**МБОУ «Калиниченковская начальная общеобразовательная школа»**

Методическая разработка внеклассного спортивного

мероприятия ,посвященного всемирному Дню Здоровья

**Тема : «Мама,папа,я – спортивная – семья»**

Выполнила : учитель начальных классов

Костенко Татьяна Васильевна

2015 – 2016 учебный год

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

**Цель:**

- привитие любви к спорту;

- формирование ЗОЖ;

- совместное проведение времени детей и родителей Укрепление здоровья детей и их родителей.

-воспитание любви к физической культуре и спорту, чувства дружбы.

-пропаганда здорового образа жизни.

-обеспечение эффективного взаимодействия семьи и школы

-воспитание физической культуры и нравственной сплоченности семьи

-определение сильнейшей команды

**Задачи:**

1.Активизация физкультурной и спортивно-массовой работы среди учащихся

2.Развитие спортивных и двигательных навыков у детей

3.Повышение роли семьи в воспитательном процессе

.**Оборудование:**

Мячи,обручи,скакалки,

Мишень, теннисные шарики ,6 досточек, кегли, 2 ведра,

3 ромашки по 20 лепестков разного цвета,свисток,мешки,канат,секундомер

**Ведущий:**

Добрый день, дорогие друзья. Сегодня мы проводим соревнование – конкурс «Папа, мама, я – спортивная семья». Во все времена человек стремился к здоровому образу жизни, желал познать пределы своих возможностей, не боясь бросить вызов судьбе. И часто выходил победителем. А спорт это и есть ЖИЗНЬ, ЗДОРОВЬЕ, РИСК, ПОИСК, ПОБЕДА.

Заниматься физкультурой полезно,а весёлой вдвойне.каждая минута

занятия спортом продлевает жизнь человека на 1 час,а веселого на 2.

Сегодня мы здесь,чтобы получить заряд бодрости и поболеть за тех,кто принял участие в соревнованиях «Мама,папа,я –спортивная семья»

**Выступление учеников:**

У нас проблем со спортом нет,

И мы его все любим.

Физкультурой каждый день

Заниматься будем.

2

Происходит это так:

Собираясь в школу,

Набиваем мы портфель

Всякой ерундою.

Груз нелёгкий, но зато-

Развиваем мышцы.

3

Ноги сильные у нас,

Но руки вниз повисли.

Урок длится целый час:

Затекают мышцы.

Для разминки в этот час

Поднимаем руки: раз!

4

Затем медленно встаём,

Быстро приседаем.

А когда ответ не знаем

Глазками стреляем.

5

От волнения у нас

Ручки падают все враз.

Наклоняясь, поднимаем,

Брюшной пресс свой укрепляем.

6

Бег способствует всему:

И учёбе и труду.

И поэтому бегом

Мы в столовую идём.

Из столовой снова в класс,

Ну пробежечка у нас!

7

Все калории сгорели,

Силы покидают нас.

Но мы стойкие какие,

Посмотрите все на нас!

Потому что физкультуру

Применяем каждый час.

8

Спорт ребятам очень нужен!

Мы со спортом крепко дружим.

Спорт – помощник, спорт – игра,

Физкульт – ура – ура - ура!

9

Чтоб расти и закаляться,

Нужно спортом заниматься.

Закаляйся, детвора.

В добрый путь! Физкульт – ура!

**Ход мероприятия**

**Представление команд**

**1-команда «стрела»**

Девиз: «друг за друга мы горой,на пути у нас не стой!»

**2-команда «дружба»**

Девиз: «никогда не унываем,и всегда мы побеждаем!»

**Ведущий:**

Итак, настало время представить жюри соревнования-конкурса «Папа, мама, я – спортивная семья» (представление жюри)

Надо отметить ,что оцениваться будут не только сила и ловкость,но и спортивный дух.

Сегодня ни одна из команд – участниц не останется без памятного приза. Мы учредили призы для самого юного и самого старшего участника, самого ловкого, самого сильного, меткого, умелого.

После каждого этапа соревнования жюри будет подсчитывать баллы, и давать информацию о ходе конкурса. После последнего конкурса жюри объявит окончательные итоги соревнования. Побеждает команда, набравшая большее количество баллов по сумме всех конкурсов. При равенстве баллов Жюри назначает дополнительное соревнование между капитанами команд.

Наш конкурс начинается. В нём принимают участие семейные команды.

**Первый конкурс ВИЗИТНЫЕ КАРТОЧКИ** семейных команд. Я не сомневаюсь, что визитные карточки наших команд – это их обаяние, остроумие, способности и талант, трудолюбие и, бесспорно, умение подать себя. Так посмотрим, кому это удастся лучше всех. Максимальная оценка 5 баллов.

1. Визитная карточка команды ***«СТРЕЛА»***

Под звуки марша выходит команда с речёвкой.

Капитан: Кто шагает дружно в ряд?

Команда: Это наш, это наш

Дружный, смелый экипаж!

Мама, папа мой и я,

Мы спортивная семья.

С физкультурой, спортом дружим,

Лекарь нам совсем не нужен.

Визитная карточка команды ***«ДРУЖБА»***

Ты, да я, да мы с тобой,

Ты, да я, да мы с тобой,

Вместе все мы – очень дружная семья.

Вся семья сегодня рядом

И желаем прочим командам:

«Будьте все вы счастливы, друзья!»

Быть сильным, здоровым, умелым и смелым

Считаем главным семейным делом.

**Мамы:** Спорт – лучшее лекарство от хвори!

**Папы:** Кто со спортом дружит, тот никогда не тужит!

**Дети:** Если в семье вашей мир и лад,

Значит, в семье есть спортивный уклад!

**Все:** Крепко дружим всей семьёй

С солнцем, воздухом, водой!

(выпускают шары)

**эстафета** «кто быстрее доберется в школу.»

Мама,взяв ребенка за руку,оббегает вокруг фишки,передав эстафету следующей паре

**конкурс: «Эстафета для команд»**

Когда идёшь на штурм ты эстафеты,

Победа нам не очень-то видна.

Но всё равно дойдёте до победы,

Ни пуха вам, ребята, ни пера!

1 этап: папа, зажав между коленями мяч, прыжками перемещается до обруча, кладёт в него мяч и возвращается назад.

2 этап: мама бежит к обручу, берёт в нём скакалку, прыгая через неё, возвращается назад.

3 этап: ребёнок прыгает через скакалку до обруча, кладёт скакалку в обруч, забирает мяч и возвращается с мячом в команду.

Побеждает команда, первой закончившая эстафету и не допустившая ошибок.

*Жюри объявляет итоги первого конкурса «Визитная карточка команд»*

**«Эстафета метателей»**

Приглашаю участников приготовиться к эстафете метателей.

Ну а следующая игра

Требует от игрока

Ловкости, умения,

Большого вдохновения!

(На стене зала - мишень, диаметром 80 см. Команды строятся в колонны по одному. Каждая команда получает по 3 теннисных мяча. Каждый член команды кидает 3 раза. Одно попадание – 1 балл. Команды кидают по очереди)

*Жюри объявляет итоги второго* конкурса *«Эстафеты для команд»*

**эстафета «Кто дальше прыгнет»**

Всё нормально,все здоровы,прыгать вы друзья готовы,

Ну тогда подтянись,не зевай,не ленись

На прыжки все становись!

Первый совершает прыжок,отметив место приземления,потом следующий,и так все члены команды.

**конкурс «Гонка мячей»**

Вот тяжёлые мячи,

Сразу видно: силачи.

Будем руки развивать,

Мяч друг другу отдавать.

(Команды усаживаются на скамейки спиной к зрителям и жюри. Капитанам команд дают по баскетбольному мячу. По сигналу игроки передают мяч за спиной обеими руками рядом сидящему партнёру. Когда мяч доходит до последнего участника, тот быстро встаёт с мячом в руках, обегает скамейку и садится перед капитаном. Если участник роняет мяч, он должен его поднять и продолжить передачу. Передача продолжается до тех пор, пока все игроки не окажутся на своих местах. Капитан, выполнивший перебежку, садится на скамейку и поднимает мяч вверх.

Побеждает команда, показавшая лучшее время.

*Жюри объявляет итоги конкурса*

**конкурс «Болото»**

Пройти через болото может каждый!

Но как пройти, чтоб ног не замочить?

Весёлый смех, стремление к победе

Помогут вам и гарантируют успех!

У каждой команды 3 дощечки. Участники по очереди перебираются по дощечкам до отметки, назад возвращаются бегом. Побеждает команда, первой закончившая переправу.

*Жюри объявляет итоги конкурс*

**конкурс**

Отгадайте, как будет называться следующий конкурс.

Я начну, вы завершайте,

Дружно, хором отвечайте.

Вот разбежался сильно кто-то

И без мяча влетел в …

А Петя мяч ногою хлоп!

И угодил мальчишке в …

Хохочет весело мальчишка,

На лбу растёт большая …

Но парню шишка нипочём,

Опять бежит он за …

Игра весёлая футбол-

Уже забили первый…

Итак, наш следующий конкурс называется… **ФУТБОЛ.**

Для участия в конкурсе приглашаются папы. На расстоянии 11 метров от стартовой черты устанавливаются ворота 50\*80. У каждого папы по три попытки. Каждый забитый мяч приносит один балл команде.

*Жюри объявляет итоги конкурса «Болото»*

**конкурс «С папой вдвоём»**

Кто преграды не боится?

Кто к победе так стремится?

Кто сильнее всех на свете?

Кто быстрее всех на свете?

Это папы и их дети!

Для участия в конкурсе приглашаются папы и капитаны команд.

Папа держит в руках обруч. По сигналу папа должен катить обруч, а ребёнок должен проскакивать в него с одной и с другой стороны. Добегаете до отметки и меняетесь местами. Побеждает команда, которая справится быстрее и без нарушений.

*Жюри объявляет итоги конкурса «Футбол»*

**конкурс «Комбинированная эстафета»**

Бег бывает очень разный,

Но всегда такой прекрасный,

Быстрый, медленный и средний,

Бег с препятствием, барьерный,

И выигрывает тот,

Кто ни в чём не отстаёт.

Только страсть, тяжёлый труд

Вас к победе приведут.

1. Прыжки на одной ноге.

1. Преодоление гимнастической скамейки в длину, лёжа на животе, перехватывая обе руки подтягивая туловище.
2. Пять прыжков через скакалку на месте.
3. Вращение обруча 5 раз.
4. Отбивание мяча 5 раз.

6. Бег назад с пролезанием через обруч и пробегом по скамейке.

После капитана полосу препятствий преодолевают все остальные участники команды. Побеждает команда, выполнившая эстафету первой.

*Жюри объявляет итоги конкурса «С папой вдвоём»*

**«Конкурс капитанов»**

Ты присмотрись внимательнее, друг,

То конкурс капитанов начинаем.

Ты смелым будь, и ловким будь,

Уверены мы все, тогда не проиграешь.

1 этап: Капитаны сбивают мячом кегли. Три попытки. Засчитывается та, в которой кеглей сбито больше.

2 этап: Капитаны бегут до отметки, поставив на обе ладони по кегле, возвращаясь назад, держат кегли в руках. (5 баллов, 4 балла, 3)

3 этап: Капитаны передвигаются на корточках до отметки, назад возвращаются бегом. (5 баллов, 4 балла, 3)

*Жюри объявляет итоги 8 конкурса «Комбинированная эстафета»*

**КОНКУРС БОЛЕЛЬЩИКОВ**

Я смотрю на болельщиков, как они активно болеют за свои команды. Поэтому мы не можем обойти их стороной, конкурс для болельщиков.

Приглашаются по 5 болельщиков от команды, выстраиваются в колонну по одному.

Каждая команда должна собрать ромашку своего цвета. (Глазки и листочки разложены цветной стороной вниз. Первый участник выбегает, отыскивает лепесток нужного цвета, укладывает к серединке и возвращается на место. Так продолжается до тех пор, пока не будет сложен весь цветок).

Команда болельщиков, собравшая цветок первой, приносит команде игроков 5 баллов, вторая – 4 и третья – 3.

Пока жюри подводит итоги юмористической эстафеты, эстафеты болельщиков и подсчитывает итоговые результаты, перед вами выступает танцевальная группа.

***(Если одинаковое количество баллов команды перетягивают канат)***

А сейчас испытание на силу,взаимовыручку,дружбу.Называется оно «перетягивание каната».Оно признано официальным видом спорта.

Слово предоставляется жюри.

1 место

2 место

3 место

Самая ловкая команда-

Самая дружная команда-

**Награждение победителей грамотами и призами**

Вот и закончился наш праздник.Все учасники показали свою ловкость,силу,быстроту .Аглавное получили заряд бодрости и массу положительных эмоций.Занимайтесь спортом,укрепляйте своё здоровье!

Всем спасибо за внимание,

За задор и звонкий смех,

За азарт соревнованья,

Обеспечивший успех.

Вот настал момент прощанья,

Будет краткой наша речь.

Говорим вам: «До свиданья,

До счастливых, новых встреч!»

**Под звуки спортивного марша команды расходятся по домам**