

## Сценарий спортивного праздника **Папа, мама, я – спортивная семья**

### **Пояснительная записка**

Проблемы сохранения здоровья учащихся, привитие навыков здорового образа жизни, создание условий, направленных на укрепление здоровья, сохранение здоровья физического, психического и духовного, очень актуальны сегодня. Следует обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

«В здоровом теле – здоровый дух», под таким девизом проходит спортивный праздник «Папа, мама я - спортивная семья».

**Цель:** пропаганда здорового образа жизни, организация совместно активного отдыха детей и родителей и взаимодействие семьи и школы.

### **Задачи:**

1. Развивать физические качества: силу, выносливость, внимание, ловкость, быстроту, сообразительность, взаимоподдержку
2. Воспитывать у родителей и детей интерес к совместному проведению досуга
3. Укреплять дружеские отношения между семьями
4. Получить заряд бодрости энергии и позитива

Актуальность семейно-спортивного праздника в том, что данное мероприятие имеет огромное значение для укрепления взаимоотношений в семье, здоровья подрастающего поколения, его физического развития и физической подготовки, воспитывает волю, выносливость, дисциплинированность и упорство в достижении поставленной цели, а атмосфера праздника наполнена позитивными эмоциями детей и родителей.

Проведение совместно с родителями спортивных мероприятий, особенно в младшем и среднем школьном возрасте, когда детям так важен их пример в приверженности к здоровому образу жизни, самым благоприятным образом влияет на дальнейшие занятия ребенка физической культурой, спортом, а также полезно самим родителям. Участие родителей способствует расширению у родителей и детей общих интересов, установлению доброжелательных отношений, формированию добрых семейных традиций, доверительных отношений между родителями и детьми.

### **Виды здоровьесберегающих технологий используемых на мероприятии:**

- физкультурно-оздоровительные;
- технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;
- здоровьесбережения и здоровьеобогащения родителей.

Праздник проходит в виде соревнования между двумя командами. Состав команд ученики с 1 по 11 классы и родители в количестве 8 человек. Команды придумывают название, девизы, приветствия, разучивают песню, рисуют эмблемы. Одноклассники - болельщики готовят кричалки, плакаты.

В состав жюри входят классные руководители.

**Оборудование и оформление:** выставка «Загляните в семейный альбом», «Мир семейных увлечений», фонограммы песен: «Улыбка», «Родительский дом», «У оленя дом большой» медали для награждения, наглядный материал (буквы, плакаты), шарики для украшения зала, музыкальный центр, свисток, секундомер, скакалки, обручи, воздушные шары, надувные мячи, спортивные скамейки, гантели.

**Методические советы на подготовительный период:** предварительно дети готовят приглашения для родителей, учат стихи. Болельщики готовят кричалки, помогают оформлять стенд, украшать зал, выпускают плакаты. Дети вырезают смайлики для оценивания команд.

**Место проведения праздника:** спортивный зал.

**Ход мероприятия**

### **Ведущий 1:**

Чтоб с болезнями не знаться,  
К докторам не обращаться,  
Чтобы сильным стать и смелым,  
Быстрым, ловким и умелым,  
Надо с детства закаляться  
И зарядкой заниматься.  
Физкультуру всем любить  
И со спортом в дружбе быть.

### **Ведущий 2:**

Здравствуйте, дорогие ребята и уважаемые гости! Нам очень приятно видеть всех Вас сегодня в нашем спортзале! Мы начинаем самую весёлую из всех спортивных и самую спортивную из всех весёлых игр. Сегодня мы проводим соревнование - конкурс *«Папа, мама, я - спортивная семья»*.

Семья - это пристань и гавань,  
Сюда возвращаешься вновь  
Из странствий дальних и плаваний,  
Здесь вечно царит любовь.  
Рождение детей, первый шаг, первый лепет,  
Мечты о хорошем, волнение и трепет.  
Семья – это труд, друг о друге забота,  
Семья – это много домашней работы.  
Семья – это важно!  
Семья – это сложно!  
Но счастливо жить одному невозможно!  
Всегда будьте вместе, любовь берегите,  
Обиды и ссоры подальше гоните,  
Хочу, чтоб про нас говорили друзья:  
Какая хорошая Ваша семья!

### **Ведущий 1.**

А сейчас мы познакомимся с главными действующими лицами нашего спортивного праздника. Давайте их поприветствуем. (Представление участников).

Во все времена человек стремился к здоровому образу жизни, желая познать пределы своих возможностей, не боясь бросить вызов судьбе. И часто выходил победителем. А спорт это и есть: жизнь, здоровье, риск, поиск, победа.

Сегодня на ваших глазах разыгрываются семейные соревнования самых смелых и решительных, самых находчивых и веселых.

Но неважно, кто станет победителем в нашем состязании, главное, чтобы все мы почувствовали атмосферу праздника, атмосферу доброжелательности, взаимного уважения и понимания.

А раз у нас соревнования, значит должно быть и жюри, строгое и справедливое.

А теперь представляю Вам наше *жюри*, которое будет внимательно следить за успехами наших команд.

**Главный судья:** Есипова Светлана Васильевна, учитель русского языка и литературы

**Члены жюри:** Гупалова Людмила Алексеевна, библиотекарь  
Луппова Татьяна Алексеевна, старшая вожатая

В спорте существуют свои законы и наши спортсмены должны поклясться выполнять их.

### **Клятва.**

Не жалеть ни рук, ни ног, растрясти чуть-чуть жирок,

Чтоб быстрее черепахи бегать ты сегодня смог.

Клянёмся!

Честь команды защищать и доверие оправдать.

Ну, а если проиграем, всё равно не унывать.

Клянёмся!

Маме с папой помогать – где держать, а где толкать,

И соперникам подножку ни за что не подставлять.

Клянёмся!

А болельщикам – сидеть и прилежно так болеть:

Топать, хлопать и свистеть, но не здорово шуметь.

Клянёмся!

**Ведущий2:** А сейчас напутственные слова участникам соревнований.

### **Выступление детей.**

Спорт, ребята, очень нужен,

Мы со спортом очень дружим.

Спорт – помощник!

Спорт – здоровье!

Спорт – игра!

Физкульт – ура!

В мире нет рецепта лучше,

Будь со спортом неразлучен,

Проживёшь 100 лет –

Вот и весь секрет!

Мы праздник мира, дружбы открываем.

Спортивный праздник закипит сейчас!

Мы спортом дух и тело развиваем,

Он и наполнит силой каждого из вас!

### **1. Построение.**

*( Команды выходят в зал и строятся )*

### **2.Приветствие.**

*( Команды объявляют свои названия, девизы)*

### **3. Веселая разминка.**

Чтобы не было заминки

Проведем сейчас разминку

Половину круга пешком,

Половину круга бегом

Помашем руками

Подвигаем ногами,

А теперь еще прыжки,

Все вы просто молодцы!

### **4.Этапы состязаний:**

**1 эстафета «Паровозик»**

Паровозик мчится резво.  
Унесет вас прямо в детство.

Первый добегают до стойки, оббегают её, возвращается, берет за руку второго, оббегают стойку вдвоем, затем втроём и т.д.

## **2 эстафета «Необычный волейбол».**

Мячи в играх применяют,  
ловкость и быстроту реакции  
мячами развивают.

Игроки команды встают парами и передавая мяч друг другу волейбольными пасами, передвигаются до стойки и обратно.

## **3 эстафета «Бег с эстафетной палочкой»**

Команды выстраиваются в колонну по одному. По сигналу ребёнок с эстафетной палочкой бежит до стойки, оббегают её и возвращается. Передает эстафету следующему участнику и т.д. Побеждает команда, которая при прохождении дистанции покажет минимальное время.

## **4 эстафета «Большая стирка».**

Правила игры:

На натянутую веревку ребенок поочередно вешает прищепки, мама - платочки, папа снимает платки и прищепки. Побеждает команда, выполнившая задание за минимальное количество времени.

Игра начинается по сигналу судьи. Заступать за линию старта запрещается. Прищепки и платки вешать и снимать по 1 штуке.

## **5 эстафета «Прыжки на мячах» - самый ловкий ребенок.**

## **6 эстафета «Прыжки через скакалку»**

### **Ведущий**

Испытание для мам,  
Наших прекрасных дам!  
Что-то мамы заскучили и, наверное, устали.  
Надоело им стоять - надо мамам поиграть!

## **7 эстафета «Самый ловкий папа».**

Ну-ка, папы выходите! Свою ловкость покажите!  
На виду у всех детей!  
Поймайте шарик поскорей!

К стакану ниткой привязан теннисный мячик, который нужно поймать в стакан. Кто больше поймает за определенное время, тот победил.

## **8 эстафета «Самые меткие»**

Кто самый меткий из вас, друзья,  
узнать давно бы нам пора.  
Метко в цель теперь бросайте,  
очки команде прибавляйте.  
Эстафета с метанием мячей в цель.

### **Ведущий.**

С эстафетой справились отлично.

Быстро бегать — это всем привычно.

А теперь, попрыгаем, друзья,

Узнаем кто у нас самая прыгающая семья?

### **9 эстафета с обручем.**

Прыгать зайцем или кенгуру

вам конечно по плечу!

Соревнуются дети. Бег с препятствиями (родители держат обручи, через которые надо пролезть).

### **10 эстафета «Трое в лодке»**

Нужно проявить сноровку,

передвигаясь в «лодке» ловко.

Первый игрок команды бежит в обруче, оббегает тумбу, возвращается назад, затем берет в обруч второго члена команды, затем двое – третьего. Необходимо бежать втроем в обруче.

Обратить внимание на технику безопасности!

**Ведущий.** Пока жюри подводит итоги, мы посмотрим сказку «Репка»

**Ведущий:** Возле дома огород, бабка с внучкой у ворот.

Жучка с кошкой вместе – дремлют на крыльчке.

На крыльцо выходи дед, в теплый он жилет одет.

Из открытого окна деду музыка слышна.

Звучит музыка "На зарядку становись".

Дед выполняет несколько движений зарядки.

**Дед:** У меня здоровье крепко,

Посажу сегодня репку.

**Ведущая:** Дед лопату берет, в огород сажать идет. (Дед уходит.)

**Бабка:** У меня и без зарядки, слава богу, все в порядке. (Уходит к деду.)

**Внучка:** (бабке) А меня клонит ко сну. (Зевает.)

С понедельника начну делать я зарядку. (Уходит в дом.)

Жучка толкает кошку, будит.

**Жучка:** Ну – ка, кошка просыпайся,

На зарядку поднимайся!

**Кошка:** Ты меня ко мне не приставай,

Ребят всех с места поднимай!

Жучка включает радио.

Вместе с кошкой делают зарядку со зрителями.

**Кошка:** Если вы уже спите, может, поиграть хотите?

«Жмурки» - лучшая игра!

Водишь ты...

**Жучка:** Ну... как всегда!

Кошка и Жучка спускаются со сцены, кошка завязывает Жучке глаза.

Жучка с детьми - зрителями игру "Жмурки". Дети разбегаются по залу, Жучка ловит детей и узнает мальчик или девочка. Если отгадывает, то водит пойманный ребенок, если нет – игра продолжается. (3-4 раза)

**Ведущий:** Пока все весело играли,  
Дед и баба репку сажали.

Выходят усталые дед и баба.

**Дед:** Ох, умаялся с утра!

**Баба:** Да и мне на печь пора! (Уходят в домик.)

Выход Солнца

**Ведущая:** Солнце раньше всех встает,

Тепло и свет нам всем дает.

Солнце танцует, подходит к репке.

Солнце репку увидало,

Сил у репки было мало.

Становится в стороне, к ней на сцену выходят дети «лучики», строятся.

Собрала свои лучи,

Что б вырасти ей помогли.

Гимнастическая композиция «Солнышко»

**Ведущая:** А пока все еще спали,

Пчелки к репке прилетали.

Спортивный танец

**Ведущий:** Вот и наступил рассвет,

Снова на крылечке дед.

Видит репку в огороде,

И себе не верит вроде.

Встал он возле репки,

Репка - выше кепки!

**Дед:** Эх, бульдозер бы сюда,

Без него совсем беда!

**Ведущий:** Тянет, потянет, а репку вытянуть не может!

**Дед:** Где ты, бабка?

**Бабка:** (радостно) Я сейчас, сейчас, сейчас!

Ай, да репка удалась!

**Ведущий:** Бабка за дедку, дедка за репку,

Тянут, потянут, вытянуть не могут.

**Дед:** Как тянуть? С какого бока,  
Выйди, внучка, на подмогу!

Подбегает внучка.

**Внучка:** Ноет спинка! Ломят ручки!  
Нам не справиться без Жучки!

**Жучка:** Разбудить придется кошку,  
Пусть потрудится немножко!

**Бабка:** Мышку кликнуть бы во двор!

**Кошка:** Мышку звать, какой позор!  
Мы пока и сами, кажется с усами!

Выход Мышки (с гантелями)

**Мышка:** Раз и два! И три-четыре!  
Стану всех сильнее в мире,  
Буду в цирке выступать,  
Бегемотов поднимать!

К мышке подходит кошка.

Кошка: (злобно) Ты не очень похваляйся,  
Что ты можешь?  
Ну, признайся!

**Мышка:** Позову друзей – мышей,  
Самых лучших силачей.  
Мы поделимся на пары,  
Поддадим тебе мы жару.  
(кладет гантели, показывает кулак).  
Все герои рассказываются на сцене, кошка и мышка остаются в центре.

Силовые упражнения с гантелями, затем в парах (без предметов): «Насос», «Тяни - толкай», «Тачанка».

В заключение номера, Мышка показывает Кошке бицепс, а кошка злобно шипит.

**Бабка:** Тише, тише, успокойтесь,  
И, пожалуйста, не ссорьтесь.  
Силу вашу мы проверим,  
Пыл кошачий поумерим.

Проводится подвижная игра "Мышеловка".  
Зрители и герои становятся в круг, мышка в кругу, кошка за кругом.

**Мышка:** Вот теперь, за мной вставайте  
Герои сказки строятся за Мышкой.  
Дружно вместе повторяйте:

"Еще разик, еще раз,  
Репку вытянем сейчас!"

Дети повторяют слова, и, взявшись друг за друга, помогают тянуть репку.  
Мышка поднимает репку.

**Дед:** Ай, да репка – чудеса,

**Баба:** Пряма, не верится глазам!

**Ведущий:**

Итак, наш праздник завершен,

А в жюри итог подведен.

Жюри подводит итоги. Награждение команд.

**Ведущий**

Провели мы состязанья

И желаем на прощанье

Всем здоровье укреплять,

Мышцы крепче накачать.

Телевизор не смотреть,

Больше с гирями потеть.

На диване не лежать,

На скакалочке скакать.

Всем сегодня пожелаем

Не стареть и не болеть,

Больше спортом заниматься,

Чувство юмора иметь.

Всем спасибо за вниманье,

За задор и звонкий смех,

За азарт соревнования,

Обеспечивший успех.

Вот настал момент прощанья,

Будет краткой моя речь.

Говорю всем «до свидания»,

До счастливых новых встреч!