

МБОУ Тамбарская ООШ
Тисульский МО Кемеровской области

День здоровья:
«Папа, мама, я – спортивная семья!»

классный руководитель:
Карабаева Наталья Александровна,
учитель начальных классов

Цели:

Формирование у учащихся культуры сохранения и совершенствования собственного здоровья.

Задачи: Развитие взаимоотношений между родителями и детьми.

Оборудование:

Мячи, обручи, скакалки, дощечки, туалетная бумага, ведра для мусора.

Подготовка к празднику: Каждой семье передается приглашение.

Уважаемые родители! (Имя, отчество мамы и папы)

Приглашаем вас на праздник «Папа, мама, я – спортивная семья», который состоится 7 апреля 2021 г. в 13.00 в школе.

Убедительная просьба быть в полном составе, если вы не придете, то праздник может не состояться. Будущее детей в ваших руках.

Ученики

Классный руководитель

Ход праздника

Ведущий: Дорогие друзья! Позвольте открыть наш «чемпионат» по семейному троеборью: «Папа, мама, я – спортивная семья». Перед нами слегка бодрые, местами подтянутые, кое-где собранные, но непобежденные, и даже в чем-то непобедимые, а в чем именно, мы узнаем позже – наши папы. А вот и мамы! Они всегда в форме. Дают о себе знать постоянные тренировки в троеборье: плита, бег по магазинам, стирка. И даже ежегодные передышки 8 Марта не выбивают их из колеи. И наконец, капитаны команд! Это они еще с пеленок долгие годы закаляли постоянными тренировками и объединяли своих родителей в дружную команду, ставя перед не все новые и новые задачи, постоянно повышая нагрузку. Но не зря говорят: «Тяжело в ученье – легко в бою».

Конкурс «Представление команд»

Капитаны команд представляют свои семьи.

1. Непобедимые.

Девиз: когда мы едины – мы непобедимы.

2. Единство.

Девиз: в единстве наша сила.

3. Монолит.

Девиз: упорство и труд – все перетрут.

4. Веселые.

Девиз: друг на друга глядячи, улыбнемся и скоро до победы доберемся.

5. Дружные.

Девиз: отвага, дружба и задор будь внимателен и скор.

Ведущий: Команды представились. Спасибо! Познакомимся с жюри.
(Администрация, классные руководители, учитель физкультуры).

Конкурс «Разминка»

Все участники становятся в круг. И передают мяч стоящему напротив. Дети могут ловить и передавать мяч двумя руками, а родители отбивают, используя правила игры волейбол. (Время игры 5 минут. Жюри следит за потерей мяча).

Конкурс «Папа-мама-мобиль»

Ведущий: Дело в том, что вы, уважаемые участники, отправились в многодневный поход. Но путь был долгий и наши капитаны устали. Им необходима передышка. Задача участников – на сцепленных руках перенести детей до стены нашего зала и обратно. Итак, приготовились, внимание, марш!

1. Участники бегут к финишу.

2. На финише задание: определить по картинкам дорожные знаки.

Конкурс для пап «Удар по воротам»

На расстоянии 10 м попасть мячом в футбольные ворота. Дается три попытки, каждое попадание – 1 балл.

Конкурс для мам «Попади в корзину»

На расстоянии 5 м попасть мячом в баскетбольную корзину. Дается три попытки, каждое попадание – 1 балл.

Конкурс для капитанов «Метание в цель»

На расстоянии 15 м попасть теннисным мячом в баскетбольный щит. Дается три попытки, каждое попадание – 1 балл.

Конкурс «Эстафета с обручами»

Каждая команда получает обруч. Первым бежит в обруч один папа, оббежав вокруг препятствий, возвращается назад. В обруч влезает мама. Выполняют задание вместе. Последним к команде присоединяется капитан. Чья команда быстрее пройдет эстафету.

Конкурс «Эрудит»

Команды соревнуются в знании вопросов, касающихся ЗОЖ.

Вопросы

1. Сколько человек в футбольной команде? (11)
2. Сколько раз в день надо чистить зубы? (3 : два раза утром, один вечером).
3. Что надо делать, чтобы не заболеть гриппом? (Не переохлаждаться, употреблять витамины).
4. От каких слов произошло название игры баскетбол? (От английских слов «баскет» - корзина и «бол» - мяч).
5. Сколько человек в волейбольной команде? (6)

6. Как сохранить хорошее зрение? (Не утомлять глаза, соблюдать правила посадки при чтении и письме, не читать лежа).
7. Первая помощь при солнечном ударе? (Отнести пострадавшего тень, на лоб положить мокрое холодное полотенце)
8. Как называется парусная лодка? (Регата).
9. В каком году и в каком городе России проводилась Олимпиада? (Москва, 1980).
10. Перечислите как можно больше зимних олимпийских видов спорта? (Фигурное катание, биатлон, лыжные гонки, конькобежный спорт и др.)
11. Первая помощь при переломе руки. (Зафиксировать место перелома, наложить шину и забинтовать).
12. Как переводится с английского стиль плавания баттерфляй? (Бабочка).

Конкурс «Перейди реку по льдинам»

Каждой команде выдается 2 «льдины» (дощечки). На одном берегу стоит папа, на другом – мама. Капитан должен поменять местами папу и маму. Папа стоит на дощечках, а ребенок по одной переставляет их вперед. Точно также переправляется и мама.

Конкурс «Мумия»

Мамы получают рулон туалетной бумаги. Они должны забинтовать своего ребенка с ног до головы как мумию. Учитывается качество и быстроты.

Конкурс «Собери мусор»

После оценки конкурса «Мумия», ребенок разрывает на себе бумагу. Вместе с папой они должны собрать весь мусор как можно быстрее. Мамы отдыхают и контролируют процесс.

Ведущий. Наш чемпионат по троеборью подошел к концу. Жюри подвело итоги и звание «Самая спортивная семья» присваивается команде-победительнице. Остальные семьи тоже получают дипломы в различных номинациях.

Самая смелая семья

Самая сильная семья

Самая находчивая семья

Самая дружная семья