

«Согласовано»

Руководитель МО

 /М.Н.Мажарова/

«30» 08 2020 г.

«Согласовано»
Директор МБОУ Школы № 85 г.о.Самара
 /О.В.Бубнова/



2020 г.

ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении соревнований
"Папа, мама, я – дружная спортивная семья"

Цель: Привлечь внимание детей и их родителей к занятиям физической культурой и спортом. Доставить детям и их родителям удовольствие от совместных занятий физкультурой, способствовать развитию положительных эмоций, чувства взаимопомощи. Пропагандировать значение физической культуры как средства достижения физической красоты, силы, ловкости, выносливости, как интересной игры для детей и взрослых.

Задачи:

1. Мотивация занятий физкультурой и спортом в целях оздоровления;
2. Развитие психофизических качеств учащихся;
3. Совершенствование умений и навыков, полученных на уроках в игровых ситуациях.

Время и место проведения:

10:30 ч. В спортивном зале МБОУ Школы № 85 г.о.Самара

Участники соревнований:

К участию в соревнованиях допускаются молодые семьи, возраст родителей (обоих супругов) в которых не превышает 35 лет, а возраст детей – 7-8-9 лет. Состав команды 3 человека: папа, мама, ребенок (сын или дочь).

Программа соревнований:

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

Определение победителей:

Места в эстафетах определяются по 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 награждаются грамотами.

ПРОГРАММА
проведения соревнований

"Папа, мама, я – дружная спортивная 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!». Звучит музыка.

Ведущий (учитель физической культуры): Добрый день дорогие друзья! Мы очень рады приветствовать вас на нашем празднике «Мама, папа, я – спортивная семья». 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.

И пусть победит сильнейший.

«Папа, мама, я – спортивная семья!»

Значит, дружная семья!

И здоровая семья!

Без движения – ни дня

Папа, мама, я!

И так первый конкурс для команд «Приветствие».

Приветствие: молодые семьи представляют свои названия и девизы (не более 30 сек.). Перед началом проведения спортивных эстафет каждая команда представляет девиз и название.

Командой может быть определена единая форма одежды с символикой.

Закончился конкурс приветствий команд. Прошу уважаемое жюри оценить домашнее задание.

Высшая оценка – 3 балла.

1. Конкурс «Разминка».

1. Дается слово «физкультура» (будет другое слово). Вам надо составить из него как можно больше слов, каждая буква используется один раз. Победителем будет команда назвавшая последнее слово. Время на раздумья 1 минута.

2. Какие виды спорта вы знаете? Назовите. Кто назовёт последний вид спорта тот и победитель.

А теперь, господа

Будем играть,

Чтобы всем показать

Молодецкую статью.

2. Конкурс «Поезд».

Папа обегает фишку, возвращается, берет за руку маму, обегает, берут за руку ребенка и обжав фишку возвращаются к финишу.

3. Конкурс «Ловкие ручки»

Сначала каждый из участников обегает фишку, толкая ракеткой воздушный шарик, затем обвести гимнастической палкой мяч вокруг фишки, а потом на руках пронести ребенка.

Ведущая: Всем известно, всем понятно, что здоровым быть приятно. Только надо знать, как здоровым стать! Что ж друзья! Расслабляться нам нельзя! Дух перевели – конкурс номер три!

3.Конкурс «Дартс»

Каждый по два дротика пускает в цель, затем подсчитываем очки, выигрывает тот, кто больше очков наберет.

4. Конкурс «Челноки» и

Нужно из одного обруча перенести мяч в другой и передать эстафету другому.

5. «Комбинированная эстафета»

Нужно перекатиться по мату, пролезть в обруч, попрыгать 5 раз через скакалку и передать эстафету другому.

6 Конкурс «Сочинялки»

А сейчас немного отдохнём и будем отгадываем загадки. Участникам выдаются листки с загадками, куда они должны вписать ответы.

7.Конкурс «В одной связке».

Папе и маме и ребенку связывают ноги, они обегают фишку, пролезают в обруч, который держит ребенок.

8.Конкурс «Лопни шар»

Каждому участнику к ноге привязывают шар. По команде все разбегаются, пытаются лопнуть шар другого участника и сохранить свой.

9. "Богатыри"

Папы произвольно размещаются по площадке. У каждого гири весом 16 кг. Выигрывает тот, кто за 30 сек поднимет гирю большее количество раз. У каждого участника должен быть судья.

10. «Дружные водохлебы»

Правила игры: Мы всем предлагаем выпить 500 мл воды через соломинку. Но пить надо сразу всем членам команды одновременно. Кто быстрее выпьет воду, тот и победитель в этом конкурсе.

Ведущая: И так, наш праздник завершен. Внимание! Внимание! Объявляем итоги конкурса «Папа, мама, я спортивная семья»

Награждение грамотами.

Ведущая: Всем спасибо за участие!