

Внеклассное мероприятие «Папа, мама, я – спортивная семья!»

А. М. Юшкявичус,
учитель физической культуры и здоровья
гимназии № 1 г. Островца

Цель: формирование навыков здорового образа жизни, желания заниматься физической культурой и спортом; развивать ловкость, внимательность, двигательную активность; воспитывать дружеские отношения между детьми, умение взаимодействовать в команде, достойно выигрывать и проигрывать.

Оборудование: музыкальная аппаратура, плакаты, шары, скамейки, обручи, веники, калоши, канат, цветные мелки, мячи, воздушные шары (надутые), бутылки с газировкой, фрукты, ведра.

Домашние заготовки:

- 1) показательные выступления (музыкальное сопровождение);
- 2) спортивные эмблемы;
- 3) спортивная форма;
- 4) спортивные плакаты, лозунги, стенгазеты;
- 5) рисунки о спорте;
- 6) название, девиз и эмблемы команд.

Участники: учащиеся 8-12 лет, родители, педагоги, гости.

Продолжительность: 1 – 1,5 часа.

Ход мероприятия

Организационный момент.

Ведущий 1: Здравствуйте, дорогие ребята, уважаемые гости! Мы рады приветствовать вас в этом уютном спортивном зале.

Ведущий 2: Сегодня мы совершим увлекательное и незабываемое путешествие по нашему спортивному городу.

Ведущий 1: Мы с большим нетерпением приглашаем наши команды, наши дружные семьи в зал!

(Под музыку друг за другом выходят команды (семьи) во главе с капитанами (папами). Капитаны несут таблички с изображением спортивной эмблемы команды).

Ведущий 1: Здравствуйте, дорогие папы и мамы! Здравствуйте, ребята! Милости просим, дорогие болельщики и гости! Праздник, который мы все так долго ждали, наступил, и сегодня здесь, в этом гостеприимном зале, собрались дружные команды.

Ведущий 2: Право поднять Государственный флаг Республики Беларусь предоставляется капитанам команд (папам). (Капитаны подходят к флагу).

Ведущий 1: Внимание! Равняйся, смирно! Поднять Государственный флаг Республики Беларусь. (Звучит гимн Республики Беларусь. После поднятия флага капитаны занимают свои места).

Ведущий 2: Мы собрались здесь, чтобы посоревноваться в силе и ловкости, скорости и выносливости. И неважно, кто станет победителем, главное, чтобы все почувствовали атмосферу праздника, атмосферу сердечности и доброжелательности, взаимного уважения и понимания. Пусть дружба объединит с этого дня наши команды: родителей и их детей в один дружный сплоченный коллектив, и пусть нашим девизом станут простые слова: «Неразлучные друзья – взрослые и дети!»

Давайте помнить о том, что преодолеть жизненные трудности нам с вами будет легче, если мы будем вместе. Пусть наша товарищеская встреча будет по-настоящему дружеской. Я призываю команды к честной борьбе, желаю всем успеха. Пусть победит сильнейший, а в выигрыше пусть останутся наша дружба и сплоченность!

Ведущий 1:

Чтобы провести соревнования,

Нам нужен опытный судья.

Такое, видно, уж призванье –

Судьей, конечно, буду я.

И еще хочу добавить,

Жюри вам всем представить (Представление жюри).

Ну что ж, жюри представлено. Пока наши команды готовятся, вашему вниманию предоставляется художественный номер от наших учащихся.

(Показательное выступление «Пирамида»).

Ведущий 2: Конкурс 1 «Рапорт и эмблема».

Капитаны, сдайте рапорт жюри и представьте на смотр-конкурс эмблему команды!

Конкурс 2 «Веселые соревнования».

Перед каждой командой в 4-5 шагах находятся гимнастические скамейки, далее на полу расположены обручи. По сигналу капитаны команд первыми в колоннах бегут к скамейкам, пробегают по ним, спрыгивают, подбегают к обручам, пролезают через них, затем быстро возвращаются, передают эстафету следующему игроку, а сами уходят в конец колонны. Выигрывает команда, первой закончившая игру.

Правила:

1) Игру начинать по сигналу.

2) Вернувшись, встать в конец своей колонны.

3) Если команды прибегают одновременно, очки засчитываются обоим командам поровну.

Конкурс 3 «Туннель».

Участники команд стоят друг за другом, широко расставив ноги, образуя «туннель». Каждый, начиная с последнего номера, должен пролезть в туннель. После того, как вся команда достигла нужной отметки, участники берут друг друга за пояс и бегут обратно.

Правила:

1) Игру начинать по сигналу.

2) Если команды прибегают одновременно, очки засчитываются обеим командам поровну.

Конкурс 4 «Баба - Яга».

Вместо ступы - калоша, а вместо метлы - веник. Участник ставит одну ногу в ступу, берет в руку метлу и «летит» до нужной отметки, затем возвращается обратно, обязательно размахивая метлой.

Правила:

- 1) Игру начинать по сигналу.
- 2) Если команды прибегают одновременно, очки засчитываются обеим командам поровну.
- 3) Обязательно размахивать метлой.
- 4) Высший балл получает команда, у которой выполнить задание получилось более зрелищно.

Конкурс 5 «Перетягивание каната».

Перед командами находится стартовая линия. Напротив, на расстоянии 2-3 м от линии, нужно взяться за канат первому игроку, остальные держат канат сзади. По сигналу руководителя начинают перетягивать канат на свою сторону.

Правила:

- 1) Выигрывает команда, игроки которой перетянули канат вместе с командой на свою сторону.
- 2) Игру начинать по сигналу.

Ведущий 1: Пока жюри кропотливо считает баллы за проведённые конкурсы, дадим возможность командам отдохнуть, а болельщикам заработать баллы для своих команд.

Конкурс 6 «Конкурс для болельщиков».

Болельщики делятся на команды в зависимости от того, за кого они болеют. Затем командам болельщиков раздаются коробки с цветными мелками. Каждая команда на полу должна нарисовать рисунок на спортивную тематику.

Правила:

- 1) Игру начинать по сигналу.
- 2) Высший балл получает команда, чьи болельщики лучше справились с заданием.

Конкурс 7 «Лягушка».

Сидя на мяче, прыжками добраться до обруча, пролезть через него, вернуться назад бегом, держа мяч в руках. Передать мяч следующему участнику.

Правила:

- 1) Игру начинать по сигналу.
- 2) Добираться до обруча только прыжками. При нарушении правил снимаются очки.

Конкурс 8 «Лопни шарик».

На полу разбросаны воздушные шарики. Каждой команде необходимо лопнуть шарики и собрать хвостики от них.

Правила:

- 1) Игру начинать по сигналу.
- 2) Побеждает команда, набравшая наибольшее количество хвостиков от шариков.

Конкурс 9 «Вкусная эстафета».

Каждый игрок должен сделать следующее: взять одноразовый стакан, добежать до противоположного края площадки, открыть бутылку с газировкой (компотом, соком), налить содержимое в стакан, выпить, съесть фрукты, вернуться, передать эстафету следующему игроку.

Правила:

- 1) Игру начинать по сигналу.
- 2) Побеждает команда, первая прибежавшая на свое место.
- 3) Игрок обязательно должен доесть фрукты и только тогда вернуться к команде.

Конкурс 10 «Закаливание».

По сигналу участники бегут к ведру, опрокидывают его на себя, изображая обливание, затем возвращаются к команде.

Правила:

- 1) Игру начинать по сигналу.
- 2) Если команды прибегают одновременно, очки засчитываются обеим командам поровну.
- 3) Высший балл получает команда, у которой выполнить задание получилось более зрелищно.

Конкурс 11 «Накормить ребенка».

Напротив каждой команды на расстоянии 5–6 м на стуле сидит «ребёнок» (кто-то из болельщиков), рядом на стуле – чашка с кашей и ложка. Первый участник бежит к каше и скармливает одну ложку «ребёнку», затем следующий участник, пока каша не закончится.

Правила:

- 1) Игру начинать по сигналу.
- 2) Если команды прибегают одновременно, очки засчитываются обеим командам поровну.

Ведущий 1:

Последний вид соревнований

Мы завершили, и сейчас

Итог всех наших состязаний

Пусть судьбы доведут до нас.

Ведущий 2: А пока судьи подсчитывают баллы, определяют победителя, предлагаем посмотреть выступление наших учащихся.

(Показательные выступления: спортивный танец, комплекс зарядки).

Ведущий 2:

И вот подводим мы итоги,

Какие не были б они,

Пусть спортивные дороги
Здоровьям полнят ваши дни.

Сегодня проигравших нет,
Есть просто лучшие из лучших.
Пусть в каждом сердце дружбы свет
Зажжет поступков добрый лучик.

А сейчас слово предоставляем нашему многоуважаемому жюри.
(Награждение победителей и призеров).

Ведущий 1:

Спасибо вам и до свиданья!
До новых встреч в спортзале этом.
Соединяйте спорт и знания
И душу грейте добрым светом.

Говорим всем – до свиданья,
До счастливых новых встреч!