

Праздник здоровья «Мама, папа и я – спортивная семья»

Л. А. Иванюк,

учитель физической культуры и здоровья
высшей квалификационной категории

СШ № 31 г. Бреста

Почему во всем мире здоровью уделяется такое внимание? Потому что это самый драгоценный дар, который человек получил от природы. Однако с ним надо обращаться бережно: укреплять, правильно питаться, стремиться к физическому совершенству, учиться быть стойкими, сильными и выносливыми. Словом, вести здоровый образ жизни. Но без заинтересованности в нем ничего не получится, и начинать надо еще в школьные годы. Вот только как привлечь семьи к занятиям спортом и физкультурой в век информационных технологий?

Решение этой задачи лежит в сфере применения игровых форм и методов воздействия на учащихся и их родителей. В качестве иллюстрации предлагаем вашему вниманию **праздник здоровья «Мама, папа и я – спортивная семья»** для 2–4 классов.

Цель: пропаганда активного отдыха и здорового образа жизни у детей и родителей.

Задачи:

- формировать знания и представление о здоровом образе жизни;
- развивать ловкость, быстроту и внимательность;
- воспитывать дружбу, коллективизм и ответственность за товарища.

Место проведения: спортивный зал.

Оборудование: обручи, мячи, кубики, корзины, барьеры, фишки, ведра, шарики, конфеты, продукты питания, карточки, ложки, платочки.

Участники: учащиеся 2–4 классов и их родители, участие принимают 2 команды, в каждой команде по три семьи.

Ход праздника

Звучат фанфары.

Ведущий. Внимание! Внимание! Послушайте друзья! Мы праздник начинаем «Мама, папа и я – спортивная семья!». Сегодня у нас семейная

встреча, и это здорово, что у нас есть возможность и стремление подружиться друг с другом. Приятно видеть людей с доброй, приветливой улыбкой и счастливым взглядом.

Мы – здоровая семья!
Мы – здоровая страна!
В нас вся сила, знаю я!

Именно под этим девизом будет проходить сегодня наш спортивный праздник.

Участник 1. Родители такой народ,
На занятость спешат сослаться!

Однако стоит помнить всем,
Что спортом надо заниматься!

Участник 2. И вот, чтоб ставить всем рекорды

И о больницах забывать,
Над взрослыми в вопросах спорта
Решили дети шефство взять!

Участник 3. Папы бросили диваны,

Мама бросили кастрюли

И костюмы натянули.

Все хотят соревноваться,

Пошутить и посмеяться.

Участник 4. Силу, ловкость показать,

И сноровку доказать.

Празднику спортивному рада вся семья,

Спортивных достижений желаем вам друзья!

Все. Ура! Ура! Ура!

Ведущий. На спортивную площадку приглашаются семьи, о которых можно сказать: самые смелые, самые ловкие, самые быстрые и самые спортивные. Встречаем бурными аплодисментами команду «Смешарики» и команду «Бонстики.»

Под марш выходят участники праздника.

Ведущий. Спортивный праздник «Мама, папа и я – спортивная семья!» объявляется открытым.

Звучит гимн РБ.

Ведущий. Добрый вечер, дорогие друзья! Сегодня здесь, в этом гостеприимном зале собрались дружные команды учеников 2–4 классов и их родителей. Познакомьтесь, это наши смелые и сильные папы. *(Папы делают шаг вперед.)* Вот они перед нами – еще бодрые, даже подтянутые, в чем-то непобедимые. *(Папы встают на свои места.)*

А теперь, наши замечательные мамы. *(Мама делают шаг вперед.)* Они всегда в форме. Дают о себе знать постоянные тренировки: плита, бег по магазинам, стирка, уборка. И даже ежегодные передышки 8 марта не выбивают их из колеи. И мы уверены, что сегодня именно они будут задавать тон своим командам. *(Мама делают шаг назад.)*

И, наконец, самые маленькие участники соревнований! (*Дети делают шаг вперед.*) Это они еще с пеленок долгие годы закаляли постоянными тренировками и объединяли своих родителей в дружную команду.



И неважно, кто станет победителем в этом скорее шуточном состязании, а победитель обязательно будет, 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. Пусть победит сильнейший, а в выигрыше пусть останутся наша дружба и сплоченность!

А кто же будет оценивать наше соревнование? Давайте познакомимся с нашим жюри:

Считает, что лучший семейный отдых – это спорт.

Считает, что если хочешь быть сильным – бегай, быть здоровым, красивым – бегай, быть умным – бегай!

Считает: если не побегаешь, пока здоров, побегаешь, когда заболеешь.

Чтоб приступить к соревнованиям, необходимо хорошо подготовить организм, поэтому, мы приглашаем команды построиться для разминки.

Команды строятся в две колонны.

□ Конкурс «Дом моей семьи»

Семья – это радость, тепло и уют.

Семья – это дом, где тебя очень ждут.

Каждой команде дается эскиз дома. По свистку 1 участник бежит к обручу и устанавливает 1 элемент дома, возвращается назад и передает эскиз следующему. Кто быстрее и правильнее построит дом, тот и будет победителем.

□ Конкурс «За покупками»

Поход за продуктами является ежедневным занятием любой семьи. О важности и значимости здорового питания должны знать как взрослые, так и дети. В этой эстафете нашим семьям предстоит не только проявить быстроту, но и показать свои интеллектуальные способности.

По очереди каждый участник бежит к столу, берет карточку с загадкой и соответствующий отгадке, продукт из корзины и ставит его в первую ячейку, возвращаясь назад, передает эстафету следующим. Если кто-то из участников не нашел свой продукт в корзине, он может забрать его из ячейки предыдущих участников (ячейка остается пустой). Победит команда, которая правильно и быстро расставит продукты в соответствии с загадкой.

№ п/п	Ответы
1	орех
2	лук
3	молоко
4	яйцо
5	йогурт
6	сок
7	яблоко
8	кефир
9	чай

Слово жюри.

Ведущий. А мы продолжает наши соревнования. Завтра суббота, день для домашних дел. Но мы решили перемешать обязанности по дому между членами семьи: мамы будут забивать гвозди, папы – печь блины, а уборка пола ляжет на плечи детей.

Конкурс «Домашние хлопоты»

Команды выстраиваются в следующем порядке: дети, мамы и папы. Дети щеткой ведут кубик до фишки и назад. Мама забивают один гвоздь в брусок. Папы «жарят» на бегу блины. Побеждает команда лучше и быстрее выполнившая задания.

Конкурс «Дачный сезон»

На улице весна. Начинается дачный сезон. И мы предлагаем нашим участникам потренироваться в посадке и сборе репчатого лука.

Команды строятся в следующем порядке: папа – ребенок – мама. Папы копают лунки (расставляют пять колечек), ребенок сажает лук (из ведерка раскладывает лук в каждое колечко), мама собирает урожай (забирает лук и колечки). Выигравшей считается команда, выполнившая задание первой.

Пока жюри подводит итоги, а наши участники отдыхают и готовятся к следующему конкурсу.

Чья команда вырвалась вперед, мы узнаем у членов жюри.

Слово жюри.

□ Конкурс «Мой веселый звонкий мяч»

А, теперь, отгадайте загадку:
Он лежать совсем не хочет,
Если бросишь, он подскочит.
Бросишь вновь – пойдет он вскачь.
Отгадали?- Это мяч!

И в следующей эстафете вам предстоит продемонстрировать технику владения мячом.

Змейкой» мячик проведи,
Скорость сохрани в пути,
Кто промчится лучше всех,
Команде принесет успех.

Команды строятся в следующем порядке: дети, мамы, папы. Дети катят руками фитбол, мама ведет баскетбольный мяч рукой, папа ведет футбольный мяч ногой вокруг фишек змейкой.

□ Конкурс «Семейная эстафета»

Эстафета, эстафета!
Пронесемся, как ракета.
Есть в ней правило одно –
один за всех и все за одного!

В этой эстафете принимает участие каждая семья. Взявшись за руки, ребенок, мама, папа, преодолевают бегом следующие препятствия: обруч (пролезть), барьер (перешагнуть). Главное условие – не разрывать руки.

Быстро бегать – это всем привычно,
С эстафетой справились отлично.
Вы нас всех здесь покорили,
Силу духа проявили.
Слово жюри.

Ведущий. Мы видим, что все участники тщательно готовились к соревнованиям. Никто не хочет отдавать победу. И в следующем конкурсе «Ловкачи», мы оценим физическую подготовку всех членов семьи в раздельности.

□ Конкурс «Ловкачи»

Кто-то когда-то придумал шары,
Как развлечение для детворы.
Кто-то когда-то впервые надул,
Кто-то когда-то в них душу вдохнул.
Шарики всех нас манят с давних пор,
В каждом из них есть полет и простор.

Я думаю, что все догадались, что следующий конкурс пройдет с воздушными шариками. И мы приглашаем для поединка глав семей.

«Два дела»

Внимательные и ловкие,
В игре нужна сноровка.
Чтоб больше всех собрать предметов,
И шар не упустить при этом.

По сигналу участникам нужно одновременно выполнить два дела: подбрасывая в воздухе шарик одной рукой, собрать разбросанные на полу предметы другой рукой. Выигрывает тот, кто соберет больше предметов за 15 секунд и не уронит шарик.

Следующими на поединок приглашаются мамы.

«Дрессированные шарики»

Дрессированные шарики – просто сказка!

Держатся на одной указке.

Проявите выдержку и старание

Итак, начинается состязание.

В течение 20 секунд мамы под музыку выполняют танцевальные движения и при этом держат на указке воздушный шарик.

А мы приглашаем на старт самых младших участников.

«Реактивный шарик»

Этот шарик не простой,

Этот шарик скоростной.

Стоит шарик отпустить,

Далеко он улетит.

Дети выстраиваются в две колонны. Их задача – надуть шарик и по команде отпустить. Выигрывает тот, чей шарик улетит дальше всех.

Давайте узнаем, с каким результатом закончился этот увлекательный поединок.

Слово жюри.

□ Конкурс «Сладкая конфетка»

Уж заждалась нас эстафета, а вместо палочки конфета.

Ребенок несет конфету в ложке, обегает стойку, передает маме, мама несет конфету на тыльной стороне ладони, обегает стойку, передает папе, папа несет конфету на голове. Если конфета упала, ее нужно поднять и продолжить эстафету.

□ Конкурс «Цепочка с платочком»

Этот конкурс вам, друзья,

Проиграть никак нельзя!

А заключается он в следующем. Команды встают в одну шеренгу, берутся за руки и поднимают их вверх. У последнего участника в руках платок. Он змейкой под руками обегает всех, обегает ориентир и встает первым. Передает платочек в начало команды. Так же поступает каждый участник команды. Побеждает команда, которая быстрее справилась с заданием.

Последний вид соревнований,

Мы завершили и сейчас.

Итог всех наших состязаний,

Пусть судьи подведут для нас.

А всех участников и гостей праздника приветствуют

_____ ,
с песней _____.

Команды строятся в центре спортивного зала для подведения итогов праздника.

Ведущий. И вот подводим мы итоги,

Какие не были б они.

Пусть спортивные дороги

Здоровьем полнят ваши дни.

Слово предоставляется председателю жюри. Награждение победителей.

Ведущий. Сегодня мы стали свидетелями незабываемого зрелища – образа семейного отдыха, который доставил не только радость общения, но и заложил прочный фундамент «здоровья».

Сегодня проигравших нет,

Есть просто лучшие из лучших.

Пусть в каждом сердце дружбы свет,

Зажжет поступков добрых лучик.

Команды, направо, под бурные аплодисменты на круг почета, шагом марш!!!