

Сценарий спортивного праздника "Мама, папа, я — спортивная семья"

Цели:

Организация здорового отдыха семьи.

Привить детям интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Развивать ловкость, силу, подвижность, активность, смекалку, внимательность.

Воспитывать чувство коллективизма, доброжелательности.

Оборудование на одну семью:

1 эстафета - эстафетная палочка

2 эстафета - большой резиновый мяч

3 эстафета - гимнастический обруч

4 эстафета - 2 гимнастические палки

6 эстафета - гиря весом 16 кг

7 эстафета - воздушный шар, гимнастическая палка, теннисная ракетка

8 эстафета - баскетбольный мяч

9 эстафета - баскетбольный мяч, фитбол (хоп), короткая скакалка, клюшка и шайба, самокат, малый мяч

Зал лицея украшен спортивными флагами, плакатами, транспарантами.

Транслируются спортивные песни, марши, веселая музыка.

Музыка смолкает.

Ведущий приветствует зрителей:

Добро пожаловать, гости дорогие!

Веселья вам да радости желаем.

Давно мы вас ждем-поджидаем,

Праздник без вас не начинаем.

Звучит спортивный марш. Под аплодисменты входят команды-участницы.

Ведущий: В наших соревнованиях принимают участие семейные команды:

1. Петровых
2. Ивановых
3. Сидоровых
4. Сорокиных

Оценивать конкурсы будет жюри, в составе которого:

Председатель жюри - _____:

Члены жюри - _____:

Ведущий:

Массовость спорта - залог трудовых побед семьи, хорошего настроения и отличного здоровья. Заниматься физкультурой полезно, веселой физкультурой вдвойне. Ведь каждая минута занятий спортом продлевает жизнь человека на один час, а веселым на два. И даже с минутами. Не верите? Проверьте сами! И не важно, кто станет победителем в этих шуточных соревнованиях, главное, чтобы все мы почувствовали атмосферу праздника, атмосферу сердечности и доброжелательности, взаимного уважения и понимания. Давайте помнить о том, что преодолеть жизненные трудности нам с вами будет легче, если мы будем вместе. Я призываю команды к честной спортивной борьбе, желаю всем успеха!

Программа соревнований

1. Быстрые ноги

Участники каждой команды строятся за общей линией старта в колонну по одному, в руках у направляющих эстафетные палочки. По сигналу направляющий в колонне выбегает из-за стартовой линии, бежит по прямой до поворотной стойки, обегает ее, возвращается к своей команде и передает эстафетную палочку следующему участнику, а сам становится в конец своей колонны.

2. Эстафета с мячом

Первому игроку дают мяч, который он передает над головой следующему и так до последнего. Последний бежит до стойки, возвращается, становится впереди и передает мяч стоящим за ним игрокам. Побеждает команда, которая первой поменяется местами.

3. Космические полеты

Каждая семья строится за общей линией старта в колонну по одному во главе с папой, а замыкающий - ребенок. Перед каждой колонной на расстоянии 15 м установлена поворотная стойка. У папы в руках гимнастический обруч. По сигналу он надевает его на пояс и бежит вперед, обегает стойку, возвращается к колонне и вместе с мамой в одном обруче проделывает то же самое. Затем к ним присоединяется ребенок, и они вместе совершают "космический полет". Выигрывает семья, участники которой быстрее вернуться в исходное положение.

4. Эстафета с гимнастической палкой

Каждая семья строится в колонну по одному за общей линией старта во главе с ребенком, замыкающий - отец. В каждой руке у ребенка - гимнастическая палка, на полу перед ним вдоль линии старта лежит еще одна гимнастическая палка. По сигналу он начинает обеими палками проталкивать вперед лежащую палку до поворотной стойки и назад. Затем то же выполняет мама. Отец заканчивает эстафету, пользуясь лишь одной палкой в руках. Выигрывает команда, которая раньше закончит эстафету.

5. "Кузнечики"

Каждая семья строится в колонну по одному. Ребенок впереди. По сигналу ребенок выполняет прыжок в длину с места, отталкиваясь обеими ногами. С места приземления прыжок делает мама. Заканчивает конкурс папа. Выигрывает семья, чей папа окажется дальше других. Вариант: папа выполняет тройной прыжок.

6. "Богатыри"

Папы произвольно размещаются по площадке. У каждого гиря весом 16 кг. Выигрывает тот, кто за 30 сек поднимет гирю большее количество раз. У каждого участника должен быть судья.

7. Эстафета с надувным шаром

Участники строятся за общей линией старта в колонну по одному. У ребенка в руках надувной шар. По сигналу он, подбивая шар, продвигается вперед до поворотной стойки и обратно. Мама выполняет то же, но подбивает шар теннисной ракеткой, папа - гимнастической палкой. Побеждает семья, которая раньше выполнит задание.

8. Эстафета с ведением мяча

И.п. участников как в предыдущей игре. Перед каждой семьей на всем расстоянии до поворотной стойки расставлены еще три такие стойки. Ребенок прокатывает баскетбольный мяч зигзагообразно между стойками. Мама выполняет баскетбольное ведение. Папа - в положении упор сидя сзади продвигается вперед зигзагообразно между стойками, проталкивая ногами футбольный мяч. Семья, которая закончит эстафету первой, объявляется победителем.

9. Комбинированная эстафета

Вся семья строится в колонну по одному за общей линией старта. Впереди - ребенок, за ним мама, замыкает колонну папа. Перед каждой колонной в 12 м от линии старта установлена поворотная стойка. Эстафета проводится по этапам:

Баскетбольное ведение мяча - папа;

Прыжки на фитболе (хопе) - ребенок;

Прыжки через короткую скакалку - мама;

Ведение шайбы клюшкой - папа ;

Эстафета с самокатом - ребенок;

Бег с метанием маленького мяча в обруч - мама.

Побеждает семья, которая раньше всех закончит эстафеты.

Жюри подводит итоги. Семьи-победительницы отмечаются медалью и грамотой, каждой семье вручают сувенир.

Ведущий:

Всем спасибо за вниманье,

За задор и звонкий смех,

За азарт соревнований,

Обеспечивший успех.

Вот настал момент прощанья,

Будет краткой наша речь.

Говорим мы: "До свиданья!

До счастливых новых встреч!

Звучит марш, и участники под аплодисменты болельщиков покидают зал.