

*Друхівська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів*

# **Спортивне свято «Тато, мама, я – спортивна сім'я»**



*Підготували і провели:  
учителі 3-А, 3-Б класу  
Штемпель Г.В.  
Лемех О.М.*

*2019 р.*

## Спортивне свято «Тато, мама, я – спортивна сім'я»

**МЕТА:** створити атмосферу свята в грі-змаганні ; виховувати любов до фізкультури та спорту; розвивати пам'ять , увагу ,організованість, самостійність,уміння узгоджувати інтереси , долати труднощі ; зміцнювати здоров'я; залучати батьків та дітей до занять фізичною культурою та спортом, пропагувати здоровий спосіб життя, розвивати спортивний дух сім'ї, виховувати почуття взаємодопомоги та дружби.

**СПОРТИВНИЙ ІНВЕНТАР:** футбольні м'ячі, баскетбольні, фітнес м'ячі, скакалки, крейда, надувні кульки, фішки, тенісні ракетки і тенісні м'ячі, канат для перетягування.

### ХІД ЗАХОДУ

**Ведучий:** Доброго дня, шановні друзі.

В нашій школі сьогодні свято  
не звичайне, а спортивно-розважальне  
«Тато, мама, я – спортивна сім'я»

**УЧЕНЬ:** Наші тата немов Геракли  
дужі, сильні та відважні.  
А мами, як лані  
стрункі, швидкі та бездоганні.

**2-УЧЕНЬ:** Ну а ми тільки вчимося  
бігати, стрибати, гратись, розважатись.  
З фізкультурою ми дружимо  
І здоровими прагнемо бути.

**3-УЧЕНЬ:** Здорові сім'ї — це чудово,  
Здорові сім'ї — вищий клас,  
До всіх учасників це слово,  
Прийміть низький уклін від нас!

**4-УЧЕНЬ:** Живіть щасливо і багато  
Любов до спорту бережіть,  
Хай кожний день ваш буде святом,  
Життям упевнено ідіть.

**У ч и т е л ь.** Сьогодні ми запрошуємо вас на свято «Мама, тато і я — дружна спортивна сім'я!». Я гадаю, що ці змагання допоможуть родинам, які візьмуть участь у змаганні, продемонструвати свою спритність, кмітливість, наполегливість, витривалість. На вас чекають веселі конкурси та естафети.

**5-учень:** До змагань усі готові,  
тож запрошуємо Вас –



вболівати за всіх нас!  
Будемо вважати – свято розпочато!

**6 учень:** Бажаємо, щоб ви спорт любили,  
Сьогодні завтра і завжди,  
Щоб перемагали та успіхами жили,  
І щоб ні в чім не знали ви біди.

**7 учень:** Бажаєм проявити силу й волю,  
Усе віддати в чесній боротьбі.  
Знайти удачу на спортивнім полі  
Й принести задоволення нам і собі.



**1 ведучий:** Але жодні змагання не починаються з розминки.

**2 ведучий:** На розминку всі виходьте, і м'язи свої розімніть.

### **Розминка**

1. В.п. – руки до плечей, ноги на ширині плечей.  
Колові обертання плечей. 4 оберти вперед, 4 – назад, 4 оберти поперемінно вперед, 4 – поперемінно назад.
2. В.п. – руки на поясі, ноги на ширині плечей.  
Пружні нахили ліворуч і праворуч.
3. В.п. – руки перед грудьми, ноги на ширині плечей. Махи ногами.
4. В.п. – руки на поясі, ноги на ширині плечей.  
1 – нахил униз; 2 – руки вгору, прогнутися; 3- присісти; 4 – випрямитися.
5. В.п. – руки « в замку», нога в упорі на носку.  
Обертання кистями рук і гомілковостопним суглобом.
6. Біг на місці.

## 7. Відновлення дихання.



**1 ведучий:** Дорогі діти та батьки! Сьогодні ми зібралися, щоб позмагатися в конкурсах і довести, що всі ми сильні, спритні, здорові і веселі.

**2 ведучий:** Ми вітаємо всіх учасників, які вирішили присвятити сьогодні день собі, своїй сім'ї та спорту!

### **Конкурс «Від серця до серця»**

Інвентар: м'яка іграшка сердечко.

Усі учасники стають у коло. В руках у одного сердечко. Говорячи побажання супернику, сердечко слід передавати з рук в руки з побажанням. Побажання бажано не повторювати.

**1 ведучий:** Усім дякуємо за теплі та щирі побажання.

**2 ведучий:** А тепер почнемо з найпростішого.

(Перед кожною естафетою помічники ведучих демонструють як проводиться гра).

### ПЕРША ЕСТАФЕТА «Швидкі ноги»

Інвентар: 8 обручів, 12 м'ячів.

На дистанції 8-9м напроти кожної команди лежить два круга. В кожному з них по 3 м'ячі. За командою кожний учасник повинен перенести м'ячі із кожного кола в інший і повернутися до своєї команди, передаючи естафету іншому учаснику.



**1 ведучий:** Молодці сім'ї, вправно впорались із завданням.

А поки журі працює, ми пропонуємо нашим учасникам перевести дух.



**2 ведучий:** Уболівальники сьогодні прийшли підтримати свої команди. Зараз ми вивчимо рухи групи підтримки на футбольному матчі. (Розучування рухів)

### ДРУГА ЕСТАФЕТА «Біг по крижинах»

Інвентар: 12 «крижин»

Кожна команда отримує по 3 «крижини». Завдання: перший біжить тато, кладе одну крижину і стає на неї. Потім кладе іншу «крижину» переміщається на неї, а є дитина стає на другу. Кладе третю переступаючи на неї, дитина переходить на другу, а мама стає на першу. Потім мама переходить до дитини, а першу крижину передає тату, який її кладе вперед і пересувається, а за ним так само переміщуються дитина і мама. Яка з команд першою дійде до фінішу.

### ТРЕТЯ ЕСТАФЕТА «Передача м'яча над головою».

Команди шикуються в колони. Першим гравцям даються м'ячі. За командою м'яч передається над головою гравцеві, що стоїть за спиною. Коли м'яч дійде до останнього учасника той перебігає на початок строю і передає м'яч назад. Естафета продовжується доти, доки направляючий не повернеться на своє місце. Перемагає та команда, направляючий якої швидше займе своє місце



### ЧЕТВЕРТА ЕСТАФЕТА «Біг з перешкодами»

Інвентар: 4 гімнастичні лави, 4 скакалки, 4 обручі, 4 тунелі, 4 стійки

Пробігти по гімнастичні лаві, пролізти в тунелі (для дитини), добігти до скакалки і два рази пригнути (для мами), Вибити м'яч (для тата, поки мама скакає), перелізти в обруч, переплигнути через перешкоду і повернутися назад.

### П'ЯТА ЕСТАФЕТА «Стрибки з місця»

Тато першим виконує стрибок у довжину з місця двома ногами, з місця де приземлився тато – виконує стрибок мама, потім дитина. Виграє команда, у якої сумарний стрибок команди довше усіх.



### ШОСТА ЕСТАФЕТА для мам «Впізнай своїх дітей»

Інвентар: 4 пов'язки на очі.

Мами із зав'язаними очима впізнають своїх дітей на дотик. А діти стоять рядочком з витягнутими вперед руками.

### СЬОМА ЕСТАФЕТА «Хто швидше?»

З лінії старту тримаючи обруч в руках, біжать із ним до фішки, оббігають її і повертаються назад.





## ВОСЬМА ЕСТАФЕТА «Мішень»

Інвентар: пластикові пляшки з водою, м'ячі.

На відстані 9 м від стартової лінії команд розміщені ворота на лінії яких наставлені пластикові пляшки з водою, на яких написані цифри які означають кількість очок. Завдання попаданням м'яча збити кеглі. Перемогла команда яка більше набере очок.

## ДЕВ'ЯТА ЕСТАФЕТА Естафета «Влучний»

Дві команди шикуються в колони по одному, ноги широко розставлені. За сигналом направляючі передають м'яч назад над головою. Наступні гравці роблять те саме. Коли м'яч потрапляє до останніх гравців, вони повертають м'яч, покотивши його між ногами команди. Естафета вважається закінченою, коли направляючі піднімуть м'яч над головою. Звернути увагу: щоб м'яч над головою передавав кожний гравець, а не через одного.



## ДЕСЯТА ЕСТАФЕТА «Малий і ще менший»

Інвентар: іграшки.

На відстані 10м лежать іграшки. Перший учасник підбігає, бере одну іграшку, повертається і передає цю іграшку іншому. Другий гравець бере іграшку і рухається до всіх іграшок. Бере ще одну, передає вже дві іграшки третьому. Так триває, аж поки закінчатся всі іграшки.

**1 ведучий:** Ось і закінчилися наші естафети.

**2 ведучий:** А поки журі з'ясовують, яка з команд найсильніша, ми пропонуємо вашій увазі виступи учнів 3 –А-Б класів.

**1 ведучий:** Гра - це сфера співдружності, форма співтворчості дітей і дорослих.

**2 ведучий:** Гра неповторний, суверенний світ дитинства, який живе за своїми вічними законами, зберігаючи безцінну реліквію минулого.

**1 ведучий:** Гру можна віднести до найбільшого винаходу людства, де закладені величезні потенціали народної мудрості, її неперевершеною цінністю виховання людини.

**2 ведучий:** Здорові діти – нація здорова,  
Багата Україна і чудова.

Тож, діти, ви здоровими ростіть,  
В майбутнє добрими ідіть!

**1 ведучий:** Ось і закінчилося наше спортивне свято. Зараз надаємо слово суддям, які обслуговували наші спортивні конкурси.

Оголошення результатів.







**Все в твоїх руках**



**Ми за здоровий спосіб життя**