

Спортивно-развлекательная программа для семейного отдыха

«Здоровая семья – здоровая страна!»

Д. С. Оскерко,

педагог-организатор второй квалификационной категории
СШ № 11 им. генерала армии А. И. Антонова г. Гродно

Д. Р. Герасимович,

педагог-организатор второй квалификационной категории
СШ № 11 им. генерала армии А. И. Антонова г. Гродно

На современном этапе развития общества одним из ведущих направлений работы учреждения образования является эффективное взаимодействие учреждения образования и родительской общественности посредством привлечения их к спортивно-массовой деятельности, направленной на формирование навыков здорового образа жизни.

Цель: пропаганда здорового образа жизни посредством организации спортивно-оздоровительного семейного досуга в период летнего отдыха.

Задачи:

- ☐ формировать мотивации к здоровому образу жизни среди детей и взрослых;
- ☐ создание условий для укрепления семейных взаимоотношений;
- ☐ содействие в развитии коммуникативных навыков, навыков группового взаимодействия.

Место проведения: школьная площадка или спортивный зал.

Оборудование: гимнастические палки, обруч, мячи футбольные, мотки ниток для вязания, листы с началом пословиц и поговорок, карточки задания для игры «Спортивный крокодил», дартс, 8 ребусов с зашифрованными словами для каждой команды, маркеры для каждой команды, белые карточки для записи отгаданных букв для каждой команды.

Участники: семьи, состоящие из 4 человек (мама, папа и 2 ребенка 6-9 лет).

Ход мероприятия:

I. Вступительная часть

Ведущий. Добрый день, дорогие друзья! Приветствую вас на нашей спортивно-развлекательной программе «Здоровая семья – здоровая страна!». Приглашаем на площадку самые

спортивные и самые дружные семьи! *(Звучит музыка на площадку выходят семьи-участники).*

Ведущий. Сегодня наш праздник посвящен теме здорового образа жизни. Уважаемые участники предлагаю вам послушать небольшую сказку.

Жили-были два друга: Саша и Коля. И всегда они были вместе: и в самом садике, и после. И в футбол по вечерам играли, и в салочки. Но однажды всё изменилось. Именно с тех пор, пока не подарила бабушка Саше новенький телефон. Да как не подарить то, когда внучок такой хороший: и спортом занимается, и руки после улицы моет с мылом, и маме помогает с уборкой.

С тех пор стал Коля играть один. Ведь Саша после садика сразу домой. Ведь дома всегда ждал его телефон. С интернетом и новыми играми. Не раз Коля говорил другу: давай поиграем вместе на улице, успеешь ещё наиграться в телефон. Тем более что нельзя долго в телефон играть. Да где там!

С тех пор появились у Коли новые друзья: с которыми можно и в футбол, и в салочки. А зимой на коньках, на лыжах. Это же так здорово!

А Саша только смеялся:

– Зачем мне напрягаться, когда я и на телефоне могу в футбол поиграть. И на лыжах поехать, лёжа в тепле на диване.

И не заметила мама Саши как перестал сын руки после улицы мыть, зубы на ночь чистить. Некогда: телефон же!

Так случилось, что переехал Саша с родителями в другой район и встретились они уже в школе, на линейке. Не сразу узнал Саша своего, когда-то лучшего друга. Да и как узнать, когда в садике одного роста были, а теперь вот он какой красавец вымахал: высокий, стройный, с белоснежной улыбкой. В тоже время как сам Саша наоборот – низенький, хлюпенький, в толстых очках.

Не мама Коли нарадоваться на сына, в то время как бабушка Саши растерянно водит головой.

Здоровье – является основной частью жизни человека. Когда человек здоров, он может ставить цели и достигать их, чтобы сделать свою жизнь лучше.

27 февраля 2022 года на Референдуме была принята новая редакция Конституции Республики Беларусь статья 45 которой гласит: «Граждане заботятся о сохранении собственного здоровья», к тому же наше государство предоставляет «Право граждан Республики Беларусь на охрану здоровья обеспечивается также развитием физической культуры и спорта, мерами по оздоровлению окружающей среды, возможностью пользования оздоровительными учреждениями».

А здоровым быть просто, если дружить со спортом!

По правилам хорошего тона нашу программу начнем со знакомства и приветствия команд-участниц.

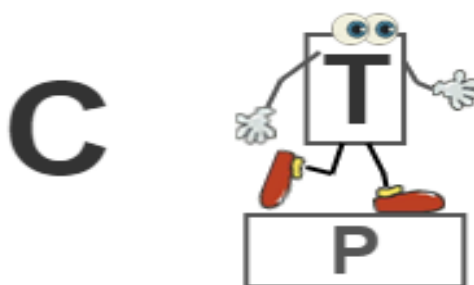
(Команды представляются, озвучивая название и девиз. Участники приступают к выполнению заданий, по окончании выполнения каждого задания жюри подводит промежуточные итоги испытаний, а также команда получает ребус, который необходимо разгадать и получить букву, необходимую для составления ключевого слова).

II. Спортивно-развлекательные состязания

□ «Семейный экспресс»

Первому участнику команды – папе, выдается гимнастическая палка, он бежит с ней до поворотной отметки и возвращается к старту. На старте к первому участнику присоединяется следующий участник команды – мама, и так до тех пор, вся команда не ухватится за палку и не прибежит на стартовое место.

Ребус №1 (Спорт)

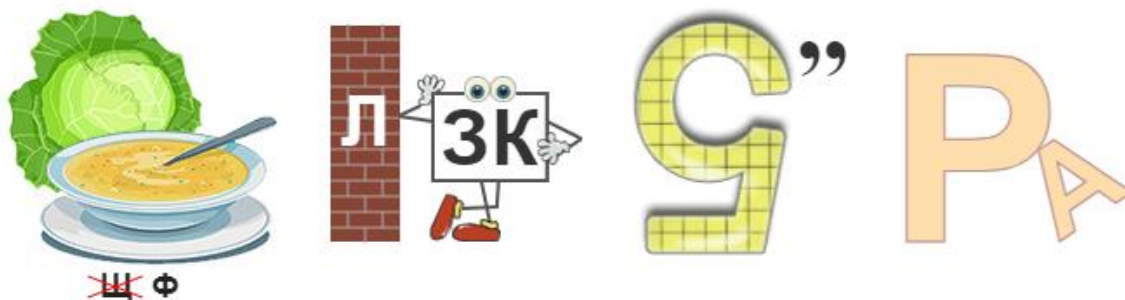


ВОЗЬМИТЕ 3 БУКВУ

□ «Веселый обруч»

Все участники команды берутся за руки и становятся, образуя круг. Задание игрокам – «продеть» себя в обруч, не разрывая круга и отпуская рук.

Ребус №2 (ФизкультуРа)

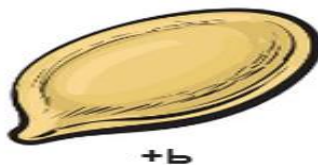


ВОЗЬМИТЕ 10 БУКВУ

□ «Крепкая семья»

Командам выдается моток ниток для вязания. Задание для участников: команде необходимо «сшить» всех участников команды, продевая нитку сквозь одежду, обувь и первого участника до последнего, нитка порваться не должна.

Ребус №3 (Семьа)

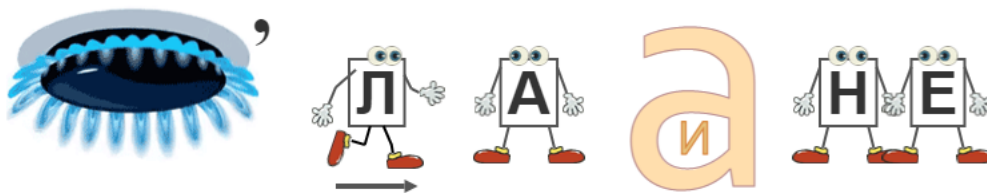


ВОЗЬМИТЕ 4 БУКВУ

□ «Бег с мячом»

Все участники команды становятся по парам (мама+ребёнок, папа+ребёнок), держатся за руки. В свободной руке у каждого находится мячик. Участники должны допрыгать до стула вместе, но так, чтобы руки не расцепились, и мячи не выпали. При этом мяч нельзя прижимать к телу.

Ребус №4 (Закаливание)



ВОЗЬМИТЕ 11 БУКВУ

□ «Фотобатл»

Командам необходимо принять участие в фотоконкурсе. Задание: за пять минут придумать оригинальную композицию на спортивную тематику, в которой примут участие все члены семьи. (Участников во время композиции фотографируют и дарят полученную фотографию по окончании программы).

Ребус №5 (Любовь)



ВОЗЬМИТЕ 5 БУКВУ

❑ «Народная мудрость»

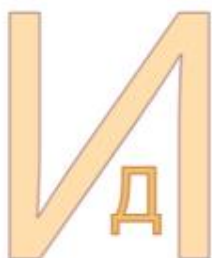
Командам выдается лист с частями пословиц или поговорок про здоровье, участникам необходимо дополнить их.

1. Береги платье снову, а ...
2. Быстрого и ловкого ...
3. ...- на весь век сгодишься.
4. Укрепится человек - крепче камня, а
5. Чистота - ...
6. ... - и лекарств не надобно.
7. Аппетит приходит ...
8. ..., а морковь укрепляет.
9. Репка, яблоко, морковка - ...
10. ..., тот здоровье бережет.

Ответы:

1. Береги платье снову, а здоровье смолоду.
2. Быстрого и ловкого болезнь не догонит.
3. Смолоду закалишься - на весь век сгодишься.
4. Укрепится человек - крепче камня, а ослабнет - слабее воды.
5. Чистота-залог здоровья.
6. Ешь правильно - и лекарств не надобно.
7. Аппетит приходит во время еды.
8. Сахар зубы разрушает, а морковь укрепляет.
9. Репка, яблоко, морковка - зубкам нашим тренировка.
10. Кто не курит и не пьёт, тот здоровье бережет.

Ребус №6 (Движение)



3,2,4,3

ВОЗЬМИТЕ 1 БУКВУ

❑ «Спортивный крокодил»

Каждый участник команды вытаскивает карточку с названием вида спорта и показывает его своей семье с помощью жестов не используя слов. Члены команды должны угадать о каком виде спорта идет речь. Все члены команды участвуют роли ведущего. Если команда участника не может отгадать слово право предоставляется команде соперников.

Карточки задания:



ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ



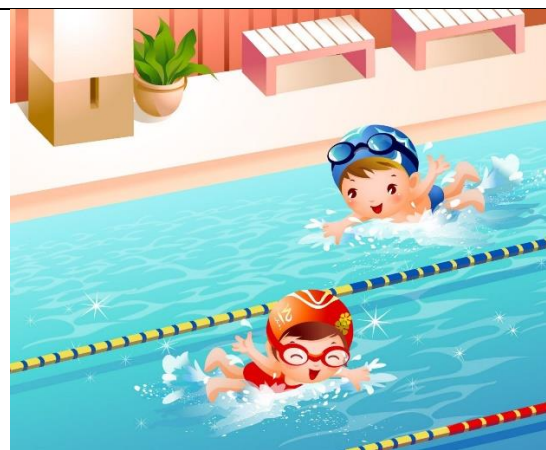
ФУТБОЛ



ХОККЕЙ



БИАТЛОН



ПЛАВАНИЕ

ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА



НАСТОЛЬНЫЙ ТЕНИС



ВЕЛОСПОРТ



СТРЕЛЬБА ИЗ ЛУКА



ШАХМАТЫ



ГРЕБЛЯ



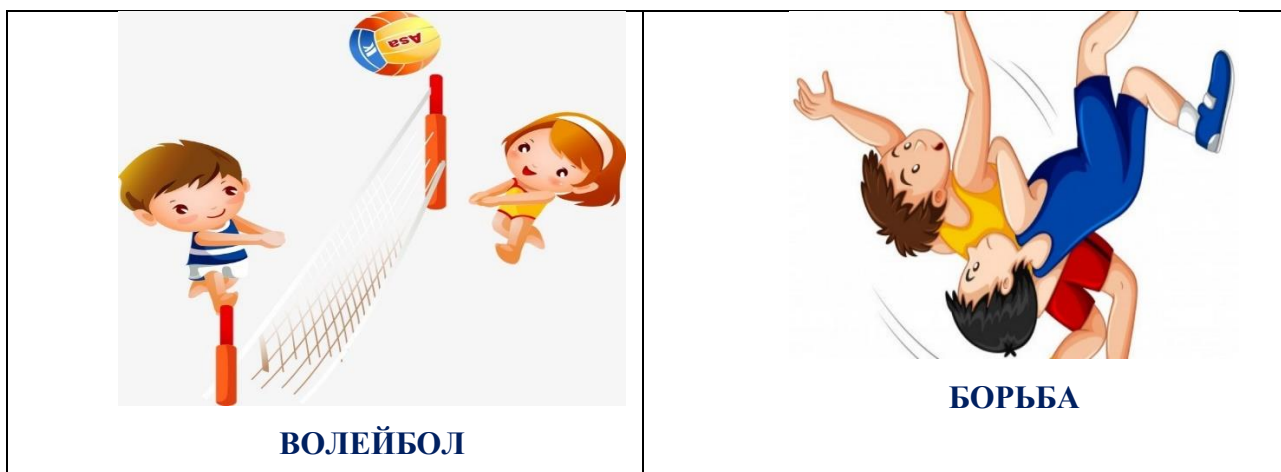
ДЗЮДО



ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА



БАСКЕТБОЛ



Ребус №7 (П**о**беда)



ВОЗЬМИТЕ 2 БУКВУ

❑ «Меткий стрелок»

Участникам команд необходимо проявить свою меткость в игре «Дартс». Каждый участник делает 2 броска. Все баллы команды суммируются.

Ребус №8 (Ж**и**знь)



ВОЗЬМИТЕ 3 БУКВУ

III. Подведение итогов

Жюри фиксирует итоги в протоколах. Команды разгадывают полученные ребусы и составляют слово-загадку (**ЗДОРОВЬЕ**). Подводятся итоги, награждаются победители.

Ведущий. Мы поздравляем победителей! Но хочется сказать, что сегодня каждая семья победила – вы все большие молодцы! Поздравляем вас.

Здоровье – настоящее счастье в жизни человека. Каждому из нас хочется быть сильным, здоровым, сохранить бодрость и достичь долголетия. Мы надеемся, что сегодня вы отлично провели время в семейном кругу, что этот день принес вам веру в ваши силы и вселил в вас желание вести здоровый образ жизни. **ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ – ЗДОРОВАЯ СТРАНА!**