**Методическая разработка спортивно – массового мероприятия**

**«Мама, папа, я – спортивная, дружная семья!»**

**Разработала:** учитель физической культуры ГОУ ЛНР «Ровеньковская гимназия имени писателя Н. Трублаини» **Березовчук Оксана Федоровна**

Цель мероприятия:

Привлечение детей и их родителей к занятиям физической культурой и спортом. Повышение интереса к занятиям физкультурой и спортом людей всех возрастов. Пропаганда ЗОЖ.

Задачи:

* воспитание патриотизма,
* укрепление здоровья,
* воспитание правильного отношения к здоровому образу жизни,
* содействие укреплению взаимоотношений в семье, вовлечение родителей в спортивную жизнь обучающихся.

**Место проведения:** спортивный зал гимназии.

**Оборудование:**гимнастические скамейки, 3 клюшки и 3 шайбы, ракетки для бадминтона, воздушные шары, скакалки, теннисные ракетки и шарики, мешки для прыжков, гимнастические маты, 4 ленточки для «Связки».

**Участники соревнований:**

К участию в соревнованиях допускаются семьи обучающихся 5 – 6 классов из 3 человек, возраст родителей не ограничен. Состав команды 3 человека: папа, мама, 1 ребенок (сын или дочь).

**Программа соревнований:**

Программа соревнований включает в себя спортивные эстафеты. Команда участвует в лично-командном зачете.

**Определение победителей:**

Места в эстафетах определяются по лучшему времени или лучшему результату, показанному командами в эстафете (конкурсе). Общее место определяется по наименьшей сумме мест, показанной командой во всех эстафетах. Если команды наберут одинаковое количество мест, то предпочтение отдается команде, показавшей лучшее время в комбинированной эстафете.

**Награждение:**

Все участники соревнований награждаются медалями и грамотами.

**Программа проведения соревнований** "Папа, мама, я – спортивная. дружная семья"

Спортивный зал оформлен шарами, плакатами с названием соревнований «Папа, мама, я - спортивная семья», а также призывами «Всей семьей - к здоровью», «Спорт поможет нам везде: и в учебе, и в труде!»

Торжественное открытие соревнований: звучит музыка, в зал входят участники команд. Выполняется построение команд.

*Ведущий:* Участники соревнований, внимание! При исполнении Государственного Гимна Российской Федерации стоять смирно! Звучит Гимн России.

«Вольно!»

Добрый день дорогие друзья! Мы очень рады приветствовать Вас на нашемспортивном празднике!

Семья – самое главное в жизни для каждого человека. Это близкие и родные люди, те, кого мы любим, с кого берём пример, о ком мы заботимся, кому мы желаем добра и счастья. Это наш смысл жизни, источник нашей силы и уверенности в завтрашнем дне.  
2024 год указом президента Российской Федерации Владимира Владимировича Путина объявлен Годом семьи.

Мы собрались здесь, чтобы посоревноваться в силе и ловкости, скорости и выносливости. Пусть девизом нашей сегодняшней встречи станут простые слова «Спорт поможет нам везде: и в учебе, и в труде!».

Сегодня на нашем празднике мы рады приветствовать дружные спортивные семьи (приветствуем участников, называем класс и фамилию семьи).

Оценивать наши успехи будет жюри в составе (приветствуем жюри).

Заниматься физкультурой полезно, весёлой физкультурой - вдвойне. Ведь каждая минута занятий спортом продлевает жизнь человека на один час, а весёлым на два.

Призываю команды к честной спортивной борьбе, желаю всем успехов.

Для начала, давайте познакомимся с нашими участниками соревнований! Ведущий по очереди представляет пап, мам, детей.

Ну, а сейчас, представляем вашему вниманию членов нашего жюри( ведущий представляет членов жюри).

Мы от души приветствуем и поздравляем всех, кто сегодня вышел на старт! Успехов нашим командам и побед! И пусть победит сильнейший.

**1.Итак, первый конкурс для команд - «Приветствие».** Команды представляют эмблему, девиз, речевку.

*Ведущий:* пришло время перейти к веселым эстафетам. Первыми будут стартовать папы, затем мамы и завершать забеги будут дети.

**2. Конкурс «Разминка».** Участники по очереди бегут с эстафетной палочкой до стойки и обратно, передают на финише палочку следующему члену команды.

**3.Конкурс «Кенгуру».** Папы, а затем мамы прыгают в мешке до стойки и возвращаются тем же способом, передает эстафету следующему участнику. Дети выполняют прыжки вперед с мячом между ног.

**4.Конкурс «Самый ловкий».** Папа ведет баскетбольный мяч, мама бежит с теннисной ракеткой, на которой лежит теннисный шарик, ребенок выполняет ведение футбольного мяча.

**5.Конкурс «Разложи предметы».** Папа бежит и по очереди раскладывает три обруча, оббегает стойку и возвращается назад; мама бежит и раскладывает по очереди кубики в обручи, ребенок бежит и собирает кубики, оббегает стойку и возвращается назад.

*Ведущий*: давайте дадим отдохнуть нашим спортсменам и послушаем промежуточные итоги наших состязаний. Жюри озвучивает предварительные итоги.

*Ведущий:* По плечу победа смелым, ждет того большой успех  
Кто, не дрогнув, если нужно вступит в бой один за всех.  
Пусть жюри весь ход сраженья без промашки проследит,  
Кто окажется дружнее, тот в бою и победит.  
Делу время, час забаве. Команды слово-то за вами.

**6.Конкурс «Самый умный».** Интеллектуальный конкурс. Командам по очереди будут задаваться вопросы:

1)  Назовите состязания, входившие в программу первых ОИ древности?

**а) бег на 1 стадий**         б) марафон                   в)100 ярдов

2) Термин «Олимпиада» в Древней Греции означал?

а) соревнования, проводимые во время ОИ;

б) первый год четырехлетия, при наступлении которого празднуют ОИ;

**в) четырехлетний период между ОИ;**

г) год проведения ОИ.

3) Кто имел право принимать участие в древнегреческих ОИ?

**а) только свободные греки мужчины**б) греки мужчины и женщины

в**)**только греки мужчины                                г) все желающие

4) С какого времени ведется счет античных ОИ?

А) с 392 г. н. э.           б) с 432 г. до н. э.                **в) с 776г. до н. э.**       г)  с 778 г. до н. э.

5) В скольких метрах от мяча во время штрафного удара в футболе должна находиться «стенка»?  **(В девяти)**

6) Какой девиз у современной Олимпиады **(Быстрее, выше, сильнее)**

7) Как называются соревнования велосипедистов и лыжников? **(Гонка)**

8) В этом виде спорта выполняют различные акробатические упражнения на снарядах. **(Гимнастика)**

9) Какая олимпийская дистанция бега с барьерами для мужчин – самая короткая? **(110м)**

10) В каком виде борьбы выступал великий Александр Карелин? **(Греко-римская борьба)**

11) Сколько олимпиадных колец? **(5)**

12) Что надевают на руки в боксе и их две? **(Перчатки)**

**7.Конкурс «Кто дальше».** Участники по очереди выполняют прыжок в длину с места: прыгает папа, на место его приземления подходит мама, выполняет прыжок, потом так же делает ребенок.

**8. Конкурс «Самый меткий».** Каждый участник делает по два броска мяча в цель с расстояния 10 метров.

**9. Конкурс «Лопни шар».** Каждому участнику к ноге привязывают шар. По команде все разбегаются, пытаются лопнуть шар другого участника и сохранить свой.

**10.  Конкурс «Поезд».** Папа обегает фишку, возвращается, берет за руку маму, обегает, берут за руку ребенка и, обежав фишку возвращаются к финишу.

А сейчас пришло время для нашей заключительной эстафеты:

**11.Конкурс «Дружба».** Первыми выходит сильная половина, наши папы. Они сейчас вспомнят свою юность и любовь к массовой игре – хоккею. Задача пап – ведение шайбы клюшкой  между стойками. Следом за папами выходят мамы. Конкурс для мам – бег с подкидыванием ракеткой для бадминтона воздушного шарика. Задание для детей – как можно быстрее надуть воздушный шар.

*Ведущий:* пока наше жюри совещается, предлагаем вашему вниманию выступление гимнастки.

Слово предоставляется жюри для подведения итогов и оглашения победителей.

Ведущий: Всем спасибо за участие, за поддержку в трудный час.

Пусть устали вы отчасти, но приятно видеть вас

Вместе, рядом мама с папой, сын иль дочь к плечу плечо.

Что еще для счастья надо, коль здоровье дарит спорт!

Коль в семье любовь и лад!

Будьте счастливы всегда!

Пусть все это только игра,

Но сказать мы всем хотели: великое чудо - семья!

Храните ее, берегите ее! Нет в жизни важнее семьи!

Наш праздник подошел к концу! Всем спасибо за участие и до новых встреч!