

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Хатар-Хадайская средняя общеобразовательная школа  
им. Е.Х. Ехануровой

## *«Здоровая семья»*

- ✓ Методические разработки спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы с родителями обучающихся

учитель физической культуры:  
Сахинов Великтон Васильевич

2020 год

## Пояснительная записка

1. Тема мероприятия: «Здоровая семья»
2. Возраст учащихся: от 8 до 16 лет
3. Формы работы: спортивные семейные праздники
4. Где реализована: Внеклассная работа
5. Образовательные и воспитательные цели и задачи:

Цель: формирование положительного отношения к здоровому образу жизни, поддержка семейных ценностей.

Задачи:- тренировать и развивать силу, ловкость, находчивость, быстроту и точность движений, правильную осанку, внимание;

- развивать у детей интерес к физической культуре, понимание значения спорта в жизни человека;

- воспитывать чувство дружбы, сплочённости, желание укреплять своё здоровье, интерес у родителей и детей к совместному проведению досуга;

- показать родителям уровень физической подготовки их детей.

6. Оригинальность и новизна мероприятия:

### **Потому что здорово!**

**Здоровые дети** – самая большая радость для родителей. Мы так хотим, чтобы они больше двигались и меньше болели. Количество полностью здоровых детей в нашей стране так **мало**, что не хочется даже верить в эти цифры, а ведь они не лгут!

### **Потому что вместе!**

Мы много раз слышали, что личный пример – лучший способ воспитания, и вместе с тем наш образ жизни далек от спортивного.

Семейные старты – это **увлекательное состязание** для участников и **зрелищное шоу** для болельщиков. Испытания продуманы таким образом, чтобы каждый участник, независимо от возраста, смог проявить свою силу, ловкость и смекалку.

Благодаря семейному спортивному празднику мы охватили внимание большого количества людей, а значит, достигли основной цели – эффективной пропаганды здорового образа жизни и укрепления института семьи.

## **Разработки мероприятий**

### **Сценарий спортивного семейного праздника**

#### **«Мама, папа, я – спортивная семья»**

Участники мероприятия: обучающиеся школы и их родители

Цель: формирование положительного отношения к здоровому образу жизни, поддержка семейных ценностей.

Задачи:- тренировать и развивать силу, ловкость, находчивость, быстроту и точность движений, правильную осанку, внимание;

- развивать у детей интерес к физической культуре, понимание значения спорта в жизни человека;

- воспитывать чувство дружбы, сплочённости, желание укреплять своё здоровье, интерес у родителей и детей к совместному проведению досуга;

- показать родителям уровень физической подготовки их детей.

Продолжительность: 1 час

Место проведения: спортивный зал

Оборудование:

- спортивный инвентарь: скакалки, мячи, гимнастические скамейки, гимнастические маты, теннисные мячи и ракетки; обручи
- пословицы и поговорки о здоровье и спорте;
- медали, эмблемы, грамоты;
- музыкальный центр, записи песен: “Вместе весело шагать” - сл. Матусовского, муз. Шаинского; “Гимнастика” - Сл.и муз. В.Высоцкого.

#### **Награждение и номинации:**

Команда победителей определяется по наибольшей сумме набранных очков и награждается грамотами и сладкими призами.

#### **Дополнительные номинации:**

самая дружная семья; самая быстрая семья; самая умелая семья;

самая веселая семья; самая смелая семья; самая ловкая семья.

К мероприятию ведется предварительная подготовка:

- изготовить и раздать приглашения 10 семьям на праздник
- написать на планшете названия команд: “Неболейки”, “Крепыши”
- подготовить каждому участнику эмблемы с названием команды
- разучить частушки с учащимися
- изготовить памятки с комплексом упражнений утренней гимнастики (10 шт.)
- изготовить медальки по номинациям и грамоты

- найти спонсора для сладких призов.

### **Ход праздника**

Красочно украшенный спортивный зал. На стенах надпись “Папа, мама, я – спортивная семья” и плакаты с пословицами и поговорками о здоровье:

\*«Спорт помогает нам везде: в семье, учебе и труде»

\*«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»

\*«Золотое время – молодое племя»

\*«Кто храбр и стоек, тот десятерых стоит»

*(Под песню «Вместе весело шагать» в зал входят ведущие и две команды с эмблемами на груди и строятся перед зрителями.)*

### **Ведущий:**

На спортивную площадку

Приглашаем, дети, вас!

Праздник “Папа, мама, я -

Спортивная семья”

Начинаем мы сейчас.

Добро пожаловать гости дорогие!

Веселья вам да радости желаем!

Давно мы вас ждём-поджидаем,

Праздник без вас не начинаем.

Песнею звонкой, дружным парадом

Мы начинаем наш праздник, ребята.

Дружно крикнем, детвора,

Празднику смелых,

Празднику ловких,

Празднику сильных...

**Все:** Ура! Ура! Ура!

**Ведущий:** Слово для приветствия предоставляется нашим командам.

### **Капитан команды “Неболейки”:**

Команда ... (хором) “Неболейки”

Наш девиз ... (хором) “Здоровье – в наших руках”.

Спорт – помощник!

Спорт – здоровье!

Спорт – игра!

Вместе: “Крепышам” – физкульт-ура!

**Капитан команды “Крепыши”:**

Команда ... (хором) “Крепыши”.

Наш девиз ... (хором) “Спорт, ребята, очень нужен,

Мы со спортом крепко дружим”.

Мы любим песни, пляски,

Хоккей, футбол, салазки.

Мы сил не пожалеем –

Покажем, что умеем.

А если проиграем –

На вас обиды нет.

**Вместе:** Команде “Неболейки” -

Привет! Привет! Привет!

**Ведущий:** А теперь я представлю вам жюри.

*(Идёт представление жюри.)*

По плечу победа смелым,

Ждёт 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.

**Ведущий:** Пора начинать соревнования.

*Проводится инструктаж по ТБ во время эстафет.*

*Разминка под музыку (сл и муз. В.Высоцкого “Гимнастика”)*

**2. Эстафета “Посади и вырви репку”.**

Участник несет мяч, кладет его в обруч, обегает вокруг стойки и возвращается к команде (посадил репку), передает эстафету. Следующий игрок должен добежать до обруча, забрать мяч, обегать вокруг стойки и передать следующему игроку.

*Побеждает та команда, которая быстрее пересечет линию старта.*

**2. Эстафета с мячом.**

Команда строится с поднятыми вверх руками. По сигналу мяч передается над головами назад. Последний игрок получает мяч и становится впереди. Мяч передается до тех пор, пока первым будет капитан команды.

*Побеждает та команда, у которой первым поднимет мяч капитан.*

### **3. Эстафета с мячом.**

Команда стоит в том же порядке, что и на предыдущую эстафету.

И.п.- ноги врозь, наклонившись вперед. Мяч передается по коридору (между ногами).

Каждый последний игрок, получив мяч, становится впереди.

*Побеждает та команда, в которой первым встанет впереди капитан команды.*

*Минутка отдыха*

#### **Ведущий:**

Каждый день у вас, ребята,

Начинается с зарядки.

Сделать вас сильнее немного

Упражненья эти смогут.

Утром, даже самым хмурым,

Веселит нас физкультура.

И, конечно, очень важно,

Чтоб зарядку делал каждый.

**Ведущий:** Ребята, сейчас я вам раздам памятки с комплексом упражнений утренней гимнастики. Выполняйте по утрам эти упражнения и будете здоровы!

А сейчас продолжим наши соревнования.

### **4. Эстафета “ Передай мяч”.**

Команды выстроились в линии и по цепочке передают мячи (10 шт.) с одного края на другой.

*Побеждает та команда, которая первой закончит эстафету.*

### **5. Эстафета “Быстрые скакалки”.**

Участник, прыгая через скакалку, бежит к стойке, обегает её и таким же образом возвращается к команде. Передаёт скакалку и становится в конце команды.

*Побеждает та команда, в которой последняя участница прибежит первой.*

### **6. Эстафета “Ловкий мяч”.**

Участник ведёт мяч рукой до стойки, обегает ее и так же, ведя мяч, возвращается к команде.

*Побеждает та команда, которая первой пересечёт линию старта.*

### **7. Комбинированная эстафета.**

- Проползти по скамейке;
- Выполнить кувырок вперёд;
- Проползти под планкой;
- Коснуться рукой стены.

- Обратно вернуться по внешней стороне.

*Побеждает та команда, которая первой закончит эстафету.*

## **8. Большая эстафета**

Команды преодолевают дистанцию от старта до флажков (5м) следующим образом:

первые участники: с ведением баскетбольного мяча;

вторые участники: прыгая через скакалку;

третьи участники: прыгая на одной ножке: туда – на правой, обратно – на левой.

*Побеждает та команда, которая закончит эстафету первой.*

*Минутка отдыха.*

Заранее подготовленные ребята *исполняют частушки:*

Чистота – залог здоровья,

Чистота нужна везде:

Дома, в школе, на работе,

И на суше, и в воде.

Руки с мылом надо мыть,

Чтоб здоровенькими быть.

Чтоб микробам жизнь не дать,

Руки в рот не надо брать.

Физкультурой занимайся,

Чтоб здоровье сохранять,

И от лени постарайся

Побыстрее убежать.

Ты зарядкой занимайся,

Если хочешь быть здоров.

Водой холодной обливайся -

Позабудешь докторов.

Любим спортом заниматься:

Бегать, прыгать, кувыркаться.

А зима настанет -

Все на лыжи встанем.

Несомненно, что здоровье

С детства нужно укреплять.

Физкультурой заниматься,

Бегать, прыгать и играть.

Мама, папа мой и я -

Мы спортивная семья!

С физкультурой, спортом дружим -

Лекарь нам совсем не нужен.

**Ведущий.** Состязания продолжаются.

### **9. Семейная эстафета.**

- прыжки с мячом между колен.
- пронести мяч на теннисной ракетке.
- бег с обручем.

*Побеждает та семья, которая первой выполнит все задания.*

### **10. Перетягивание каната.**

Ведущий. Команды, для подведения итогов соревнований, построится!

Отдохнули мы на славу,

Победили вы по праву.

Похвал достойны и награды,

И мы призы вручить вам рады.

*Жюри подводит итоги соревнований, награждает грамотами команды.*

*Каждый ребёнок соответственно награждается медалью “Сам быстрый”, “Самый ловкий”, “Самый смелый” и т.д.. Все родители награждаются медалью “Спасибо за участие”.*

*Грамотами награждаются семьи – участницы соревнований.*

**Ведущий.**

Всем спасибо за внимание,

За задор, за звонкий смех,

За азарт соревнований,

Обеспечивший успех!

Вот настал момент прощания,

Будет кратка наша речь!

Говорим мы: “До свидания,

До счастливых новых встреч”.



## Сценарий спортивного праздника

### «Неразлучные друзья – взрослые и дети»

**Участники:** учащиеся 5-7 класса и их родители

**Цель:** Воспитание чувства любви и гордости за свою семью, уважения к родителям.

**Продолжительность:** 1 час

**Оформление:** Стены спортивного зала оформлены плакатами со спортивными девизами.

**Оборудование:** баскетбольные мячи – 6, волейбольный мяч -3, футбольные мячи – 6, набивные мячи – 6, скакалки – 6, мишени – 6, ракетки – 6, шарик теннисный – 6, клюшки – 6, мешки – 6, 8 платка, фломастеры, скотч, 3 мелка.

#### **Ход праздника**

*Команды строятся у входа в зал и под музыку выходят за судьей на середину зала перед зрителями. Музыка – марш «Если хочешь быть здоров».*

**СУДЬЯ:** Добрый вечер, дорогие друзья! Здравствуйте, дорогие мамы и папы! Здравствуйте, дорогие ребята! Милости просим, дорогие болельщики и гости! Сегодня здесь, в этом гостеприимном зале школы собрались две дружные команды: учеников 5-го класса школы и команда их родителей, а также многочисленные болельщики команд и наши гости: олимпийские боги! Еще раз – здравствуйте! Собрались мы здесь, чтобы посоревноваться в силе и ловкости, скорости и выносливости. Но не это главное в нашей сегодняшней встрече. Конечно же, мы не будем сегодня ставить рекорды, определять чемпиона и выбирать самых сильных и самых ловких. Наша цель другая. Мы собрались для того, чтобы поближе познакомиться и крепче подружиться друг с другом, посмотреть, что умеют наши дети и что могут наши родители. И неважно, кто станет победителем в этом скорее шуточном состязании, а победитель обязательно будет, главное – чтобы все мы почувствовали атмосферу праздника, атмосферу сердечности и доброжелательности, взаимного уважения и понимания. Пусть дружба объединит с этого дня две разные по возрасту команды: родителей и их детей 5-го класса в один дружный и сплоченный коллектив и пусть нашим девизом станут эти простые слова: «Неразлучные друзья – взрослые и дети». Давайте помнить о том, что преодолеть жизненные трудности нам с вами будет легче, если мы будем вместе.

Пусть сегодня товарищеская встреча будет по-настоящему товарищеской. Я призываю команды к честной спортивной борьбе, желаю всем успеха. Пусть победит сильнейший, а в выигрыше пусть останутся наша дружба и сплоченность!

А сейчас мы познакомимся с главными действующими лицами нашего спортивного праздника.

**Выступление учащихся:**

1-й

Посмотрите-ка, у нас  
Здесь собрался целый класс,  
А напротив – папы, мамы.  
Папы бросили диваны,  
Мамы бросили кастрюли  
И костюмы натянули.

2-й

Все хотят соревноваться,  
Пошутить и посмеяться,  
Силу, ловкость показать  
И сноровку доказать.

3-й

Этой встрече все мы рады,  
Собрались не для награды.  
Нам встречаться чаще нужно,  
Чтобы все мы жили дружно!

4-й

С нами здесь еще учительница -  
Наша классная руководительница.  
Спокойно беспокоится,  
Обо всех заботится.

5-й

И еще на праздник в зале  
Мы гостей к себе позвали,  
Убедитесь, что у нас  
Самый дружный в школе класс!

**СУДЬЯ:**

Чтобы провести соревнованье,  
Вам нужен опытный судья.  
Такое видно уж призванье -  
Судьей, конечно, буду я!  
И еще хочу добавить  
И арбитров вам представить (*представление арбитров*)

Мы попросили их принять участие в нашем празднике в качестве спортивных судей и приглашаем их занять место за судейским столиком. Итак, команды готовы, и мы начинаем соревнования! Для внесения олимпийского огня я приглашаю капитанов.

*Капитаны вносят олимпийский огонь под музыку марша (музыка - «Закаляйся как сталь»).*

### **СУДЬЯ:**

А сейчас капитаны зачитают торжественную клятву от имени участников соревнований.

#### ***Клятва***

От имени всех участников соревнований торжественно клянемся:

-участвовать в этих соревнованиях, соблюдая правила, по которым они проходят, и уважать заведомо слабого соперника;

-клянемся бежать только в указанном судьей направлении – шаг вправо, шаг влево считается попыткой к бегству;

-клянемся продвигаться только на тех конечностях, которые разрешают правила;

-клянемся соблюдать олимпийский девиз «Быстрее, выше, сильнее», что значит: быстрее ветра не бежать, выше крыши не прыгать, сильнее соперника судью не бить;

-клянемся не прыгать в ширину и не нырять в глубину;

-клянемся использовать спортивный инвентарь строго по назначению – гири более 16 кг в соперников не бросать;

-клянемся подножки сопернику не подставлять, упавших не добивать, утопающих не спасать;

-клянемся громче болельщиков не кричать, кроссовками в них не кидать;

-клянемся не оставить в беде семьи пострадавших;

-клянемся соблюдать на дистанции чистоту, не разбрасывать сломанные руки и ноги, курить только в отведенных для этого местах;

-клянемся соревноваться в истинно спортивном духе во славу спорта и во имя чести своей команды;

-клянемся не подражаться из-за первого приза, но победить любой ценой.

*Капитаны читают клятву и встают в строй.*

### **СУДЬЯ:**

Объявляю товарищескую встречу между командами учеников 5-го класса и их родителей открытой! Соревнования пройдут по нескольким видам. Напоминаю, что за победу в каждом виде команда-победительница получает 2 очка, проигравшая команда не получает очков, в случае ничейного исхода, если таковой будет, команды получают по 1 очку.

Объявляю первый конкурс.

2. Командам дается слово для **приветствия** соперников и представления своей команды. Судьи оценивают содержание приветствия, организованность, сплоченность команды, остроумие и т.д.

### ***Приветствие команды родителей***

Название «Кеды».

Девиз: «Вспомним старые победы и опять наденем кеды».

Морозным вечером, вечером, вечером,

Когда нам, взрослым, прямо скажем.

Делать нечего,

Мы в школу дружно все придем,

Поговорим о том, о сем

И состязания смешные проведем.

### **Припев**

На старт мы выходим,

Костюмы с кедами старыми

В чулане мы найдем,

И в школьном спортзале

Команду дружную

Мы соберем.

Пускай нам завтра трудно будет очень, пускай!

Но ты победу только им не уступай!

Играть будем честно!

Мы не сдадимся вам – ты так и знай!

Нам нынче весело, весело, весело!

И наши мамы, как гимнастки, могут сделать все:

Путь пробегутся раз и два

Под крики громкие «Ура»,

Но завтра все же заболит у них спина!

### **Припев**

А папы бравые, бравые, бравые

С дивана поднялись с улыбкою лукавою,

Метнули мячик далеко,

Через спортзал бегут легко,

А утром трудно будет им идти пешком!

### **Припев**

### ***Приветствие команды детей***

Раз, два, три, четыре,  
Три, четыре, раз, два,  
Кто шагает дружно в раз?  
Это наш пятый класс.  
В зале папы, в зале мамы  
Здесь собрались в первый раз.  
И хотим сегодня вместе  
Поприветствовать мы вас.

### **Команда «Next»**

В солнечный день я на пробежку выхожу,  
Не испытывая жажды за фигурой слежу,  
И команда моя фору даст любой команде.  
Поколению «Next» в состязаньях нет преграды.

### **Припев**

Оле! Оле! Оле! Оле!  
Россия, вперед!  
Оле! Оле! Оле! Оле!  
«Next» чемпион!  
Нет, вам главное знать,  
Нам не нужно объяснять,  
В поколении «Next» есть особенная статья.  
Мы не будем хвалиться.  
Мы покажем высший класс  
И надеемся, что вы (к жюри)  
Очень полюбите нас.

### **Припев**

В общем, чувствуем себя довольно сухо и комфортно.  
Сделаем паузу, покушаем плотно.  
И толстый, толстый, толстый слой шоколада -  
Вот практически все, что от жизни нам надо.

### **Припев**

**2. Разминка 5 мин.** (музыка «Утренняя гимнастика»). Перед любым соревнованием нужно как следует провести разминку, подготовить свое тело к физическим нагрузкам, размять все мышцы, все как полагается у серьезных спортсменов. Сейчас команды

одновременно будут проводить разминку под руководством своих капитанов, а мы посмотрим, насколько качественно, эффективно, весело и опять-таки дружно и согласованно команды подготовят себя к дальнейшим стартам.

Пожалуйста, музыку для разминки. (*Подвести результаты приветствия и разминки.*)

**Эстафета со скакалкой** (две скакалки, положить набивные мячи). Объявить результат.

**Эстафета с баскетбольным мячом** (баскетбольные мячи). Ведение баскетбольного мяча с броском по кольцу. Объявить результат.

**Попадание фломастером в мишени с завязанными глазами** (развесить мишени для фломастера – два, четыре платка, скотч, мишени отдать судьям для подсчета очков).

**Эстафета с теннисными ракетками** (две ракетки, два шарика). Жонглирование теннисным мячом с ведением. Объявить результат.

**Эстафета с футбольным мячом** (два мяча, ворота). Ведение футбольного мяча с ударом по воротам. Объявить результат.

«Золотая лихорадка». Я предлагаю вам ответить на вопросы, и та команда, которая даст последний правильный ответ, получит один балл. Всего вопросов будет три.

**Назовите спортивные игры, в которых в мяч играют руками, а не ногами.** (Волейбол, баскетбол, гандбол, теннис-корт, настольный теннис, водное поло, бейсбол, лапта, стритбол, регби, американский футбол).

**Назовите виды спорта, которые проводятся на воде.** (Плавание (все виды), водное поло, прыжки в воду, гребля (все виды), водомоторный спорт, водные лыжи).

**Назовите виды спорта, в которых используются лыжи.** (Лыжные гонки, биатлон, прыжки с трамплина, фристайл, могул, водные лыжи, роликовые лыжи, горные лыжи).

И так в игре «Золотая лихорадка» победила команда... Счет встречи...

**Эстафета с клюшкой** (две клюшки, два мяча). Объявить результат

**Бег в мешках** (два мешка). Объявить результат

**Танцевальный конкурс.** Объявить результат

**Прыжки с места** (два мелка). Вся команда по очереди, чья команда дальше. Объявить результат

**Комбинированная эстафета** (по необходимости – по 6 человек от команды (скакалки, баскетбол, теннис, футбол, клюшки, мешки). Объявить результат

**Баскетбол** (мужчины по 5 человек, 2 тайма по 5 мин., 2 судьи). Объявить результат

**Волейбол** (женщины по 6 человек, 1 партия тайм-брек) – натянуть сетку. Объявить результат

**Футбол** (все на все или кто желает), 7-10 мин. (можно с выбыванием). Объявить результат

Построить команды для объявления итогов и награждения победителей.