**“Мама, папа, я – спортивная семья”**

**(семейный праздник)**

**Цель:** пропаганда здорового образа жизни, приобщение семьи к физической культуре и спорту.

**Задачи:**

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

Оборудование: мячи волейбольные, теннисные, для настольного тенниса, скакалки, обручи, гимнастические палки, ведра, газеты,совки, бадминтонные ракетки, воланчики, стойки.

Музыкальное сопровождение: музыкальный центр

Место проведения праздника: спортивный зал.

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

***Предварительная работа:*** проведение подобных эстафет с детьми на уроках

**Ход праздника**

**Ведущий.** Здравствуйте, дорогие ребята и родители. Сегодня мы собрались все, чтобы провести семейный праздник. Говорят, “Школа – это второй дом”, а мы сегодня соединяем первый и второй дом.

Семья – самое главное в жизни. Это близкие и родные люди. Люди, без которых не может быть нас, кто нас любит и о нас заботится. И мы поступаем так же. С чего начинается семья? С понимания, доброты и заботы. Думаю, в ваших семьях царят именно такие отношения. А мы сегодня проводим веселый праздник еще и для того, чтобы вы открыли новые черты характера друг друга.

Сегодня в соревнованиях принимают участие \_\_\_\_\_\_\_ команд.

Команда — девиз...

Разрешите представить членов жюри нашего спортивного праздника. Приветствуем:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Ведущий.** Итак, команды – на старт.

Команды строятся у финишной линии и приветствуют друг друга.

Приступим к соревнованиям. Как говорится: “На старт, внимание!”.

Куда, куда несут меня

Мои родные ноги?

Порой не знаю я сама,

Куда же попаду я.

А как порой они бегут,

Куда, куда меня несут?

Ах, ноги, ноги, вы мои,

Порой меня жалейте вы.

**1. “Спортивная ходьба”.**

В нашей эстафете процесс ходьбы будет таким: участники, делая шаг, пятку одной ноги должны вплотную приставить к носку другой. То есть с каждым шагом участники будут передвигаться вперед только на длину подошвы их обуви. Дошли до обруча, который лежит на дистанции 8 метров, взяли мяч, который лежит в кругу, и таким же шагом назад. Передали мяч следующему участнику, который должен положить мяч в круг, и стали в конец колонны. Так до последнего человека. Кто нарушает правила, начинает дистанцию с самого начала.

- На старт, внимание, марш! *(Идет эстафета, звучит музыка.)*

**Ведущий.** Мой резвый друг, прыгучий друг –

Он по забору стук да стук!

То вверх летит под облака

Он, голубей пугая,

То бойко пляшет гопака,

С травы росу сбивая.

А то хитрец через забор

На улицу ускачет.

И дом, и улица, и двор

От непоседы плачут.

Ребята, вы догадались, с каким предметом будут следующие конкурсы?

**Ученики.** С мячом.

**Ведущий. Правильно. И второй конкурс называется “Бег с мячами”.**

На линии старта первый участник команды берёт удобным для себя образом шесть теннисных мячей. По сигналу он бежит с ними до поворотной стойки и складывает возле неё мячи. Назад он возвращается «пустой» Следующий участник бежит «пустым» до лежащих мячей, поднимает их, возвращается назад к команде и передаёт их третьему игроку. Эстафета заканчивается, когда все игроки приняли в ней участие. Победитель определяется по времени с учётом чёткости выполнения задания.

-Задание понятно? Тогда на старт, внимание, марш!

*(Звучит музыка, идет эстафета.)*

**Ведущий.** Капитан, капитан, улыбнитесь,

Ведь улыбка – это флаг корабля.

Капитан, капитан, не ленитесь,

Только смелым покоряются моря.

-Итак, какой наступил конкурс?

**Ученики.** Конкурс капитанов.

**Ведущий.** Правильно.

**З а д а н и е д л я к а п и т а н о в.**

1. Капитаны должны подойти по команде к мячам, которые лежат на середине зала. Каждому капитану вручаются две гимнастические палки. Этими палками они должны взять мяч и поднять его до уровня своих плеч. Кому удастся это сделать быстрее, тот и победил.
2. «ГОРОШЕК» (для учеников 5 класса)

Собрать с пола теннисные шарики совочком. Кто соберёт больше за 20 секунд не помогая второй рукой. *(Звучит музыка, капитаны соревнуются.)*

**Ведущий.** Конкурс капитанов закончился. Мы продолжаем нашу эстафету.

Кто в мишень бьет лучше всех,

Тому сопутствует успех.

Нужно метким быть, друзья,

Пригодится, знаю я!

**3.Э с т а ф е т а “Стрельба”.**

Мишенью будет служить обычное ведро, в которое участники станут метать теннисные мячи. Участнику каждой команды вручается один мяч. Ведро-мишень установлено на расстоянии 5 метров от финишной черты. По сигналу первый игрок подходит к финишной черте и бросает мяч, стремясь попасть в ведро. За ним подходит следующий игрок, и так по очереди. Побеждает команда, которая быстрей закончит эстафету и которая больше забросит мячей.

- На старт, внимание, начали! *(Звучит музыка, идет эстафета.)*

**Ведущий. А теперь эстафета “Толкание ядра”.**

Для ядра мы взяли газету и скомкали ее, чтобы получился плотный небольшой ком. Теперь вспомните, как толкают ядро спортсмены: берут его в одну руку, плотно прижимают к плечу, а затем рука распрямляется так, чтобы все усилие шло на ядро, которое надо вытолкнуть. Вы делаете точно так же. Первый игрок начинает с финишной прямой. Второй игрок подбегает к тому месту, где ядро упало, и становится так, чтобы пальцы ноги касались ядра, – это и будет его исходная позиция, с нее он будет бросать ядро. Таким образом поступают и все остальные участники. В итоге, когда последний участник отметает ядро, и чье ядро будет дальше, тот и победил.

-На старт, внимание, марш! (*Звучит музыка, идет эстафета.)*

**5. Конкурс “Сложный переход”.**

**Ведущий.** Представьте, что перед вами болото. Это болото может легко выдержать ученика 5 класса, но не выдерживает взрослого человека. Поэтому ребята помогают перейти болото папе и маме. Им выдается всего три кочки(3 листа бумаги). Ребята переносят кочки, по которым шагают их родители. Нужно переправить родителей в безопасное место, которое обозначают обручи. Задание понятно?

- На старт, начали! *(Звучит музыка, идет конкурс.)*

**Ведущий.** Прекрасно справились. Очень все любят своих родителей, что так торопились в безопасное место их переправить. Настало время последнего конкурса. У нас семейные команды очень сильные и дружные, поэтому конкурс последний может стать решающим.

**Комбинированная эстафета.**

1-й участник: берёт мяч и несёт его в обруч, но бежать надо спиной к обручу, там он кладет мяч в обруч и приносит из обруча скакалку.

2-й участник: на скакалке прыгает до обруча, кладет ее в обруч и приносит из обруча бадминтоновую ракетку и воланчик.

3-й участник: кладет волан на ракетку и бежит до обруча, там кладет все в обруч и добегает до финиша. Затем всё повторяется ещё раз. На этом конкурс заканчивается.

- Приготовились, начали! *(Звучит музыка, идет конкурс.)*

**Ведущий.** Сегодня нет побежденных, потому что пусть кто-то набрал чуть больше баллов, но самое главное – царили дружба, внимание и веселье и спорт, который несет здоровье. Желаю каждой семье благополучия, счастья и любви, радости и понимания и побед во всем.

На прощание небольшое стихотворение, которое я дарю родителям.

Какие

Хорошие

Выросли дети!

У них удивительно ясные лица!

Должно быть, им легче живется на свете,

Им проще пробиться, им легче добиться.

Положим, они говорят, что труднее:

Экзамены, всякие конкурсы эти.

Быть может, и верно. Им, детям, виднее,

Но очень хорошие выросли дети.

Конечно, задорные эти ребята,

А впрочем, по множеству признаков судя,

Мы сами такими же были когда-то,

И нас не смирение вывело в люди.

*Звучит музыка.*

**Литература**

1. 300 подвижных игр для младших школьников. Популярное пособие для родителей и педагогов Фатеева Л.П./ Художники М.В. Душин. В. Н. Куров.- Ярославль: академия развития, 2000.- 224с.

2. Большакова Э.Н. Сценарии школьных праздников.- СПб.: « Паритет», 2007.- 160с.

3. Формирование здорового образа жизни у младших школьников / авт.-сост. Т.Н. Захарова и др.- Волгоград: Учитель, 2007.- 174с.

4. Играем, празднуем. Соревнуемся: сценарии совместных мероприятий с родителями / авт.-сост. Т.В. Толстых и др.- Волгоград: Учитель, 2009.-312с.

5. Здоровьесберегающая деятельность: планирование,рекомендации, мероприятия, / авт.-сост. Н.В. Лободина, Т.Н. Чурилова.- Волгоград: Учитель, 2011.- 205с.