

Сценарий спортивных соревнований «Мама, папа, я – спортивная семья»



Составитель:
педагог-организатор Архинина И.Н.,

Семейный спортивный праздник

«Мама, папа, я – спортивная семья»

Цель: укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта; воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях соревновательной деятельности.

Задачи: развивать и совершенствовать быстроту двигательной деятельности, общей выносливости.

Участники: учащиеся по программе «ЛУЧИКИ» с родителями (команды по 10 человек. 5 взрослых и 5 детей)

Подготовительный этап: празднично украсить спортивный зал: шарами, плакатами «Папа, мама, я – спортивная семья», «Хоть не станешь ты спортсменом, правда это не беда – здоровый дух в здоровом теле пусть присутствует всегда!».

Зрители, болельщики: для них приготовить место для сидения.

Инвентарь к состязаниям: физкультурный свисток; две низкие гимнастические скамейки; два обруча; 8 кеглей; 2 футбольных мяча; 4 картонки размером примерно 30 на 30; 2 пластмассовых ведра (размер ведра, чтобы подошёл для мяча); 2 синтетических больших мешка; для игры «Мотальщики» нужна специальная круглая палочка (примерно 18 см длиной и 3 см в диаметре) со шнуром, завязанным на середине палочки, (шнур, например, х/б бельевая верёвка, длиной примерно 3м).Надуть заранее 20 шаров (плюс 2 запасных).

Помощники: из числа взрослых и учащихся выбрать 4 помощника, которые по ходу мероприятия будут помогать с инвентарём.

В зале звучит песня «Герои спорта» А.Пахмутовой – Н.Добронравова

Ход праздника

Ведущая. Добрый день, дорогие друзья! Добрый день, дорогие папы и мамы! Здравствуйте, ребята! Сегодня мы собрались здесь, чтобы посоревноваться в силе, ловкости, скорости и выносливости, чтобы крепче подружиться друг с другом. Все вы знаете, как полезно заниматься физкультурой, как необходимо закаляться, делать зарядку, бывать на воздухе, но как трудно бывает пересилить себя, встать пораньше, сделать несколько упражнений. Мы откладываем все на потом. А что, если попробовать заниматься вместе, всей семьей? Может тогда будет легче?

Ведущая. В спортивном празднике принимают участие команды «Смелые» и «Отважные».

Представление жюри:

Представление команд. (Перед представлением раздать командам готовые приветствия).

1 команда «Смелые»

Нет плохому настроенью!
Не грусти, не хнычь, не плачь!
Пусть тебе всегда помогут
Лыжи, прыгалки и мяч!

2 команда «Отважные»

Хоть не станешь ты спортсменом,
Это право не беда –
Здоровый дух в здоровом теле
Пусть присутствует всегда!

Ведущая. Наши команды готовы принять участие в соревнованиях. Во время проведения состязаний необходимо строго соблюдать правила конкурсов. Соблюдать технику безопасности в спортивном зале! Не заходить за линию старта. Чётко соблюдать правила соревнований. Эстафету передавать касанием рукой следующего участника. Будьте собранными! Успехов!

1. УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА (проводят 2 участника)

Команды встают в круг, по одному участнику от каждой команды показывают упражнения утренней гимнастики, все выполняют.

2. ЭСТАФЕТА «ЛОВКИЕ УЛИТКИ»

Каждый участник ползёт по гимнастической скамейке на животе, затем берет обруч (который лежит на 0,5 м дальше скамейки), накидывает его на себя, пролезает в обруч, бежит до кегли, оббегает её, пробегает рядом со скамейкой, возвращается к своей команде.

3. ЭСТАФЕТА «ПЕРЕДАЧА МЯЧА»

Каждой команде даётся один футбольный мяч, на одинаковом расстоянии ставятся 4 кегли. Участники бегут с мячом, оббегая при этом 4 кегли. Назад возвращаются также.

ЖЮРИ – озвучивают итоги трёх состязаний

Ведущая. Команды немного отдыхают, а в это время эстафета для болельщиков «Передача мяча».

4. БОЛОТО

Каждая команда получает по 2 картонки-островки. От старта надо перейти болото, не замочив ноги по картонкам-кочкам, в обратную сторону путь по суше, бегом. Передать эстафету следующему участнику, картонку - «кочку». При передаче эстафеты, не заходить за линию старта.

5. ЛОВКИЙ ПАПА

Папа в ведро ловит мячи, которые по очереди бросают мамы и дети.

Броски начинаются с линии старта, а для папы провести дополнительную линию, где он будет стоять с ведром.

6. БЕГ В МЕШКАХ

Семья участвует таким образом: ребенок в мешке, родитель помогает, поддерживает. Двигаться до кегли и обратно по прямой. Передают эстафету другой семье-участнице команды – мешок.

7. СБОР АРБУЗОВ

Первый участник бежит с мячом, кладёт его в ведро (оно на полу), обратно возвращается без мяча к следующему участнику и касанием руки передаёт эстафету. Второй участник бежит до ведра, забирает мяч и возвращается к команде и так далее.

ЖЮРИ – озвучивают итоги трёх состязаний

Ведущая. Команды немного отдыхают, а в это время эстафета для болельщиков «Сбор арбузов».

8. ПРОВОРНЫЕ МОТАЛЬЩИКИ

Участники по очереди наматывают шнур на палочку любым удобным способом, но чтобы не было «петухов». Чья команда быстрее справится.

9. ЗМЕЙКА

Первому участнику каждой команды (первым должен быть папа) выдаётся обруч-руль. Он бежит от старта до финиша и снова до старта, где к нему присоединяется следующий участник и т.д. Пока «не зацепится» вся команда. Следующий участник должен «цепляться» с линии старта.

Дополнительно нужно обозначить линию финиша, где участники должны делать поворот.

10. БУКЕТ

Заключительный этап соревнований. Каждой команде даётся «букет» из воздушных шаров и обруч. Кто быстрее навяжет их на обруч и построится.

Ведущая.

Дом, в котором мы живём,
Самый лучший в мире дом!
Память добрую о нём
Мы всю жизнь в сердцах несём.
Пусть тепло и добрый свет
Будут в нём на тысячу лет!

Пока жюри подводит итоги, команды отдыхают, готовятся к награждению, а в это время эстафета для болельщиков «Змейка».

Праздник заканчивается построением команд, подведением итогов и награждением.

ЖЮРИ – озвучивают итоги всех состязаний

Ведущая. Команды награждены, спортивные соревнования закончены. Но сегодня мы еще подводим итоги конкурса «Собери вторсырье» по сбору макулатуры и пластика. Вы, дорогие ребята, приняли активное участие в этом конкурсе, благодарим всех за это! Но у нас есть победители конкурса. Внимание! (вручает грамоты победителям)

Ведущая. Уважаемые участники нашего спортивного мероприятия! Вот и закончились соревнования, посвященные Дню Защитника Отечества и месячнику оборонно-массовой и военно-патриотической работы «Воинский долг – честь и судьба». Мы посвящаем все победы сегодня воинам, павшим в боях за Родину в годы Великой Отечественной войны и сейчас предлагаем всем вместе пройти к памятнику в селе Красное, чтобы возложить цветы в знак благодарности за наше мирное небо над головой. Мы помним подвиг советских солдат и благодарны им за это!

Слова для приветствия команд (напечатать заранее)

1 команда «Смелые»

Нет плохому настроенью!
Не грусти, не хнычь, не плачь!
Пусть тебе всегда помогут
Лыжи, прыгалки и мяч!

2 команда «Отважные»

Хоть не станешь ты спортсменом,
Это право не беда –
Здоровый дух в здоровом теле
Пусть присутствует всегда!

Ведомость ЖЮРИ

	Команда «Смелые»			Команда «Отважные»		
	наруше ния	+	итог	наруше ния	+	итог
1. <u>Утренняя гимнастика</u>						
2. <u>Эстафета «Ловкие улитки»</u>						
3. <u>Эстафета «Передача мяча»</u>						
4. <u>Эстафета «Болото»</u>						
5. <u>Броски снежков «Ловкий папа»</u>						
6. <u>Эстафета «Бег в мешках»</u>						
7. <u>Эстафета «Сбор арбузов»</u>						
8. <u>«Проворные мотальщики»</u>						
9. <u>Эстафета «Змейка»</u>						
10. <u>Конкурс «Букет»</u>						
<u>ИТОГО</u>						

ЖЮРИ:
