

**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!