

Спортивно - игровая программа «Папа, мама я - спортивная семья»

Цели:

- Активизировать деятельность родителей в жизни лицея, класса.
- Пропаганда занятий физкультурой и спортом, здорового образа жизни.

Оборудование: 10 теннисных мячей, 10 малых резиновых мячей, 10 малых обручей, 2 корзины, городки – 6 шт., мешочки с песком – 6 шт.

Оформление: плакаты, приветствующие участников соревнований, шары, эмблемы команд, флаг соревнований.

Ход праздника

Ведущий: Сегодня мы собрались в этом зале для того, чтобы продемонстрировать силу, ловкость, быстроту. Вместе с вами, ребята, будут состязаться и ваши родители. Ведь всем известно, что спорт не только сближает людей, но и служит залогом хорошего настроения и отличного здоровья. (Дает команду внести спортивный флаг. Под звуки марша четыре участника соревнований проносят флаг перед строем и закрепляют его на флагштоке.)

Ведущий: На флагах не пишут слов, но все, взрослые и дети, знают, что пять разноцветных колец - это символ праздника мира и дружбы, который говорит о честной спортивной борьбе. Призывает бороться друг с другом только на стадионах и никогда не встречаться на полях сражений.

(Ведущий представляет жюри и гостей праздника. Команды приветствуют друг друга. Ведущий объявляет о начале соревнований).

На старт выходят по четыре семьи из каждой команды.

«Перенос мячей»

10 теннисных, а лучше малых резиновых мячей лежат в кругу. В 10- 15м. от него чертятся еще два круга диаметром 1м., в каждом из которых располагается по одному участнику от каждой команды. По команде оба участника устремляются к кругу с мячами и, захватив руками как можно больше мячей, переносят их в свой круг, после чего бежит следующий участник. Семьи выполняют перебежки до тех пор, пока не перенесут все мячи.

Побеждает та семья, которая перенесет больше мячей. Носить мячи начинает папа, затем ребенок и мама.

«Достань»

Исходное положение - носки и пятки вместе, руки соединены за спиной (кисть одной захватывает запястье другой). Приседая, игроки должны, не сходя с места и не опираясь руками о пол, поднять находящийся возле пяток малый мяч (шайбу, кубик) и положить в корзину.

Побеждает семья, которая из 5 попыток добьется успеха большее количество раз.

«Подбери мяч»

В круг диаметром 1м. становится ребенок с малым мячом в руках. Сзади него лежат 5-10 теннисных мячей. По сигналу ребенок подбрасывает мяч и, пока тот находится в воздухе, поворачивается и поднимает как можно больше мячей, затем, не выходя из круга, ловит подброшенный мяч. После ребенка в круг становится мама, а потом папа. Побеждает семья, которой удастся подобрать большее количество мячей.

«Посадка картофеля»

Каждая команда строится в колонну. Между колоннами раскладывают 10 малых гимнастических обручей в 2 ряда. В руках у детей, стоящих первыми в колоннах, корзины с теннисными мячами. По команде ребенок кладет в каждый обруч по одному теннисному мячу, бежит в колонну к маме и передает ей корзину. Мама быстро собирает все мячи и передает корзину с мячами папе. Папа снова кладет в каждый обруч по мячу и передает пустую корзину следующей семье.

Побеждает команда, у которой меньше штрафных очков.

«Эстафета»

Команды строятся в шеренги. Перед ними проводится общая линия старта. Впереди, за 15- 20м., ставятся в ряд три городка на расстоянии 1,5м. один от другого. Первые номера от каждой команды встают за линией начала бега. По команде «Марш!» они выбегают вперед, а следующие по порядку бегуны от каждой команды занимают их места на старте. Выбегавший, достигнув своих городков, обегает их с правой стороны и, возвращаясь обратно, касается правой рукой правой ладони очередных игроков своей команды, после чего занимают свои места в шеренге. Очередные игроки выбегают вперед, повторяя действия первых игроков.

«Делайте, пожалуйста»

Участники строятся в шеренгу лицом к ведущему. Ведущий, подавая команды, сопровождает их показом физических упражнений. Участники должны выполнять упражнения в том случае, если ведущий, подавая команду «делайте...», произносит слово «пожалуйста». В противном случае команде начисляется штрафное очко за каждого нарушившего это условие. Жюри подсчитывает количество ошибок в каждой команде и после 5 минут игры подводит общий итог соревнования. Побеждает команда, у которой меньше штрафных очков.

«Метание мешочков»

Около одной из сторон площадки проводится линия шириной 10м., отмеченная у концов флажками. Впереди, на расстоянии 5м. от этой линии, параллельно проводится еще одна линия, а дальше через каждый метр обозначаются еще 15-20 контрольных линий. Очередной участник встает за линией с флажками (на равном расстоянии один от другого) и получает 3 мешочка с песком размером 15-20см., по 200г. каждый. По команде ведущего из положения стоя участник бросает с места мешочки, один за другим, как можно дальше. За сколько метров от начальной черты упадет мешочек, столько очков и получает метатель.

После окончания игровой программы участники команд показывают какие-нибудь спортивные гимнастические упражнения или спортивный танец.

Звучат фанфары. Председатель жюри подводит итог соревнований, награждает победителей и дарит поощрительные призы всем участникам соревнований.

Ведущий подает команду: «Флаг соревнований спустить!» Капитаны опускают флаг. Звучит песня «Герои спорта». (сл. Н. Добронравова, муз. А. Пахмутовой). Команды покидают спортивный зал.