

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования "Центр дополнительного образования"
р.п.Тонкино Нижегородской области**

**Семейный праздник
«Неразлучные друзья - взрослые и дети»**

Разработала
Удалова Наталья Павловна,
тренер-преподаватель
ЦДО р.п. Тонкино

2020 год

«Неразлучные друзья-взрослые и дети» (соревнования между родителями и детьми)

Цели:

1. Пропаганда здорового образа жизни.
2. Совершенствование связи семьи через привлечение родителей к совместным с детьми мероприятиям.
3. Развитие личности ребёнка на основе овладения физической культурой.
4. Воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки, творческого мышления.

Инвентарь: кегли, обручи, баскетбольные мячи, старые лыжи, воздушные шары, надувные мячи, спортивные скамейки, 3 совка, 3 набора продуктов, 3 хозяйственные сумки, барьеры, ласты, “ковры-самолёты” (обычные коврики).

Зал украшен воздушными шарами, гирляндами, плакатами.

Ведущий: 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 – “Весёлые старты”!

Ведущий: И наш спортивный зал превращается в весёлый стадион! Участники соревнований будут состязаться в силе, ловкости, смекалке, быстроте!

Ведущий: Но сегодня не совсем обычный спортивный праздник, т.к. посвящается он семье! Ведь не секрет, что все азы воспитания ребёнок получает в семье, не зря говорят, что дети похожи на своих родителей и пример они берут тоже с них.

Ведущий: Вот и сегодня в наших соревнованиях примут участие две команды: команда взрослых - родители, и команда детей. Наши соревнования пройдут под общим девизом - «Неразлучные друзья-взрослые и дети» (Звучит музыка. Дети подпевают)

Ведущий: До начала соревнований вам необходимо представить свои команды: название и девиз

Представления команд

Ведущий: Команда взрослых _____

Ведущий: Команда детей _____

Ведущий: Какие же соревнования без жюри

Ведущий: Оценивать результаты эстафет
будут _____

Ведущий: А сейчас напутственные слова участникам соревнований

Выступление детей.

- 1.Чтоб здоровым быть сполна
Физкультура всем нужна.
Для начала по порядку -
Утром сделаем зарядку!
- 2.И без всякого сомненья
Есть хорошее решенье -
Бег полезен и игра,
Занимайся детвора!
- 3.Чтоб успешно развиваться,
Нужно спортом заниматься.
От занятий физкультурой
Будет стройная фигура.
- 4.Нам полезно без сомненья

- Всё, что связано с движением.
Вот, поэтому, ребята,
Будем делать мы зарядку.
5. Будем вместе мы играть,
Бегать, прыгать и скакать.
Чтобы было веселее,
Мяч возьмем мы поскорее.
6. Станем прямо, ноги шире,
Мяч поднимем – три-четыре,
Поднимаясь на носки.
Все движения легки.
В руки мы возьмём скакалку,
Обруч, кубик или палку.
Все движения разучим,
Станем крепче мы и лучше.
7. Чтобы прыгать научиться,
Нам скакалка пригодится.
Будем прыгать высоко,
Как кузнечики – легко.
8. Обруч, кубики помогут
Гибкость нам развить немного.
Будем чаще наклоняться,
Приседать и нагибаться.
9. Вот отличная картинка:
Мы как гибкая пружинка!
Пусть не сразу все дается,
Поработать нам придется!
10. Чтоб проворным стать атлетом,
Проведем мы эстафету.
Будем бегать быстро, дружно,
Победить нам очень нужно!

Ведущий: Итак, с командами познакомились, жюри выбрали, напутствие услышали – пора начинать соревнование!

1 эстафета.

“Разминка”.

Добежать до противоположной стороны зала, пролезть в обруч и бегом вернуться обратно, огибая кегли.

2 эстафета.

“Весёлый мяч»”.

Докатить большой гимнастический мяч до кегли и обратно.

3 эстафета.

“Переправа”

Два обруча у участника. Встаём ногами в один из них, а другой кладём перед собой, прыгаем в него. Теперь перекладываем оставшиеся впереди себя и так до конца.

4 эстафета.

“Лыжники”.

С лыжей на одной ноге добежать до ограничительной отметки.

5 эстафета.

“Дружба”.

Удерживая лбами большой надувной мяч и взявшись за руки, два участника команды бегут до ограничительного знака и обратно. У линии старта передают эстафету следующей паре.

6 эстафета.

“Мяч соседу”.

Участники команд усаживаются на спортивные скамейки в затылок друг другу и передают сидящему сзади игроку два надувных мяча. Последний с мячами бежит, садится вперёд и снова передаёт мячи. Эстафета продолжается до тех пор, пока игроки не окажутся на своих местах.

7 эстафета.

“Сбор мусора”.

По залу разбросаны воздушные шары. Как можно больше веником сгрести в кучу. У кого больше «мусора» - тот и победил.

8 эстафета.

“За продуктами”.

На противоположной стороне зала на тумбе лежат продукты (чай, соль, макароны, семечки, лимонад, лавровый лист, “Ролтон”, шпроты). Взяв хозяйственную сумку, участник отправляется “за продуктами”, взяв, 1 продукт, возвращается обратно и передаёт сумку следующему игроку.

9 эстафета.

“На ковре-самолёте”.

Участникам предоставляется возможность побывать в роли Царевны-лягушки и покататься на “ковре-самолёте”. В лапках добежать до ограничительного знака, снять лапты, сесть на “ковёр-самолёт”, взяться за него руками, и отталкиваясь ногами, добраться до конца зала и обратно до знака. Взяв в руки “ковёр” и лапты, бежать обратно.

10 эстафета.

“Праздничная”.

Добежать до противоположной стороны зала, взять 1 лист с буквой и вернуться обратно. Эстафета считается законченной, когда команда выстроилась, держа перед собой составленное слово.

Использованные слова: Дружба! Победа!

(Можно использовать не все эстафеты.)

Подведение итогов.

Награждение команд.

Команды награждаются грамотами и сладкими призами.

Ведущий: Вот и закончился наш праздник. Все участники команд показали свою ловкость, силу, быстроту. А главное – получили заряд бодрости и массу положительных эмоций! Занимайтесь спортом, укрепляйте своё здоровье, развивайте силу и выносливость! До новых встреч!