**Семейная зарядка около дома**

**Цели:**

* содействовать сближению родителей и детей посредством включения в совместную спортивную деятельность.
* сплотить спортивный коллектив.
* создать радостное настроение праздника.
* закрепить спортивные умения и навыки

**Задачи:**

* формировать у учащихся уважительное отношение к близеким
* способствовать сближению взрослых и детей,
* формировать положительные эмоции.
* содействовать сплочению спортивного коллектива.
* закрепить полученные на тренировках умения и навыки.

**Место проведения:** спортивная площадка во дворе дома одного из учащихся.

**Инвентарь:** мячи любого размера 10 шт, конусы 4 шт, вафельные конфеты 10 шт, колонка для музыкального сопровождения .

Играет марш!!!! Участники торжественно входят парами родитель+ребенок, взявшись за руки на спортивную площадку.

**Ведущий**-добрый день уважаемые родители и дети! Сегодня мы с Вами собрались на совместном мероприятии «Семейная зарядка около дома».

Какой сегодня замечательный весенний день! Солнышко светит, тепло. Погода помогает нам в проведении нашего мероприятия.

Давайте с Вами познакомимся уважаемые участники. Предлагаю каждому из ребят кратко рассказать о том, с кем вы пришли сегодня на праздник.

**1 ребенок -**рассказывает кратко о том. с кем пришел.

**Ведущий-**как замечательно Вова,ты, рассказал о своей бабушке! Приятно познакомиться!

**2 ребенок** рассказывает о своем родителе и т.д.

**Ведущий -**комментирует рассказ ребенка положительными воодущевляющими репликами.

**3 ребенок…**

**Ведущий-**ну, вот мы все познакомились! Я вижу, что вы основательно подготовились к нашей семейной зарядке! Все в спортивной форме, подтянутые!!! Молодцы!

Играет Барабанная дробь!

**Ведущий**-наше мероприятие началось! Прошу выбрать себе помощника! Возьмите каждый себе понравившийся мяч. (Перед участниками лежит корзина с различными мячами.)

**Ведущий-**итак, начинаем нашу веселую зарядку.

1 упражнение. И.п.-основная стойка, мяч внизу. 1 мяч вверх, правую ногу назад на носок, смотрим на мяч.2 И.п. Тоже левой ногой 3-4. (8-12 раз) (выполнение упражнений сопровождается похвалами и шуточными репликами ведущего.

2 упражнение. И.п.-основная стойка, мяч в правой руке внизу. 1 поднимаем мяч на прямой руке через сторону вверх с одновременным подъемом второй руки без мяча над головой и перекладываем мяч в другую руку. 2 опускаем обе руки в и.п. Тоже на 3-4. (8 раз)

3 упражнение в парах стоя спиной друг к другу. И.п.-основная стойка стоя спиной друг к другу на расстоянии полушага. Мяч в руках на уровне живота. 1-поворот родителя влево, а ребенка вправо и обмен мячом друг с другом, 2 -и.п. Тоже 3-4 в другую сторону. (поворачиваются на встречу друг к другу). (8 раз) 1 мяч на пару

3 упражнение в парах. И.п.-стоя спиной друг к другу на расстоянии полушага. Мяч у одного в руках внизу. 1 тот, у кого мяч, поднимает руки с мячом вверх чуть за голову, и предает мяч в пустые руки своему партнеру. 2-оба опускают руки вниз один без мяча, второй, уже с мячом. Тоже 3-4, только второй отдает мяч через верх обратно первому. (8 раз)

4 упражнение в парах. И.п- стоя лицом друг к другу на расстоянии полушага оба держатся за мяч.1 присели, 2 И.п. (8 раз)

5 упражнение самый ловкий. Мяч у каждого участника. Переброс мяча с одной руки на другую по траектории дуги.

**Ведущий-**это упражнение на ловкость можно нам веселую музыку пожалуйста! Кто сделает 10 бросков и ни разу ни уронит мяч? Поехали! ( играет веселая музыка, все выполняют броски, ведущий подмечает движения участников, подбадривает)

6 упражнение. И.п.-основная стойка мяч в руке внизу. 1- мах ногой и одновременно под ногой переложить мяч в другую руку. 2 -И.п. Тоже на 3-4 только мах другой ногой и возвращение мяча в первую руку. (8 раз)

**Ведущий-**как много мы уже сделали упражнений! Зарядились энергией, проснулись! Но наша зарядка еще не закончена! Сейчас я вам предлагаю выполнить упражнение на быстроту и ловкость! Чья пара будет самой ловкой и выполнит самое большее количество передач мяча друг другу!

7упражнение. 1 мяч на пару. В парах на расстоянии 4 шагов друг от друга. Передача мяча друг другу на время.

**Ведущий-**внимание! Начинаем по моему сигналу! Музыку пожалуйста!( играет легкая музыка , участники перекидывают мяч друг другу и считают)

**Ведущий-**музыка закончилась! Стоп! (Выясняет, какая пара родитель и ребенок была самая быстрая и результативная).

**Ведущий**-по этому заданию очень хорошо видно, что все пары у нас быстрые и локие. Предлагаю Вам еще одно увлекательное действие. Давайте завершим нашу зарядку веселой эстафетой? (делит участников на команды.)

**Ведущий-** ну вот, команды построены! Теперь надо нам придумать название команд. Итак, команда -«Звезды» и команда -«Ракета».

8.Эстафета «Попади в кольцо»

Один из команды встает на расстоянии от нее на 20 метров лицом к игрокам. Сделав из рук импровизированное кольцо на уровне груди. Задача игроков добежать с мячом в руках до «Кольца», бросить мяч в кольцо и с мячом в руках вернуться назад, передав эстафету следующему, касанием рукой по плечу.

**Ведущий-** приготовились! Марш! (играет легкая музыка )

9. Эстафета «Парочки»

Участники встают парами лицом друг к другу (мама и дочь), мяч зажат между парой на уровне живота. Задача добежать до конуса не выронив мяч и обратно, передав эстафету следующему, касанием рукой по плечу.

**Ведущий-** приготовились! Марш! (играет легкая музыка)

**Ведущий**-Подводит итоги эстафеты, благодарит за участие! Дорогие родители и дети, бабушки, и внуки, папы и мамы! Вы сегодня показали, что вы такие дружные. Настоящие семейные команды! Как можете согласовано и четко взаимодействовать друг с другом! Очень ловко и умело владеете мячом. Взрослые не отстают от своих детей. Ребята показали, чему частично они научились на тренировках в нашей школе, как ловко выполняют упражнения с мячами!

Благодарю Вас за участие!



