

Папа, мама, я – спортивная семья

Цели и задачи мероприятия:

1. Развивать у детей интерес к физической культуре, понимание значения спорта в жизни человека.
2. Воспитывать у родителей и детей интерес к совместному проведению досуга.
3. Показать родителям уровень физической подготовки их детей.

Место проведения праздника – спортивный зал школы. Зал украшен воздушными шарами, на стенах – плакаты с пословицами о здоровом образе жизни, на стенде – газета о спортивной жизни класса с фотографиями детей.

Беседа с родителями

Тело без движения – подобно стоячей воде, которая портится, плесневеет и гниет.

Ведущий. Народная мудрость гласит: «Деньги потерял – ничего не потерял. Время потерял – много потерял. Здоровье потерял – все потерял». С переходом к школьному режиму двигательная активность ребенка сокращается почти вдвое. К тому же во многих семьях дети занимаются музыкой, изучением иностранных языков, чтением дополнительной литературы, а также подолгу просиживают перед экраном телевизора и компьютера. Все это еще больше ограничивает физическую деятельность младших школьников.

Движение для ребенка – не только жизненная необходимость, это сама жизнь. Без движения нет нормального роста и развития, условий для тренировки важнейших функций организма. Двух школьных уроков физкультуры в неделю недостаточно для удовлетворения потребности детей в движении. Пренебрежение ежедневными занятиями физкультурой, малый объем двигательной активности ребенка ведут к весьма распространенной болезни – гиподинамии, при которой у детей портится осанка, нарушается деятельность сердечно-сосудистой системы, появляется избыточный вес. Поэтому важную роль играет физическое воспитание в семье.

Всем родителям необходимо иметь представление об уровне физической подготовки своих детей. Для родителей важно понять следующее: в семейном физическом воспитании их роль не должна сводиться только к наблюдению. Личный пример родителей, совместные физические занятия, здоровый образ жизни – основа успеха физического воспитания ребенка в семье. Очень важно, чтобы дети в свободное время больше двигались, в выходные дни вместе с родителями совершали лыжные и пешие прогулки. На своем опыте нужно показать детям, как это важно.

Приступать к оздоровлению никогда не рано и никогда не поздно. Лучше сделать этот шаг сегодня, чем завтра. Желаю вам успехов в состязании.

Инсценировка сказки

Ведущий. А сначала, уважаемые родители, ваши дети покажут сказку «Репка», которую сочинил Ю. Кушак по мотивам русской народной сказки.

От автора.

Возле дома огород.
Бабка с внучкой у ворот.
Жучка – хвост колечком –
Дремлет у крылечка.
На крыльцо выходит дед,
Он в большой тулуп одет.
Из открытого окна
Деду музыка слышна:
«На зарядку, на зарядку становись!»

Дед. У меня здоровье крепкое,
Посажу-ка лучше репку я.



От автора.

Лопату берет, идет в огород.

Бабка. И у бабки без зарядки,
Слава богу, все в порядке!

От автора.

Рот разевает, громко зевает.

Внучка. Клонит бедную ко сну!
С понедельника начну.

От автора.

На лавку садится, заплетает косицу.

Выходят собака Жучка и кошка.

Жучка. Поиграем лучше в прятки!

Кошка. Обойдемся без зарядки!

От автора.

Жучка за кошкой,
Кошка – в окошко.
Выходит мышка
В спортивных штанишках,
Майка на теле,
В лапках гантели.

Мышка. Раз! И два! И три – четыре!
Стану всех сильнее в мире!
Буду в цирке выступать –
Бегемота поднимать!

От автора.

Бегает, прыгает, лапками дрыгает.

Дед. Ох, умаялся с утра... (Уходит.)

Бабка. Да и мне на печь пора.

Бабка уходит или садится на лавочку. Звучит музыка.

От автора.

На крылечке снова дед.
Видит репу в огороде
И себе не верит вроде.
Встал он возле репки –
Репка выше кепки.
Из открытого окна
Та же музыка слышна.

Дед. Эх, бульдозер бы сюда,
Без него – совсем беда!

От автора.

Тянет-потянет –
Вытянуть не может.

Дед. Где ты, бабка?

Бабка. Я сейчас!

Ай да репка удалась!

От автора.

Бабка за дедку,
Дедка за репку.
Тянут-потянут –
Вытянуть не могут.

Дед. Как тянуть? С какого боку?
Выйди, внучка, на подмогу!

От автора.

Внучка за бабу,
Бабка за дедку,



Дедка за репку.
Тянут-потянут –
Вытянуть не могут.

Внучка. Ломит спину, ноют ручки.
Нет, не справиться без Жучки.

От автора.

Жучка за внучку,
Внучка за бабушку,
Бабушка за дедушку,
Дедка за репку.
Тянут-потянут –
Вытянуть не могут.

Жучка. Разбудить придется кошку,
Пусть потрудится немножко!

От автора.

Кошка за Жучку,
Жучка за внучку,
Внучка за бабушку,
Бабушка за дедушку,
Дедка за репку.
Тянут-потянут –
Вытянуть не могут.

Бабушка. Мышку кликнуть бы на двор.

Кошка. Мышку звать? Какой позор!
Мы пока и сами,
Кажется, с усами.

От автора.

Тут из норки мышка – прыг,
Ухватилась за турник.

Мышка. Чем топтать без толку грядку –
Становитесь на зарядку.
Чтоб за дело браться,
Надо сил набраться!

От автора.

Все выходят по порядку,
Дружно делают зарядку.

Дед и бабушка.

Влево – вправо,
Влево – вправо!
Получается на славу!

Мышка. Встали! Выдохнуть, вдохнуть!
А теперь пора тянуть!

От автора.

Мышка за кошку,
Кошка за Жучку,
Жучка за внучку,
Внучка за бабушку,
Бабушка за дедушку,
Дедка за репку.
Тянут-потянут –
Вытянули репку!

Ведущий. К чему призывает эта сказка? (**Беседа с детьми.**) Мы не только делаем зарядку каждое утро, но и любим различные игры и соревнования. Давайте приступим к соревнованиям.

Мама, папа мой и я –
Мы спортивная семья!



С физкультурой, спортом дружим –
Лекарь нам совсем не нужен!

Праздник продолжают спортивные состязания между командой детей и командой родителей.

Конкурсная программа

1. Эстафета.

Первый участник – мальчик (папа) ведет баскетбольный мяч до отметки и обратно, передает эстафету второму игроку. Второй участник – девочка (мама) прыгает через скакалку до отметки и обратно, передает эстафету следующему игроку – мальчику (папе).

2. Встречная эстафета.

Две колонны (колонна детей и колонна родителей) стоят лицом друг к другу на расстоянии 4 метров. У первого игрока из колонны детей в руках баскетбольный мяч. По сигналу ведущего он передает мяч первому игроку из колонны напротив и перебегает в противоположную колонну. И так до тех пор, пока все участники колонны не вернутся обратно на свое место.

3. Кенгуру.

Команды строятся в колонну по одному. Направляющие колонн зажимают между ногами (выше колен) волейбольный или баскетбольный мяч. По сигналу ведущего участники начинают продвигаться прыжками вперед до ориентира и обратно и, вернувшись, передают эстафету следующему игроку. Если мяч упал на пол, его нужно подобрать, вернуться на то место, где мяч выпал, зажать ногами и только тогда продолжить эстафету.

4. Самый меткий.

Капитаны стоят на расстоянии 6 метров от своих команд лицом к ним, в руках у каждого обруч. Игроки по очереди пытаются попасть в обруч волейбольным мячом. Попадание оценивается в одно очко.

5. На трех ногах.

Игроки каждой команды становятся парами, обнимают друг друга за пояс одной рукой, при этом левая нога одного и правая нога другого связаны скакалкой или тесьмой. По сигналу ведущего первая пара бежит до ориентира и обратно, передает эстафету следующей паре.

6. Найди свою обувь.

Игроки каждой команды снимают с одной ноги обувь и складывают ее в свой мешок. Этот мешок ставится на промежуточной отметке. По сигналу ведущего первый игрок прыжками на обутой ноге передвигается до мешка и, не заглядывая в него, вслепую, ищет свою обувь. Найдя, надевает ее, не завязывая, и бежит обратно на двух ногах, передает эстафету следующему игроку.

7. Переправа в обручах.

Капитан и первый участник влезает в обруч и движется до поворотной стойки. Первый участник остается около стойки, а капитан с обручем возвращается за вторым участником. И так до тех пор, пока капитан не приведет к стойке всю команду.

8. Снайперы.

Через середину площадки проводится линия. На двух противоположных сторонах площадки параллельно средней линии проводятся «линии плена», на расстоянии 1–1,5 метров от стены (или от внешней линии площадки), образуя между стеной (внешней линией) и «линией плена» «коридор плена». От средней линии «коридор плена» – на расстоянии 6–10 метров.

Команды находятся на площадках по обе стороны от средней линии, а капитаны становятся в «коридоры плена» за спиной команды соперников. Ведущий подбрасывает мяч на средней линии между двумя игроками-соперниками, каждый из них старается отбить мяч своим игрокам. Получив мяч, игрок старается попасть им в противника, не заходя при этом за среднюю черту на площадку соперников. Противник увертывается от мяча и, получив



мяч, в свою очередь пытается осалить игрока противоположной команды. Если мяч попадает в «коридор плена», тогда капитаны пытаются осаливать игроков противоположной команды с тыла. Игрок, осаленный командой соперников, идет в «коридор плена» к своему капитану и оттуда продолжает выбивать игроков другой команды. Если игрок из «коридора плена» смог выбить игрока противоположной команды, то он получает право снова вернуться в игру. Так как капитан начинал игру в «коридоре плена», он имеет право выйти на площадку в конце игры, когда на площадке останется 2–3 игрока, и играет по тем же правилам.

Осаливание мячом, отскочившим от земли или от стены, не считается. Мячом владеют те игроки, на чьей площадке он находится. Команда проиграла, если у нее выбили всех игроков. На этом игра заканчивается.

Подведение итогов и награждение всех участников праздника сладкими призами.

Ведущий. Наши соревнования подошли к концу, но думаю, что это только начало, не большой шаг в сторону здоровья и хорошего настроения. А многие родители и дети посмотрели друг на друга совершенно другими глазами. Успехов всем, удачи, крепкого здоровья и отличного настроения!

