

Семейный спортивный праздник: «Мама, папа, я – спортивная семья»

4 класс

Место проведения: спортивный зал

Оборудование: плакаты, спортивный инвентарь

Задачи:

- Привлекать детей к занятиям спортом;
- Учить проявлять смекалку, находчивость, внимание;
- Развивать чувства, эмоции, крупную моторику.

Ход праздника:

Праздник начинается с песни.

Ведущий: Позвольте открыть наш закрытый чемпионат по семейному троеборью «Мама, папа, я - спортивная семья» со слов-обращений:

«Здравствуйте, дорогие ребята! Уважаемые родители!»

При встрече люди издревле желали друг другу здоровья: «Здравствуйте, доброго здоровья!» «Как ваше драгоценное здоровье?!» И это не случайно. Ведь ещё в Древней Руси говорили: «Здоровье дороже богатства» «Здоровье не купишь» «Дал Бог здоровья, а счастье - найдём» Действительно, здоровье необходимо любому человеку.

К залу:

- Как же прожить долгую жизнь и оставаться сильным и здоровым? (ответы)

Загадка:

«Не кормит, не поит,
А здоровье дарит» (спорт)

Спорт занимает важное место в жизни каждого из нас. Мы приглашаем глав семейств команд участников, (входят папы)

Вот они, все перед нами - слегка бодрые, местами подтянутые и даже в чём-то непобедимые, а в чём именно, мы узнаем позже.

Мы хотим пожелать нашим мужчинам сохранять такую же боевую готовность к участию в школьных делах, которые только выигрывают от их участия.

А вот и мамы (входят мамы) Они всегда в форме. Дают о себе знать постоянные тренировки в женском троеборье: плита, бег по магазинам, стирка. И даже ежегодные передышки 8 марта не выбивают их из колеи. Мы уверены, что сегодня именно они будут задавать тон своим командам, потому что известно, что семья держится на 3-х китах - женщина, женщина и ещё раз женщина!

И, наконец, капитаны команд! Это они ещё с пелёнок долгие годы вовлекали родителей в постоянные тренировки, объединяли их в дружную команду, ставили перед ней новые задачи.

«Главное - не победить, главное участвовать»

Слово нашим командам:

Команда семьи:

Папа:

Мама:

Сын (дочь):

Наше название:

Наш девиз:

Внимание! Внимание!

Дорогие болельщики, спортсмены!

Сейчас наши спортсмены продемонстрируют свою семью, своё умение бегать, прыгать, поднимать тяжести.

Мы, болельщики, от души приветствуем и поздравляем всех, кто сегодня вышел на старт.

Успехов нашим командам и побед!

Ученик:

«Чтобы щёки румянцем горели,
Чтобы вы никогда не болели,
Чтобы было здоровье в порядке,
Утро всегда начинайте с зарядки»

«Разминка»

Мы предлагаем командам всем вместе сделать зарядку.

«Все стоим мы на площадке.

Начинаем мы зарядку!

Руки вверх, подняли выше,

Опустили - чётко дышим.

1,2,3,4,5,

Повторяем всё опять.

Упражнение второе:

Руки вверх, ноги врозь -

Так давно уж повелось.

Три наклона - вниз,

На 4 - поднимись.

Гибкость всем нужна на свете,

Будем наклоняться вместе,

Раз - направо,

Два - налево

Все мы делаем умело.

Приседанья каждый день

Прогоняют сон и лень.

Приседаем ниже -

Вырастаем выше:

1,2,3,4-

Будем сильными мы в мире.

В заключенье, в добрый час, Пошагаем
мы сейчас.

1,2,3,4-

Будем в дружбе жить и в мире»

Конкурс №2 «Поход в магазин».

Каждый участник команды должен по очереди брать по одному предмету, класть в пакет и приносить, пока не перенесут все предметы.

Ведущий: Зарядка, поход по магазинам - это всё планирование своего дня. Другими словами это соблюдение режима дня.

Игра с залом: Стать

здоровым ты решил, значит выполняй (режим)

Утром в 7 звенит настырно

Наш весёлый друг (будильник)

На зарядку встала вся -

Наша дружная (семья)

Режим, конечно, не нарушу -

Я моюсь под холодным (душем)

Всегда я мою руки с мылом,

Не надо звать к нам (Мойдодыра)

И в мороз, и в жару -

Играть на улице (люблю)

Мяч, скакалка и ракета,

Лыжи, санки и коньки -

Лучшие друзья (мои)

Мама от нас не отстаёт -

В руки скакалку она (берёт)

Конкурс №3 «Мамины старания»...

Маме необходимо выполнить ряд дел, которые они выполняют каждый день: одеть, завязать бант, причесать, собрать портфель, довести до школы ребёнка и посадить за парту.

Конкурс №4 «Сильный папа»

Папе как самому сильному члену команды предстоит нелёгкое испытание. Эстафета: приседание с мамой до ориентира; бег назад, взявшись за руки; отжимание - 10 раз; туда и обратно бег с ребёнком.

Ведущий: к командам -
Кто задору, играм рад?
-Эй, спортсмены, стройся в ряд!
А команды есть? (Есть)
Капитаны здесь? (Здесь)
Выходи скорей на поле!
Поддержать команды честь!

Конкурс №5 «Конкурс капитанов».

С закрытыми глазами ребёнок должен найти своих родителей.

К залу: Физкультурой мы, друзья, любим заниматься

Спорт, подвижная игра - нужное занятие.

Ученик:

«Игр весёлых много знаем,
С удовольствием играем.
В эти игры всякий раз
Поиграем и сейчас»

Конкурс №6 «Семейная эстафета»

Первыми стартуют папы. С мячом между ног они прыгают до определённого ориентира и обратно, затем передают эстафету мамам. Мамы бегут, прыгая через скакалку, дети - через обруч. Завершают эстафету все участники команды с ребёнком на руках.

Игра с залом.

К залу: загадки о спорте.

Ученики:

Не пойму, ребята, кто вы?
Птицеловы? Рыболовы?
Что за невод во дворе?
Не мешал бы ты игре,
Ты бы лучше отошёл,
Мы играем в (волейбол)

Зелёный круг,
Сто скамеек вокруг от ворот до ворот
Бойко бегают народ
На воротах этих -
Рыбацкие сети (футбол)

На ледяной площадке крик;
К воротам рвётся ученик.
Кричат все: «Шайба! Ключка! Бей!»
Весёлая игра - (хоккей)

Короли-то, короли -
Воевать опять пошли!
Только начали войну –
Сразу съели по слону.
(шахматы)

Ведущий:

На нашем празднике все виды спорта необычные.

Конкурс №7 «Семейное содружество»

С закрытыми глазами папам необходимо пройти между кеглей, не задев их. Мама подсказывает куда идти.

Конкурс №8 «В одной упряжке»

Папа с мамой передвигаются с завязанной ногой, ребёнок ведёт их туда и обратно.

Ведущий: Мы подошли с вами к финалу. Закончились конкурсы, жюри подводит итоги.

Зал поет песню:

Итоги и награждение.

В мире нет рецепта лучше.
Будь со спортом неразлучен
Проживёшь ты до ста лет!
Вот и весь секрет!
Праздник наш кончать пора -
Крикнем празднику - «Ура!»

Песня:

1 .Пусть от севера до юга
Всюду есть у нас друзья,
Но без спорта, как без друга,
Никому прожить нельзя!

Припев:

С ветерком по лыжне
И навстречу волне
Не легко спортсмену мчаться,
Каждый трудный подъем
Для того мы берем,
Чтобы с новым повстречаться!

2.Сил и времени не жалко
Другу-спорту посвятить.
Помогает нам закалка
Побеждать и не грустить.

Припев:

С ветерком по лыжне
И навстречу волне
Не легко спортсмену мчаться,
Каждый трудный подъем
Для того мы берем,
Чтобы с новым повстречаться!