Подготовил учитель физической культуры: Кулиев Р.Н.

Дата:

Учащиеся и родители 0 класса

 **Спортивное мероприятия «Папа, мама, я – спортивная семья!»**

**Цель:** пропагандировать здоровый образ жизни, способствовать приобщению семьи к физкультуре и спорту; продолжать укреплять физическое и психическое здоровье детей в содружестве с семьями.

**Задачи:**

* формирование здорового образа жизни семей дошкольников;
* воспитание физической культуры и нравственной сплоченности семьи;
* развитие спортивных и двигательных умений и навыков у детей и взрослых;
* укрепление отношений между детским садом и семьёй;
* воспитание чувства коллективизма, сопереживания;

**Оборудование:** мячи резиновые, баскетбольные, волейбольные; обручи; гимнастические скамейки; стойки; канат; массажные коврики; фитболы.

**Место проведения праздника:** спортивный зал.

**Участники соревнований:** семейные команды в составе: папа, мама и ребенок.

**Оформление зала:** флажки, шары, надпись- «Папа, мама, я – спортивная семья!»

**Ход праздника:**

*Звучит веселая музыка. Болельщики рассаживаются в спортивном зале, в центр зала выходит ведущий. Музыка затихает.*

**Ведущий:** Добрый день, дорогие друзья! От всей души приветствуем вас на нашем празднике «Папа, мама, я – спортивная семья!»

Сегодня у нас семейная встреча, и это здорово, что у нас есть стремление подружиться друг с другом. Приятно видеть людей с доброй, приветливой улыбкой и счастливым взглядом. А если это семья – это приятно вдвойне.
И неважно, кто станет победителем в нашем, скорее шуточном состязании, а победитель обязательно будет, главное, чтобы все мы почувствовали атмосферу праздника, атмосферу доброжелательности, взаимного уважения и понимания.

Итак, в спортивный зал приглашаются участники семейного спортивного праздника «Папа, мама, я – спортивная семья»!

**Ведущий:** Встречайте наших участников:

**Представление семейных команд** *(команды выходят под фонограмму «Спортивная семья»:*

Давайте дружно поприветствуем друг друга традиционным физкультурным кличем: **Физкульт** —**ура!!** (*хором)*:

 Я, ты, он, она

 Мы – здоровая семья!

 Мы – здоровая страна!

 В нас вся сила, знаю я!

Ведущий 1: Быть здоровым – это модно

Ведущий 2: Быть здоровым – классно!

Ведущий 1: Быть здоровым – не опасно!

Ведущий 2: Здоровая семья сильная страна!

Именно под этим девизом будет проходить сегодня мероприятия.

А теперь представляю Вам наше жюри, которое будет внимательно следить за успехами наших команд.

**Представление членов жюри.**

**Ведущий:**

В спортивный путь, друзья!

И все дружно подтянись,

Не зевай и не ленись,

И как полагается перед соревнованьями

На разминку становись!

**«Разминка»** (*разминка для родителей и детей под музыку)*

**Ведущий:** Разминку мы выполнили, теперь предлагаю семьям разделиться на 2 команды, каждая из которых получит варианты названия и девиз, в течение минуты обдумать и представить свою команду.

Отлично! Команды представлены, начинаем соревнования! А о названии первого конкурса нам поможет догадаться загадка:

Был похож на мяч немножко

И катался по дорожкам.

Укатился ото всех,

Кроме рыжей — вот так смех! *(колобок)*

**Наша 1 эстафета называется "Колобок"**

*Ребенок - катит мяч по прямой до стойки и обратно;*

*Мама - катит мяч змейкой между стойками туда и обратно;*

*Папа - ведение мяча змейкой между стойками туда и обратно.*

**Ведущий:** Молодцы участники, а мы продолжаем соревнования.

Кто преграды не боится?

Кто к победе так стремится?

Кто сильнее всех на свете?

Кто быстрее всех на свете?

Это мамы и их дети!

**Ведущий:** Для участия в конкурсе приглашаются мамы с детьми

**2 эстафета «С мамой вдвоём»**

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

**Ведущий:** Помните, каким образом путешествовала лягушка в сказке «Лягушка-путешественница»? Она заставила уток взять в клювы палку, а сама, уцепившись за неё, взлетела вместе со стаей. В этой эстафете участникам придется проделать примерно тоже самое.

**3 эстафета «Лягушка-путешественница»**

*Папа и мама делают замочек из рук, на котором сидит ребенок, держась за шеи родителей. Побеждает та команда, которая первая придет к финишу.*

**Ведущий:** Когда-то это занятие было популярным во всех странах. Теперь это вид спорта, но поклонников у него не стало меньше. Наверное, никто из участников не откажется стать «всадником» и проскакать с ветерком верхом на лошади. Правда, лошади в этой эстафете не совсем обычные. Их заменят прыгающие мячи. Что делает настоящий всадник перед забегом? Вскакивает в седло, берет поводья в руки, стремительно ударяет по бокам лошади и, прикрикивая: «Но! Пошла!», двигается вперед. Давайте попробуем!.. Все хором кричат: «Но! Пошла!»

**4 эстафета «Скачки»**

*Все участники команд по очереди прыгают на мячах-лошадках (фитболы). Побеждает та команда, которая первая придет к финишу.*

**Ведущий.**

Снова в плаванье выходят
Пароход и пароходик,
И спешит за пароходом
Пароходик полным ходом,
А устанет - пароходик
Так могучий пароход
На буксир его берёт.

Приглашаем на старт детей и пап.

**5 эстафета «Прокати ребёнка на спине»**

*Папы преодолевают дистанцию с ребёнком на спине. Оббежать стойку передать эстафету, следующему участнику команды.*

**Ведущий.** А сейчас мы предлагаем нашим командам немного отдохнуть. Пока наши команды отдыхают и набираются сил, мы объявляем конкурс для наших болельщиков.

**Конкурс – викторина для болельщиков.**

**Ведущий:** Сейчас, для болельщиков предлагаются вопросы спортивной викторины.

Дорогие зрители, предлагаю сыграть в игру *“Доскажи словечко”*:

|  |  |
| --- | --- |
| Утром раньше поднимайся,Прыгай, бегай, отжимайся.Для здоровья, для порядкаЛюдям всем нужна*…(зарядка).* | -Кто делает по утрам зарядку?Хочешь ты побить рекорд?Так тебе поможет*…(спорт).* |
| -Кто занимается в спортивных секциях?Ясным утром вдоль дорогиНа траве блестит роса.По дороге едут ногиИ бегут два колеса.У загадки есть ответ:Это мой*…(велосипед)!* | Где можно ездить на велосипеде?Кто на льду меня догонит?Мы бежим вперегонки.А несут меня не кони,А блестящие*…(коньки).* |
| -Кто умеет кататься на коньках?Чтоб большим спортсменом стать,Нужно очень много знать.Вам поможет здесь сноровка,И, конечно, *…(тренировка)* | Кинешь в речку - он не тонет,Бьешь о стенку - он не стонет,Будешь оземь ты кидать,Станет кверху он летать. *(мяч)* |
| Взял дубовых два бруска,Два железных полозка.На брусках набил я планки.Где же снег? Готовы*: (санки)* | Ног от радости не чуя,С горки снежной вниз лечу я.Стал мне спорт родней и ближе.Кто помог мне в этом?.. *(лыжи).* |
| Мчусь как пуля я вперед,Лишь поскрипывает ледИ мелькают огоньки.Кто несет меня*? (коньки).* | Когда весна берет свое,И ручейки бегут звеня,Я прыгаю через нее,А она - через меня. (*скакалка*) |
| Два березовых коняПо снегам несут меня.Кони эти рыжи,А зовут их*…(лыжи).* | Я из ладонейВ ладони лечу –Смирно лежатьЯ никак не хочу! *(мяч)*  |

**Ведущий.** Продолжаем наши соревнования. Команды приглашаются на старт.

Ох, друзья, скажу вам… что-то…
Прогуляться по болоту.
Сейчас попробуете сами…
Всё трясётся под ногами,
А зелёные полянки -
Настоящие обманки:
Наступил на середину -
И провалишься в трясину.

**6 эстафета «Перейди болото»**

К*аждому участнику выдаются 2 – кочки (массажные коврики). Надо пройти путь по кочкам.*

**7 эстафета «Бег пингвинов»:**

 *Участник, зажав волейбольный мяч между колен, прыгает до поворотного конуса, обежав его, бегом передает мяч папе, затем маме. В случае потери мяча подобрать его и продолжать соревнование. Побеждает команда, раньше закончившая эстафету.*

**8 эстафета «Сороконожка»**

*Команды по сигналу начинают двигаться в приседе, придерживая друг друга за талию.*

**9 эстафета «Меткий глаз, точная рука**»

*Каждый член команды набрасывает кольцо (обруч) на стойку.*

**Ведущий.** Подошло время нашей заключительной эстафеты.

**10 эстафета «Перетяни канат».**

*Команды соревнуются в перетягивании.*

**Ведущий:** Подошел к завершению наш спортивный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья». Поприветствуем еще раз наши дружные, спортивные семьи. Они сегодня доказали, что самое главное в семье, это – взаимопонимание, взаимопомощь, умение радоваться всем вместе.

Мы сегодня шутили, играли.

Ещё ближе друг другу мы стали.

Так почаще вы улыбайтесь

И со спортом не расставайтесь!

Всех благ вам в жизни и здоровья, богатства, мира и тепла.

Семья, согретая любовью, всегда надежна и крепка.

Чтоб ваш союз был в радость только,

Чтоб дети были возле вас,

Вам, дружным и спортивным скажем просто:

«Будьте здоровы, в добрый час!»

**Ведущий.** А теперь слово предоставляется жюри для подведения

итога наших соревнований.

**Слово предоставляется жюри.**

*Результаты соревнований:*
«Самая сплоченная семья» -
«Самая находчивая семья» -
«Самая быстрая, ловкая, умелая семья» -

 «Самая спортивная семья» -
Каждой семье можно смело присвоить титул «Самая дружная семья» Молодцы!

«Пусть всё это проста игра,

Но ею сказать мы хотели:

Великое чудо семья!

Храните её! Берегите её!

Нет в жизни важнее цели!».

**До свидания! До новых встреч.**

**Интернет-ресурсы:**

* [almanahpedagoga.ru/servisy/publik/publ?id=21264](https://text.ru/rd/aHR0cHM6Ly9hbG1hbmFocGVkYWdvZ2EucnUvc2VydmlzeS9wdWJsaWsvcHVibD9pZD0yMTI2NA%3D%3D)
* [kopilkaurokov.ru/vneurochka/meropriyatia/vnieklass...aiasportivnaiasiemia](https://text.ru/rd/aHR0cHM6Ly9rb3BpbGthdXJva292LnJ1L3ZuZXVyb2Noa2EvbWVyb3ByaXlhdGlhL3ZuaWVrbGFzc25vaWV6YW5pYXRpaWVwYXBhbWFtYWlhc3BvcnRpdm5haWFzaWVtaWE%3D)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| * <http://www.maam.ru/detskijsad/sportivnyi-prazdnik-papa-mama-ja-sportivnaja-semja-109864.html>
 | * [20%](https://be1.ru/antiplagiat-online/?text=c2b33cccfbac443683ce05182f7c4b58)
 | * подсветить
 |
| * <http://kladraz.ru/blogs/chernova-sventlana-anatolevna/sportivnyi-konkurs.html>
 |  |  |

**Приложение1.** (*варианты названий и девизов для команд*)

**Команда «Интернет»**

**Девиз:** «Мы команда интернет – наш девиз проблемам - нет».

 **Команда «Атас»**

**Девиз:** «Мы ребята просто класс, при виде нас кричат Атас!».

**Команда «Звёзды»**

**Девиз:** «Светить всегда, светить везде и помогать друзьям в беде».

**Команда: «Экстрим»**

**Девиз:** Мы команда экстримвсех задором заразим.

**Команда: «Стрела»**

**Девиз:** Как стрела, мы будем мчаться, вам за нами не угнаться!

**Команда «Позитив»**

**Девиз:** В спорте важен позитив, благодаря ему ты жив!

**Приложение 2.** (*эмблемы для участников соревнований)*









