МБОУ «Краснооктябрьская СШ»

«Мама, папа, я — спортивная семья»

 **«**Люди должны осознать,

что здоровый образ жизни -

это личный успех каждого»

(В.В.Путин)

 В современном обществе состоянию здоровья подрастающего поколения придаѐтся огромное значение. Тем более ценно, когда мероприятия проводятся для всей семьи, а не только для детей определѐнного возраста. Сценарий предполагает участие нескольких команд: по схеме: папа + мама + ребѐнок.

«В здоровом теле – здоровый дух», под таким девизом проходил спортивный праздник с целью пропаганды здорового образа жизни, организации совместно активного отдыха детей и родителей и взаимодействия семьи и школы.

**Пояснительная записка**

Физическая культура – неотъемлемая часть жизни человека.

Физические упражнения способствуют сохранению бодрости и жизнерадостности.

Именно на спортивно-оздоровительных мероприятиях по физической культуре можно показать силу и выносливость не только самих детей, но и в нашем случае на примере родителей.

***Цель:*** организация семейного здорового отдыха детей и родителей.

***Задачи:***

***-***популяризация и пропаганда здорового, активного образа жизни для всей семьи;

- укрепление отношений между школой и семьёй;

- сплочение детей и родителей;

- воспитание чувства коллективизма, сопереживания, доброжелательности;

- участие родителей в физическом воспитании ребенка.

***Форма проведения:***

Спортивно-развлекательный праздник

***Участники соревнований:***

Команды: состав 3 человека (папа, мама и ребенок)

***Состязания состоят*** из 7 эстафет, на каждом этапе фиксируется время по секундомеру.

***Оборудование и инвентарь:*** музыкальный центр, мячи резиновые, корзины, обручи, мешки, гимнастические маты, стойки, секундомер, свисток.

***Оформление:***лозунги-плакаты: «Спорт – это здоровье», « Хочешь быть сильным – бегай», «Спорт – это дружба», «Папа, мама, я – спортивная семья».

***Награждение:***

Команды награждаются дипломами, призами.

***Место проведения праздника:*** спортивный зал.

**Сценарий праздника «Мама, папа, я – спортивная семья!»**

***Ведущий 1:*** Внимание! Внимание! Свой репортаж мы ведем из спортивного зала школы!

***Ведущий 2:*** Сегодня здесь проходят соревнования необычные, от других отличные - «Папа, мама, я - спортивная семья», в которых принимают участие наши шустрые дети и уважаемые родители. Мы благодарим вас всех за то, что вы откликнулись на наше приглашение и пришли на спортивный праздник.

***Ведущий 1:*** В соревнованиях участвуют 4 команды. Поприветствуем наших участников соревнований. *(Команды друг за другом проходят по спортивному залу под веселую музыку, строятся во всю длину зала)*

***Ученик 1***

Мы бежим быстрее ветра.

Кто ответит, почему?

***Ученик 2***

Коля прыгнул на два метра.

Кто ответит, почему?

***Ученик 1***

Маша плавает как рыбка.

Кто ответит, почему?

***Ученик 2***

На губах у нас улыбка.

Кто ответит, почему?

***Ученик 1***

Может мостик сделать Шура.

По канату лезу я,

***Вместе***

Потому что с физкультурой

Мы давнишние друзья!

***Ведущий 2:*** Все мы прекрасно знаем, как полезно заниматься физкультурой, как необходимо закаляться, делать зарядку, бывать на воздухе, но как трудно бывает порой пересилить себя, встать пораньше, сделать несколько упражнений, облиться холодной водой… Мы откладываем все это на «потом». А что, если заниматься вместе, всей семьей? Не только всей семьей, а три семьи покажут нам пример в этом, а мы поддержим их. (Команды выходят под фонограмму «Марш рыцарей»):

***Ведущий 1:***А теперь представляю вам наше жюри, которое будет внимательно следить за успехами наших команд.

***Ведущий 2:***В спорте существуют свои законы и наши спортсмены должны поклясться выполнять их.

***Клятва.***

***Ученик 3***

Не жалеть ни рук, ни ног, растрясти чуть-чуть жирок,

* быстрее черепахи бегать ты сегодня смог.

Клянёмся!

***Ученик 4***

Честь команды защищать и доверие оправдать.

* а если проиграем, всё равно не унывать.

Клянёмся!

***Ученик 3***

Маме с папой помогать – где держать, а где толкать,

И соперникам подножку ни за что не подставлять.

Клянёмся!

***Ученик 4***

А болельщикам – сидеть и прилежно так болеть:

Топать, хлопать и свистеть, но не здорово шуметь.

Клянёмся!

***Ведущий 1:***В спортивный путь, друзья! Начинаем соревнования с представления команд. Максимальное количество баллов за каждый конкурс «5».

1. ***Визитка***

***Ведущий 2:*** Я хочу ребятам задать вопрос:

- Как вы думаете, кто в вашей семье самый сильный, храбрый, выносливый?

Правильно папа. Поэтому капитанами команд будут наши папы.

-А скажите, ребята, а кто, позабыв о домашних делах и заботах. Поспешил к нам на спортивный праздник? Конечно же, наши мамы.

-А кто, скажите, не может усидеть на месте, бегает, резвится, смеётся, веселится? Это наши ребятишки – девчонки и мальчишки!

***Ведущий 1:*** Командам было дано домашнее задание: придумать название команды, эмблему команды, девиз команды. И сейчас мы проверим, как наши участники справились с этим заданием. Уважаемое жюри прошу быть внимательными, чтобы потом высказать свое мнение.

***Ведущий 2:*** А пока жюри оценивает первый конкурс «Визитка», давайте проведём разминку, как и положено настоящим спортсменам. А помогут нам в этом наши болельщики.

***Ученик 5***

Для того чтобы приступить к выполнению заданий, вы друг другу улыбнитесь и на разминку становитесь! *(Все команды выходят на разминку « вожатский рэп»)*

***Ученик 5***

Вы размялись хорошо -

Праздник веселей пошел.

Ждут вас новые заданья,

Непростые испытанья.

И вот первое из них.

***Ведущий 1:***

1. ***Эстафета «Сороконожка»***

От линии старта по сигналу папа бежит до ориентира, обегает его, возвращается, берет за руку маму, оба бегут до ориентира, так же обегают его и бегут за ребенком, и все вместе бегут на свое место.

***Ведущий 2:*** Молодцы команды, пока жюри подводит итоги, объявляю «*Музыкальную пауза» (выступление детей 5а класса)*

***Ведущий 2:*** А теперь предоставляем слово жюри. Просим огласить оценки за конкурс «Визитка» и первую эстафету.

***Ученик 6***

Соревнуйтесь не робея,

Пусть победа нелегка,

Но надейтесь на удачу -

И она придет всегда!

***Ведущий 1:***

1. ***Конкурс «Папамамабиль»***

И вновь в конкурсе участвуют все члены команды. Конкурс называется **«Папамамабиль».** Представим себе, что вся семья пошла в многодневный поход. На пути следования ребенок натёр на ноге мозоль. Ему необходима передышка. Задача участников – на сцепленных руках перенести его на определенное расстояние и вернуть на место. Это транспортное средство называется «папамамабиль»

***Ведущий 2:*** Молодцы команды, пока жюри подводит итоги, объявляю «*Музыкальную пауза» (выступление детей 5б класса)*

***Ученик 7***

По порядку становись

И на конкурс торопись.

Ноги наши быстрые,

Метки наши выстрелы,

Крепки наши мускулы

И глаза не тусклые.

***Ведущий 1:***

1. ***Конкурс «Прямое попадание»***

Мамы стоят напротив своих команд с корзиной в руках. Папы и дети с определённого расстояния по очереди бросают мяч в корзину, а мама старается его поймать. Мамам сходить с места нельзя. Очки подсчитываются по количеству попавших мячей. На броски даётся 1 минута.

***Ведущий 2:*** Молодцы команды, пока жюри подводит итоги, объявляю «*Музыкальную пауза» (выступление детей 5в класса)*

***Ведущий 2:***А теперь слово предоставляется жюри. Просим вас подвести итог конкурса «Прямое попадание». А теперь общий итог.

***Ученик 8***

Кольца, лесенки, турник.

Заниматься я привык.

Подтянусь, отожмусь,

По канату заберусь.

***Ученик 9***

Руки мои – цепкие!

Ноги мои – быстрые!

Тренируюсь каждый день.

Лазать, прыгать мне не лень.

***Ученик 10***

Приходите на часок

В наш спортивный уголок.

Упражнения с друзьями

Выполняйте вместе с нами!

***Ведущий 1:***

1. ***Эстафета «Бег в мешках»***

А следующий конкурс знают все и, конечно же, каждому из нас хотелось попрыгать в мешках.

***Ведущий 1:*** Итак, эта сложная эстафета закончена, а пока жюри посовещается, мы с болельщиками немного разомнёмся и сыграть в игру «Доскажи словечко»

***Ученик 11***

Дорогие зрители, предлагаю

Утром раньше поднимайся,

Прыгай, бегай, отжимайся.

Для здоровья, для порядка

Людям всем нужна…(зарядка).

***Ученик 12***

Хочешь ты побить рекорд?

Так тебе поможет…(спорт).

***Ученик 11***

Ясным утром вдоль дороги

На траве блестит роса.

По дороге едут ноги

И бегут два колеса.

У загадки есть ответ:

Это мой…(велосипед)!

***Ученик 12***

Кто на льду меня догонит?

Мы бежим вперегонки.

А несут меня не кони,

А блестящие…(коньки).

***Ученик 11***

Чтоб большим спортсменом стать,

Нужно очень много знать.

Вам поможет здесь сноровка,

И, конечно, …(тренировка)

***Ученик 12***

Кинешь в речку - он не тонет,

Бьешь о стенку - он не стонет,

Будешь оземь ты кидать,

Станет кверху он летать (мяч)

***Ученик 11***

Взял дубовых два бруска,

Два железных полозка.

На брусках набил я планки.

Где же снег? Готовы (санки)

***Ученик 12***

Ног от радости не чуя,

С горки снежной вниз лечу я.

Стал мне спорт родней и ближе.

Кто помог мне в этом?.. (лыжи)

***Ведущий 2:*** Ай да болельщики, ай да молодцы, всё знают о спорте. А теперь пришла пора объявить результаты конкурса «Бег в мешках». Слово жюри.

***Ведущий:*** Продолжаем дальше наш спортивный праздник. Следующая эстафета называется «Тоннель».

1. ***Эстафета «Тоннель»***

Команды выстраиваются в колонну по одному (ребёнок, мама, папа). По сигналу ребёнок пробегает через тоннель с мячом, оставляет его в корзине, возвращается по прямой и передает эстафету маме. Затем, через тоннель бежит мама, берёт мяч, возвращается обратно по прямой и передает эстафету папе. После того как мама передала эстафету папе, он выполняет это же задание, что и ребёнок.

***Ученик 13***

Чтоб быть сильным и красивым,

Нужно кушать витамины,

Соки, овощи и фрукты –

Вот здоровые продукты!

***Ведущий 1:***

1. ***Конкурс «Вкус победы»***

Побеждает та команда, в которой папа быстрее выпьет напиток через трубочку, мама – съест очищенный мандарин, а ребёнок – съест манную кашу. Всё это нужно проделать без рук.

***Ведущий 2:***Молодцы наши участники, нас порадовали, да и сами повеселились!

***Ученик 14***

Нам живется лучше всех,
Потому что с нами – смех!
С ним нигде не расстаемся,
Где б мы ни были – смеёмся.
Молодой, задорный смех,
Посмеяться ведь не грех?!

***Ведущий 1:*** Уважаемые члены жюри, вы готовы представить нам победителей четырех номинаций? (*звучат фанфары, идёт награждение команд)*

***Ведущий 2:*** Подошел к завершению наш спортивный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья». Поприветствуем еще раз наши дружные, спортивные семьи.

***Ведущий 1:*** Они сегодня доказали, что самое главное в семье, это – взаимопонимание, взаимопомощь, умение радоваться всем вместе.

***Ученик 15***

Мы сегодня шутили, играли.

Ещё ближе друг другу мы стали.

Так почаще вы улыбайтесь

И со спортом не расставайтесь!

***Ученик 16***

Пусть вам семейные старты запомнятся,

Пусть все невзгоды пройдут стороной,

Пусть все желания ваши исполнятся,

А физкультура станет родной

**Литература**

1. Газета «Спорт в школе» 2018г.

2.Интернет-ресурсhttps://videouroki.net/razrabotki/annotatsiia-k-rabochieiproghrammie-po-fizichieskoi-kul-turie-dlia-2-kh-klassov.html,

3. Праздник в школе «Веселые старты» 2018 г.

4. Туманов И.М. Режиссура массового праздника и театрализованного концерта. - М.: Просвещение, 2004 г.

**Протокол соревнований**

**Спортивного праздника «Мама, папа, я – спортивная семья!»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Команда** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7**  | **Очки** |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |