Папа, мама и я – спортивная семья (семейный спортивный праздник)

Дата проведения: 16.12.10 г.

Участники : родители и учащиеся 6 класса

Ход праздника

1. Организационный сбор. Приветствие участников и гостей.

Вед: добрый день, дорогие гости! Давно мы вас здесь ждем-поджидаем, и для каждого из вас сегодня найдется и местечко, и словечко.

Гость есть гость, гостю особая честь и уважение, тем более к нам пришла большая дружная семья. Мы благодарны вас за то, что вы откликнулись на наше приглашение.

Чем жива семья сегодня?

Всех проблем не одолеть.

И порою забываем,

Что в заботах и тревогах

Главное – семью сберечь.

Дом, в котором мы живем,

Самый лучший в мире дом.

Память добрую о нем

Мы всю жизнь в сердцах несем.

Пусть тепло и добрый свет

Будут в нем на тысячу лет!

Вед.: Все вы знаете, как полезно заниматься физкультурой, как необходимо закаляться, делать зарядку, бывать на воздухе, но как трудно бывает иногда пересилить себя, встать пораньше, сделать несколько упражнений, облиться холодной водой. Мы откладываем все на потом. А что, если попробовать заниматься вместе, всей семьей? Может, тогда будет легче?!

1. Конкурсная программа.

Вед.: В спортивном празднике принимают участие две команды «Отважные» и «Смелые».

Эстафета 1:

1-этап. Папа, зажав между коленями мяч, прыжками перемещается до лежащего в 10 м от линии старта обруча, кладет в него мяч, берет скакалку, возвращается к команде и передает скакалку маме.

2-этап. Мама, прыгая через скакалку, бежит к обручу, садится в него на пол, руки сцеплены за спиной, затем встает, не расцепляя рук, и возвращается к финишу, прыгая через скакалку.

3-этап. Капитан бежит к обручу, берет мяч, лежащий в нем, выполняет бросок в мишень, ловит мяч и возвращается, держа мяч в руках.

Эстафета 2.

1-этап. Папа передвигается «крабиком» до отметки, бегом возвращается.

2-этап. Капитан преодолевает расстояние 10 м., прыгая «зайчиком»

3-этап. Мама бежит до отметки, поставив на ладони обеих рук по кегле, при возвращении к линии старта держит кегли в руках.

Эстафета 3. «Дружная двойка»

По команде участник бежит до фишки, надевает на себя обруч бежит назад, в обруч пролезает следующий игрок команды, и они возвращаются назад.

Первый игрок остается на месте, второй возвращается за следующим, пока не пройдет вся команда. Побеждает команда первая, закончившая игру.

1. Конкурс «Хоккей».

Участник должен провести мяч с клюшкой между фишек туда и обратно. Побеждает команда первая, закончившая игру.

1. Конкурс «Прыжки на большом мяче»

Участник садится верхом на мяч, прыгает до финиша, обходя фишку, назад возвращается бегом, держа в руке мяч. Побеждает команда первая, закончившая игру.

1. Конкурс «Снайпер»

Капитан команды держит корзину перед собой на вытянутые руки. Остальные игроки кидают мяч по очереди в корзину. В зачет идет количество попаданий.

7 . Конкурс «Эстафета с обручем»

Первый участник держит обруч на вытянутой руке. Второй участник проходит через обруч. Затем меняются - второй держит, первый проходит. И так до финиша. Назад бегут взявшись за руки.

Список литературы:

1. Былеева Л.В., Яковлев В.Г. Учебное пособие по подвижным играм (3, переработанное издание) – М.: Физкультура и спорт.
2. Володченко В.Ю.; Юмашев В.Б. Выходи играть во двор – 2 издание.
3. Клусов Н.П.; Цуркан А.А. Стадион во дворе
4. Коротков И.Н. Подвижные комиссии – М.: Знание, 1987 г.