнику предоставляется по 5 попыток – ударов мячом по воротам, сначала выполняют дети , потом папы и в заключении мамы. 7а -7б на воротах , также дети, папы, мамы.**

**Четвертый конкурс называется «Попрыгунчик»**

**Каждый участник команды прыгает на скакалке по 30 секунд. Побеждает та команда которая наберет наибольшее кол-во очков.**

**Пятый конкурс называется «Боулинг», но для этого мы должны пойти к спортивному залу. Каждому из участников дается по 3 попытки (без пробных). Побеждает та команда, которая наберет наибольшее кол-во очков.**

**Шестой конкурс называется «Меткий стрелок» (Дартс).**

**Каждому участнику дается по 5 дротиков , без пробных попыток. Побеждает та команда, которая наберет наибольшее кол-во очков(ссумарно).**

**Ведущий:**

**Подведение итогов, награждение.**

**И в заключении мне очень хочется сказать вам:**

**Спортсмены – верные друзья и летом, и зимой.**

**Пусть будет каждая семья спортивною семьёй!**

**Всем спасибо за внимание,**

**За задор и звонкий смех,**

**За азарт соревнованья,**

**Обеспечивший успех.**

**Вот настал момент прощанья,**

**Будет краткой наша речь.**

**Говорим вам: «До свиданья,**

**До счастливых, новых встреч!»**