



УТВЕРЖДАЮ

Директор МОБУ СОШ №78

Березина Ю.Н.

## Сценарий семейно - спортивного праздника

### «Папа, мама, я – спортивная семья»

**Цель: Формирование здорового образа жизни укрепляя семейные отношения.**

#### Задачи:

- Укрепление здоровья учащихся.
- Повышение интереса взрослых к физкультуре и спорту.
- Привлечь родителей к сотрудничеству по сохранению и укреплению здоровья детей.
- Формирование семейных ценностей.

**Место проведения:** Спортивный зал.

**Инвентарь и оборудование:** Ласты, теннисные мячи, волейбольные мячи, клюшки, шайбы, теннисные ракетки, мешки, кегли, секундомер, магнитофон, свисток, гимнастические обручи, скакалки, игрушки, боксёрские перчатки.

**Участники соревнований:** В соревнованиях принимают участие команды (от 3-ёх до 5-ти), в состав которых входит мама, папа и ребёнок.

**Определение и награждение победителей:** Победители определяются жюри по наилучшему результату, показанному в каждом виде соревнований. Победители награждаются дипломами и медалями.

**Ход мероприятия:**

Праздник открывают семейные спортивные команды. Под спортивный марш они входят в зал.

Ведущий:

Здравствуйте, ребята! Здравствуйте, уважаемые мамы и папы! Сегодня мы собрались одной большой и дружной семьёй на празднике «Папа, мама, я – спортивная семья». Каждый из нас понимает, что заниматься спортом необходимо. Но, как правило мы часто ссылаемся на то, что нет времени и откладываем занятия на потом. А что, если попробовать заниматься спортом вместе, всей семьей? Может, тогда будет легче?! Никогда не поздно приобщиться к физической культуре и спорту.

Я предлагаю начать наш спортивный праздник!

Ведущий представляет участников соревнований.

Начинаются игры – эстафеты:

#### **Эстафета «Бег в мешках»**

Каждому участнику команды поочерёдно необходимо залезть в мешок и как можно быстрее допрыгать до финишной черты и вернуться назад.

#### **Эстафета «Кто перетянет?»**

Участники команд перетягивают канат в свою сторону.

#### **Эстафета «Теннисист»**

Участникам команды предлагается поочерёдно добраться до финиша, пронеся шарик на теннисной ракетке и не уронить его.

#### **Эстафета «Бег в ластах»**

Первый участник начинает бег в больших ластах, затем передает их как эстафету второму и так все участники поочерёдно должны добежать до финиша.

#### **Эстафета «Хоккей»**

Участники команд выступают как хоккеисты, ведут клюшкой шайбу и обходят препятствия.

### **Эстафета «Быстрые»**

Папа, зажав между коленями мяч, прыжками перемещается до лежащего на линии старта обруча, кладёт в него мяч, берёт скакалку, возвращается к команде и передает скакалку маме. Мама, прыгая через скакалку, бежит к обручу, обегает его, кладёт скакалку, возвращается к финишу бегом. Ребёнок бежит к обручу, берёт мяч, лежащий в нём, выполняет бросок в мишень, ловит мяч, кладет его, и возвращается.

### **Эстафета «Поезд»**

Участники строятся в колонну по одному у линии старта. По сигналу начинает бег папа, он обегает препятствие и возвращается к своей команде. К нему за пояс прицепляется мама. Они бегут вдвоем. Затем к маме прицепляется ребёнок. И каждая команда бежит и финиширует втроём.

### **Эстафета «Каракатаца»**

В эстафете принимают участие взрослые. Папа и мама встают друг к другу спиной, сцепляются руками. В таком положении они должны добраться до финишной черты и вернуться к старту.

### **Игра со зрителями:**

(Проводится между выступлениями основных участников команд)

- Назвать спортивные игры, где в мяч играют руками (волейбол, баскетбол, водное поло, гандбол, бейсбол, большой теннис, настольный теннис, стритбол, лапта, регби,).
- Двое ребят садятся на табуретки спиной друг к другу. Расстояние между табуретками 3-4 м. Под табуретками и через всё пространство между ними проложена верёвочка. По команде дети оббегают табуретки, садятся на свою табуретку и дергают за верёвочку, стремясь опередить соперника.
- Назвать виды спорта, соревнования по которым проводятся на воде (плавание, водное поло, парусный спорт, водно-моторный спорт, прыжки в воду, гребля, водные лыжи).
- Болельщики формируют команды. Каждой команде предлагается перетянуть канат в свою сторону.

- Рассыпанные на полу игрушки («шишки») игроки собирают «лапами медведей» (боксёрскими перчатками).

Ведущий:

Спорт, друзья, нам очень нужен.

Мы со спортом крепко дружим.

Спорт – помощник,

Спорт – здоровье!

Спорт – игра!

Физкульт-ура! – ура! – ура!

Дорогие друзья, наш праздник подходит к концу. Хочется поблагодарить детей и родителей за участие, терпение, выдержку, хорошее настроение. Давайте похлопаем юным участникам соревнований! Смелым и быстрым папам и мамам! Весёлым и активным болельщикам!

А сейчас настало время узнать результаты соревнований. Слово предоставляется председателю жюри.

Жюри объявляет результаты праздника.

Всех участников награждают призами и грамотами.

Ведущий:

Пусть всё это только игра,

Но ею сказать мы хотели:

Великое чудо – семья!

Храните её, берегите её!

Нет в жизни важнее цели!!!

До новых встреч!