

## Спортивное мероприятие Весёлые старты «Папа, Мама, Я – спортивная семья!»

Подготовила: И.Ю. Воронова, инструктор по физической культуре I ККВ.

Место и время проведения: МАДОУ НТГО детский сад «Голубок» 21.11.2024 г.

**Цель:** формирование у детей и родителей культуры сохранения и совершенствования собственного здоровья.

### Задачи:

- формировать интерес к занятиям физкультурой и спортом;
- развивать психофизические качества;
- воспитывать любовь к своей семье, дружеские чувства, командный дух и взаимопомощь.

**Оборудование:** мяч - 6 шт., конус – 2 шт., обруч – 6 шт., кегля – 6 шт., корзина для мяча – 2 шт., корзина – 2 шт., резинка – 8 шт., мягкий модуль – 6 шт., 30-40 ленточек, пластмассовый стакан – 18 шт., соломинка – 18 шт., грамоты, медали (шоколадные), компот, музыкальное сопровождение.

**Подготовка к празднику:** *Каждой семье передается приглашение.*



**Уважаемые родители!**

**Приглашаем вас на праздник «Папа, мама, я – спортивная семья», который состоится 21 ноября 2024 года**

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

### Ход праздника

**Инструктор:** 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 ними все новые и новые задачи, постоянно повышая нагрузку.

Но не зря говорят: «Тяжело в ученье – легко в бою».

### **1. 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....

**Инструктор:** Команды представились. Спасибо!

Познакомимся с жюри: Викулова И.Н. – воспитатель, Гембель Е.И. – воспитатель.

### **2. Конкурс – Разминка с мячом «Следи внимательно»**

**Цель:** развитие крупной моторики; пространственной ориентации координации движений, быстроты, ловкости, самоконтроля, внимания, мыслительной деятельности.

Для этой игры необходимо подготовить мяч.

**Правила:** дети встают в круг. Мячик у ведущего. Ведущий, не показывая ни взглядом, ни жестом, бросает мячик кому угодно в произвольном порядке. Если ребенок/взрослый мячик поймал, то рядом стоящие дети/взрослые слева и справа быстро выполняют упражнение – «приседание». Игрок с мячом перекидывает следующему, также в произвольном порядке.

(Время игры 5 минут. Жюри следит за правильным выполнением разминки).

**Инструктор:** дело в том, что вы, уважаемые участники, отправляетесь в спортивное путешествие.



### **3. Конкурс «Папамамомобиль»**

*Задача участников – на сцепленных руках перенести детей до конуса, обогнув его, вернуться обратно.*

**Инструктор:** итак, приготовились, внимание, марш!



### **4. Конкурс «Эстафета с обручами»**

*Каждая команда получает обруч. Первым бежит в обруче один папа, обегав вокруг конуса, возвращается назад. За обруч берется мама. Выполняют задание вместе. Последним к команде присоединяется капитан. Чья команда быстрее пройдет эстафету.*

**Инструктор:** итак, приготовились, внимание, марш!



### 5. Эстафета «Триатлон»

Папа, начинает эстафету, на бегу расставляет кегли (3 шт.) до ориентира - обруч, в котором лежит мяч, забирает его и отдаёт баскетбольный мяч маме.

Мама обводит между кеглями мяч (ведение мяча) и кладёт его в обруч.

Ребенок оббегает кегли, бежит до обруча, берет мяч, закидывает в корзину, и бежит к финишу. Побеждает команда, быстрее справившая задание.

**Инструктор.** Меткость, ловкость и сноровка, для победы нам нужна!



### 6. Эстафета «Снайперы»

Первым в обруче стоит ребёнок, у него три мяча. В трёх метрах от него находится мама, дальше в трёх метрах стоит папа с корзиной в руках. Ребенок бросает мяч маме. Она ловит его и бросает в корзину, которую держит папа. Из обручей выходить нельзя. Выигрывает семья, собравшая в корзине больше мячей.

**Инструктор:** итак, приготовились, внимание, марш!



### **7 Конкурс «Эрудит»**

*Команды соревнуются в знании вопросов, касающихся ЗОЖ*

*Вопросы:*

- Сколько человек в футбольной команде? (11)
- Сколько раз в день надо чистить зубы? (3: два раза утром, один вечером)
- Что надо делать, чтобы не заболеть гриппом? (Не переохлаждаться, употреблять витамины)
- От каких слов произошло название игры баскетбол? (От английских слов «баскет» - корзина и «бол» - мяч).
- Сколько человек в волейбольной команде? (6)
- Как сохранить хорошее зрение? (Не утомлять глаза, соблюдать правила посадки при чтении и письме, не читать лежа)
- Первая помощь при солнечном ударе? (Отнести пострадавшего тень, на лоб положить мокрое холодное полотенце)
- В каком году и в каком городе России проводилась Олимпиада? (Москва, 1980; Сочи, 2014)
- Перечислите как можно больше зимних олимпийских видов спорта? (Фигурное катание, биатлон, лыжные гонки, конькобежный спорт и др.)
- Первая помощь при переломе руки/ноги. (Зафиксировать место перелома, наложить шину и забинтовать)

### **8. Конкурс «Семейная идиллия»**

*Папа и мама встают рядом, их ноги связываются. Получается, что одна нога свободна, а другая привязана к партнёру. Напротив, пары в метрах 5 ставят 3 кегли. Участники должны перенести их поочередно к месту старта за максимально короткое время.*



### **9. Конкурс «Переправа по льдинам»**

*Каждой команде выдается 3 «льдины» (мягкий модуль). На одном «берегу» стоит папа, на другом – мама. Капитан ребенок должен поменять местами папу и маму. Папа стоит на модулях, а ребенок по одной переставляет их вперед. Точно также переправляется и мама.*

**Инструктор:** нашим командам надо немного отдохнуть и выпить вкусного компота.

### **10. Эстафета «Привал»**

*Напротив, каждой команды стоят пластмассовые стаканы с компотом, а в стаканах - трубочки на каждого члена команды. По сигналу участники бегут к стаканам, выпивают через трубочки компот, затем возвращаются на финиш.*

*Выигрывает семья первая, вернувшаяся на финиш.*



**Жюри подводит итоги.**

### **Игра для пап и зрителей «Догонялки с папой»**

*Детям раздаются ленточки («хвостики»), они заправляют их сзади в шорты. По сигналу воспитанники разбегаются по залу, папы в это время*

*срывают «хвостики». Выигрывает тот, у кого больше всего окажется в руках ленточек.*



**Инструктор:** Наш чемпионат по тореборью подошел к концу. Жюри подвело итоги. Кто же победил? Победили все, потому что каждая семья - команда! Сегодня все достойны похвалы. Каждая команда проявила сплочённость и волю к победе. Но в любых соревнованиях есть победители, и звание «Самая спортивная команда» присваивается команде-победительнице....



Остальные семьи тоже получают дипломы в различных номинациях:

Самая спортивная семья

Самая смелая семья

Самая сильная семья

Самая находчивая семья

Самая дружная семья

Самая быстрая семья

Самая веселая семья

Жюри объявляют результаты, награждает команду-победителя: грамота и медали (шоколад).



**Протокол**  
**Веселые старты «Папа, Мама, Я – спортивная семья!» 21.11.2024 года**

№	Команды	Визитная карточка	1	2	3	4	5	6	7	8	Очки	Место
	эстафеты		<i>«Папамамамобиль»</i>	<i>«Эстафета с обручами»</i>	<i>«Триатлон»</i>	<i>«Снайперы»</i>	<i>«Эрудит»</i>	<i>«Семейная идиллия»</i>	<i>«Переправа по льдинам»</i>	<i>«Привал»</i>		
1.	Семьи группа № 6											
2.	Семьи группа № 12											

Жюри:

Викулова И.Н. \_\_\_\_\_

Гембель Е.И. \_\_\_\_\_

Воронова И.Ю. \_\_\_\_\_