

Свято «ТАТО, МАМА І Я — СПОРТИВНА СІМ'Я»

Завдання: 1) сприяти залученню учнів та їх батьків до систематичних занять фізичною культурою та спортом; 2) організувати рухове дозвілля, пропагувати заняття фізичними вправами як засіб активного відпочинку; 3) зміцнювати здоров'я.

Місце проведення: спортивна зала школи.

Інвентар: 2 баскетбольних м'ячі; 9 набивних м'ячів; 10 обручів; 2 гімнастичні лави; 2 скакалки; 2 тенісні ракетки; 2 м'ячики для настільного тенісу; силомір; 2 тенісні м'ячі; 4 дошки 30 x 30 см; 2 стільці; 4 фішки; мотузка завдовжки 3 м; канат.

Склад команд: однакова кількість батьків і дітей, серед яких однакова кількість мам і тат, дівчаток і хлопчиків (наприклад, у кожній категорії" по п'ятеро).

ХІД ЗАХОДУ

Під звуки маршу та оплески вболівальників команди заходять до спортивної зали і шикуються в одну шеренгу. Слово для привітання надається директорові школи, який дозволяє розпочати свято.

Учитель фізичної культури вітається з учасниками змагань і надає дозвіл капітанам команд підняти Державний Прапор України під час виконання Державного Гімну України.

У ч и т е л ь. Доброго дня, усі присутні в залі! Сьогодні ми зібралися на спортивне свято «Тато, мама, я — спортивна сім'я», щоб позмагатися у силі, спритності, винахідливості та цікаво відпочити. Радий бачити вас завжди здоровими й готовими до фізичних випробувань.

Ведучи й

У нашій школі знову свято. Чути ту и:і.\ і сміх, На спортивнім святі нині Ми вітаємо усіх!

Ведуча

Ми веселі і завзяті, Всі дівчатка і хлоп'ятка. Любим спорт у дружнім крузі. Починаймо свято, друзі!

ведучи й

Всюди друзів ми знаходим, З ними — як одна сім'я. Але нам без друга спорту, Не прожити ані дня.

Ведуча

О спорт, о спорт! Це просто клас! Дружіть із ним завжди.

Здоров'я, юність, силу дасть І творчої снаги.

Веду чи Й

Друзі! Спортивне змагання Починати вже пора. Ну-мо, дружно гукнемо: «Фізкульт — ура!»

Ведуча

Перш ніж будемо змагатись, Нам потрібно привітатись.

Привітання команд.

Команда «Олімпійці»

Девіз: «У здоровому тілі — здоровий дух!» Раз, два! — По порядку. Три, чотири! — Шикуйся в ряд! Три, чотири! — На зарядку! Раз, два! — Усі підряд! Ліва — права! Бігай — плавай! Ростемо сміливими, Спритними, умілими. Дуже любимо фізкультуру — Це поліпшує фігуру. Лиш прокинувся — вставай, Лінії волі не давай. Хто починає день з зарядки, У того справи всі в порядку. Щоб росли ми вмілими, Сильними, сміливими.

День у день по розпорядку Ми виконуємо зарядку. Суперникам хочемо побажати: Щодня бігати й стрибати, Ще й водою обливатись. Збереже це вас від бід, Жити будете сто літ.

Команда «Комета» К — культурні,

О — організовані, М — мрійливі,

Е — енергійні, Т — творчі, А — активні. Девіз: «Не програвати, усе пройти і все пізнати, і до висот дістати».

У всіх у команді характер спортивний, Ми всі чемпіони майбутні у вас.

І дужі, і спритні, тож зовсім не дивно, Що з нами удача приходить ураз.

Ми команда — просто клас! Ну, а в спорті ми — атас! Суперникам хочемо побажати: Посміхайтесь кожний раз, Для здоров'я — просто клас! Будьте пильними весь час, Бо комета здолає вас!

Ведучий

Розпочнемо тепер змагання. Найскладніші всі завдання. Чого команди ваші варті, Чи всі ютові ви до старту?

Ведуча

Визначати переможців Буде в нас журі поважне. Воно буде, знаємо точно, Об'єктивне та уважне.

Представлення членів журі.

Кожний учасник команди має подолати гімнастичну лаву у певний спосіб: батьки — пересуваючись по лаві навколішки; мами — перестрибуючи її на обох ногах; хлопчики — пересуваючись по лаві лежачи на животі; дівчатка — пробігаючи по лаві. Після подолання лави учасники повинні взяти м'яч із обруча, довести його з веденням до другого обруча, що знаходиться на протилежному боці зали. Потім покласти м'яч у цей обруч, узяти з нього скакалку, повернутись до команди, стрибаючи зі скакалкою, покласти її в перший обруч і передати естафету.

Наступний учасник команди рухається після подолання лави зі скакалкою, а назад — із м'ячем.

«Влуч у ціль»

Посередині спортивної зали на лінії лежить великий набивний м'яч. Команди шикуються одна напроти одної. Кожний учасник один раз кидає малий набивний м'яч, намагаючись влучити у великий, щоб пересунути його на бік суперника. Команда, на боці якої опиниться великий м'яч після кидків усіх учасників, програла.

►> «Майстерність»

Перед початком естафети батьки та діти шикуються окремо на різних сторонах зали. Необхідно перебігти на протилежний бік зали, підбиваючи ракеткою м'ячик для настільного тенісу, передати ракетку та м'ячик наступному учасникові й стати у кінець колони. Перемагає команда, учасники якої першими поміняються місцями.

►> «Найсильніша рука»

У конкурсі беруть участь чоловіки. Кожний із них вижимає силомір по черзі обома руками. Результатом команди є сума показників учасників. Перемагає команда, яка набере найбільшу суму.

«Виберись на гірку»

На гімнастичну стінку під кутом укріплюють дві гімнастичні лави. Кожний батько й хлопчик мають вибратись по лаві вгору, повзучи навколішки, і спуститися назад по стінці. Кожна мама і дівчинка піднімаються та спускаються тільки по гімнастичній стійці. Перемагає команда, яка першою завершить естафету.

«Лабіринт»

Батьки та діти кожної команди шикуються одні напроти одних на протилежних боках зали у колону по одному. Між учасниками однієї та іншої команд на підлозі лежить 5 обручів. Кожний учасник повинен стати всередину обруча, пролізти через нього и покласти на місце. Ці дії виконують з усіма обручами по черзі та передають естафету наступному учасникові своєї команди. Перемагає команда, у якій батьки та діти помінялися місцями першими.

» «Веселий конкурс»

У конкурсі беруть участь тільки дівчатка. Змагання відбуваються по черзі між парами суперниць. Посередині зали знаходяться два стільці спинками один до одного. Між ніжками стільців на підлозі лежить скакалка. Дівчатка під музику кружляють навколо стільців. Коли музика припиняється, вони сідають на стільці. Перемагає та учасниця, яка першою висмикне з-під СТИЛЬЦІВ скакалку. Перемагає команда, учасниці якої отримали більшу кількість перемог.

н «Біг по купинах»

Батьки та діти шикуються окремо и .такт одні напроти одних на відстані 10 м у колону ко одному. У кожного капітана по 2 дошки 30x30 е.. Дорослі учасники рухаються вперед, перекладаючи дошки, до протилежної колони й передають естафету дитині, яка рухається по дошках до колони батьків. Перемагає команда, у якій батьки та діти найшвидше поміняються місцями.

«Змійка»

По четверо вболівальників кожної команди шикуються в шеренги, тримаючись за обручі. Батьки шикуються навпроти дітей на відстані 10 м

у колону по одному. Учасники повинні пролізти по черзі крізь усі обручі, що тримають уболівальники, і передати естафету наступному учасникові команди, який стоїть напроти. Перемагає команда, у якій батьки та діти першими поміняються місцями.

«Стрибунець»

У конкурсі беруть участь по одному батькові, мамі, хлопчикові та дівчинці з кожної команди. Учасники по черзі стрибають у довжину з місця. Наступний учасник стрибає з того місця, куди дострибнув попередній. Перемагає команда, яка подолає найбільшу відстань.

«Найспритніша мама»

У конкурсі беруть участь тільки мами. По колу розкладено м'ячі, кількість яких на один менше, ніж кількість мам із обох команд разом. Під музику мами бігають навколо м'ячів. Коли музика припиняється, мами повинні вхопити м'ячі. Мама, яка не має м'яча, залишає гру, беручи з собою один м'яч. Гра триває, поки залишиться одна мама, яка дає своїй команді перемогу.

«Баскетболіст»

Кожний учасник один раз кидає м'яч у кошик. Перемагає команда, яка виконає найбільшу кількість влучень.

Конкурс капітанів «Скрути мотузку»

Для конкурсу знадобиться мотузка зивдтіжки 3 м, до обох кінців якої прив'язано палмчкії. її посередині зафіксована позначка. За сигналом капітани починають намотувати мотузку на паличку, про вертаючи її кистями обох рук. Перемагає капітан, який першим дістанеться позначки.

«Влучний стрілець»

У конкурсі беруть участь тільки хлопчики. Кожним із них метає тенісний м'яч у вертикальну мішень, що має концентричну розмітку (у балах). Результатом команди є сума балів усіх учасників. Перемагає команда, яка набрала найбільшу суму балів.

«Перетягування канату»

Учасники команд, тримаючись за канат, намагаються перетягнути суперника на свою сторону. Змагання проводяться спочатку між командами батьків, а потім — дітей.

Ведучи й

Ви подивіться, всі здружились, Разом сміялись, веселились, Разом до перемоги йшли, І свято в школі це здійснилось!

Ведуча

Хочемо усім сказати, Що здоров'я краще мати. Аніж хворому ходити І світ чарівний не любити. Бо любов, здоров'я, сила Нам дають чарівні крила.

Ведучий

Ще дають саме життя І несуть у майбуття.

То чому ж не порадіти? Ми ростемо, наче квіти, В колі дружньої родини.

азом

Ми — майбутнє України! Підбиття підсумків змагань. Нагородження переможців, едуча

Ось і скінчилось наше свято. Треба всім відпочивати: і спортсменам, й глядачам — Ми бажаєм щастя вам!

едучий

Бережіть здоров'я власне, Поки є на це ще час. Бо життя таке прекрасне.

Щоб не жаліти повсякчас!