

Сценарий спортивного праздника «Папа, мама, я – спортивная семья»

Цели и задачи:

1. Укрепление здоровья детей и их родителей.
2. Воспитание любви к физической культуре и спорту, чувства дружбы.
3. Пропаганда здорового образа жизни.
4. Определение сильнейшей команды.

Место проведения: спортивный зал или спортивная площадка на территории МБУ ДО «Центр «Поиск» (в случае благоприятной погоды).

Оборудование и инвентарь:

Секундомер, свисток, рулетка, фишки, мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные), воздушные шары, скакалки, обручи, мешки, канат, гимнастические маты.

Нестандартное оборудование:

деревянные гимнастические палки, деревянные ходули, противогазы, бинты марлевые.

Оформление: лозунги-плакаты: «мама, папа, я – спортивная семья!», воздушные шары.

Музыкальное сопровождение: спортивные песни, музыка, микрофон.

Участники:

Команды-семьи участвуют в количестве трех человек – папа, мама и ребенок – капитан команды.

Награждение:

1. Победитель награждается медалью, грамотой и призом.
2. Призеры награждаются грамотами и сладкими призами.
3. Семьи можно наградить по номинациям:
 - “Самая сплоченная семья”;
 - “Самая волевая семья”;
 - “Самая быстрая, ловкая, умелая”.

Ход мероприятия.

Позвольте открыть наш чемпионат по семейному многоборью "Папа, мама, я – спортивная семья!" И представить команды участников наших соревнований.

Ведущий I

папы – *(делают шаг вперед)*

Вот они перед нами – слегка бодрые, местами подтянутые и даже в чем-то непобедимые, а в чем именно – мы узнаем позже (*папы встают на свои места*).

Ведущий II

мамы – (*делают шаг вперед*)

Они всегда в форме. Дают о себе знать постоянные тренировки: плита, бег по магазинам, прополка, стирка, уборка. И даже ежегодные передышки 8 марта не выбивают их из колеи. И мы уверены, что сегодня именно они будут задавать тон своим командам (*мамы делают шаг назад*).

Ведущий I

И, наконец, **капитаны** команд! (*дети делают шаг вперед*)

Это они еще с пеленок долгие годы закаляли постоянными тренировками и объединяли своих родителей в дружескую команду, ставя перед собой все новые задачи: тяжело в учении, легко в бою.

Ведущий II

1 команда (*название*)

Папа

Мама

Капитан команды

2 команда (*название*)

Папа

Мама

Капитан команды

3 команда (*название*)

Папа

Мама

Капитан команды

(*пожелания соперникам, говорят девизы команд*)

Ведущий II

Представляем вам судейскую коллегию (Рокин И.П., Ванюта Н.А., Патраков А.Н).

Спортивная часть праздника

Ведущий I

I конкурс

Разминка очень важна для спортсменов, так как можно увидеть и сильные и слабые стороны противника.

И наш первый конкурс **“Веселая переправа”**

Первые выступают папы. На деревянных ходулях проходят дистанцию. Возвращаются (*также на деревянных ходулях*). И передают эстафету мамам.

Мамы: передвигаются на 3-х деревянных кирпичиках, поочередно передвигая их, но при этом стоят на них (*на пол не сходить*). Доходят до флажков, берут в руки 3 кирпичика и бегут назад. Следующим двигается капитан команды. Ребенок использует для переправы два обруча - из одного обруча перепрыгивает в другой.

2 конкурс

Ведущий II

(Семьи расположение за общей линией старта)

Первыми начинают папы: обводят футбольным мячом стойки до флажка и возвращаются таким же способом. Вторыми начинают мамы: переносят теннисный шарик при помощи ракетки. Третьими начинают дети: ведение баскетбольного мяча (*необходимо так же как папы обвести кегли или стойки*). И назад финишировать.

Ведущий II

Второй конкурс все команды продемонстрировали отличное владение мячом и хорошую физическую подготовку. А сейчас проведем третий конкурс.

3 конкурс

Ведущий I

Папы двигаясь вперед до стойки подбивают гимнастической палкой воздушный шар и назад таким же способом (*результат определяется по первому, прибежавшим на финиш*). Мамы к ноге привязывают воздушный шарик, вторая нога свободна. Стоя в кругу по свистку начинают наступать друг другу на шарик (*у кого шарик останется целым, та мама и выиграла*). Капитаны команд зажимают воздушный шар между ног и таким образом шагают до фишки, оббегают его и возвращаются обратно.

4 конкурс

Ведущий II

Папы сажают ребенка на плечи. Мама подает шарики мяч. Ребенок должен броском попасть в корзину. На игру дается 90 секунд (*считается количество попаданий*).

Ведущий II

Продолжаем наши состязания по семейному многоборью.

5 конкурс

Ведущий I

Интеллектуальный конкурс. Участвует вся команда, участникам необходимо будет собрать пазлы на время. Победит та команда, которая соберет пазл быстрее.

Ведущий I

Завершился интеллектуальный конкурс.

6 конкурс

Ведущий II

Сейчас Вы (*команды*) должны продемонстрировать свои прыжковые способности, такие физические качества как ловкость, быстроту, гибкость. От ваших личных результатов будет зависеть успех ваших команд.

“Прыжок в длину с места”.

Все команды строятся в колонну по одному в произвольном порядке у общей линии старта. Первые номера прыгают в длину с места, отталкиваясь двумя ногами одновременно. Замер производится по пяткам первого касания пола. Вторые номера прыгают с места приземления первого и т.д. Места команд определяются по дальности отметок последних 3-х участников.

Ведущий II

Команды прыгали отлично, задав высокий тон нам состязанием. Сегодня все достойны высшей похвалы, все команды проявили сплоченность и волю к победе.

7 конкурс

Ведущий I

Приглашаются команды на эстафету.

1. Полет бабы-яги (*бег начинают папы сверху на метле, добегают до стойки, оббегают, возвращаются, забирают маму, затем ребенка*).

2. “Каракатица” (*упор руками и ногами, спина параллельно полу, передвигаться руками вперед*).

8 конкурс

Ведущий I

Эстафета с противогазами. Первый участник по команде «марш» одевает противогаз и стартуют с линии, впереди им необходимо ползком преодолеть дистанцию до фишки и по прямой добежать обратно и передать эстафету.

10 конкурс

Оказание первой медицинской помощи пострадавшему. Пострадавший находится в конце дистанции, а остальные участники команд по команде «марш» стартуют и добегают до пострадавшего и накладывают шину на ногу, и на руках транспортируют его до финишной прямой.

Ведущий I

(*команды для подведения итогов праздника строятся в центре спортивного зала*)

Для подведения итогов слово предоставляется жюри.
(объявляются итоги в командном зачете спортивного праздника,
проводится награждение).