Утверждаю

Директор МАОУ «СОШ №76»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.В. Лепихина

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018 г.

Положение о проведении спортивно-массового мероприятия:

**«На старт всей семьёй!»**

**Цель:** организация семейного здорового отдыха детей и родителей.

**Задачи спортивного праздника:**

-Формирование потребности в здоровом образе жизни;

-Привлечение детей и их родителей к систематическим занятиям

физической культурой и спортом;

- Участие родителей в физическом воспитании ребенка;

- Укрепление семьи и семейных уз.

**Участники соревнований:**

Команды: состав 3 человека (папа, мама и ребенок)

**Состязания состоят** из 10 эстафет, на каждом этапе фиксируется время по секундомеру.

**Руководство мероприятием:**

Общее руководство осуществляет администрация школы, классные руководители. Проведение эстафет осуществляют учителя физической культуры: Минина Ж.С., Стрижак Е.А.

**Место и время проведения:** спортивный зал

**Награждение:**

Команды награждаются дипломами, призами.

**Оборудование**: музыкальный центр, секундомеры, баскетбольные мячи, волейбольные мячи, стойки, обручи, конфеты «Гулливер» для эстафеты по числу семей, пластмассовые фрукты и овощи, большие резиновые мячи, ленточки, теннисные ракетки, теннисные мячи, корзины, маленькие резиновые мячи.

**Ход праздника.**

Звучит спортивный марш. Дети и их родители входят в зал (строятся в шеренгу)

**Ведущий:**

Здравствуйте, мальчики! Здравствуйте, девочки!

Здоровья желаем и маме и папе!

Приветствуем вас на спортивном этапе! (хлопушки)

Сегодня в этом гостеприимном зале мы проводим спортивный праздник

«На старт всей семьёй!» Благодарим вас всех, что вы откликнулись на наше приглашение. Всем-всем лучезарных улыбок и хорошего настроения! Пусть дружба, объединит с этого дня детей, и родителей в один большой дружный сплоченный коллектив, и пусть девизом сегодня станут слова:

**«НЕРАЗЛУЧНЫЕ ДРУЗЬЯ – ВЗРОСЛЫЕ И ДЕТИ!»**

Стартуют у нас сегодня мужественные и сильные папы, грациозные и прекрасные мамы, быстрые и ловкие дети. Дружными аплодисментами приветствуем спортивные семьи (представление семей)

**Ведущий:** Вы на победу все претенденты!

Здоровья Вам всем и бурные аплодисменты!

Команды! Равняйсь!

Всем смирно стоять!

Я буду вам судей сейчас представлять

**Ведущий:** А, чтобы был честно оценен Ваш труд

Сейчас наши судьи, Вам клятву дадут!

**Главный судья соревнований:**

Начиная судить наши соревнования, клянёмся быть честными и объективными.

Клянёмся отдать победу сильнейшему. Да будет так!

Клянёмся! Клянёмся! Клянёмся!

**Ведущий:** Все эстафеты будут фиксироваться при помощи секундомеров. Чья семья покажет наименьшее суммарное время во всех эстафетах, будет абсолютным победителем. Всем успехов! Ни пуха, ни пера!

Но прежде, чем взяться за мяч или лыжи

Нам надо, друзья, познакомиться ближе…

Визитная карточка семьи (название и девиз).

**Ведущий:** Ну что, готовы вы соревноваться?

Ловкостью, скоростью, силой тягаться?

Спортивный надо дать ответ…

Ну, дружно всем физкульт – привет!!!

(Фанфары)

 Чтоб было нам бежать легко, и не болела спинка,

 Поможет в этом нам друзья, музыкальная РАЗМИНКА

(под музыку «Зарядка» семьи выполняют разминку)

Приглашаем команды на жеребьёвку.

**Эстафеты:**

 **1.** Уж заждалась нас эстафета, а вместо палочки конфета.

Ребенок несёт конфету в руке, обегает стойку, передаёт маме, мама несет на тыльной стороне ладони, обегает стойку, передаёт папе, папа несёт конфету на голове туда и обратно; если конфета упала, её нужно поднять и продолжить эстафету.

Подведение итогов.

 **2**. Что ж, с этим справились заданием, достойно вы, друзья,

Сейчас попробуйте-ка оседлать строптивого коня!

Ребёнок прыгает на большом резиновом мяче до стойки и обратно, передаёт эстафету касанием ладони маме, выполняет прыжки на мяче мама до стойки и обратно, передаёт мяч папе, папа прыгает до стойки и обратно.

Подведение итогов.

**3.** Вы молодцы, и всё у вас в порядке, теперь вы поработайте на грядке!

Ребёнок держит в руке пластмассовые овощи и фрукты, по команде он раскладывает овощи в 3 обруча, обегает стойку, на обратном пути собирает овощи и фрукты, передаёт маме, мама выполняет тоже, затем папа.

Подведение итогов.

 **4.** Все мы очень любим, поиграть с мячами,

а вот с двумя мячами попробуйте Вы сами*.*

Ребенок несет 2 баскетбольных мяча в руках, обегает стойку, передаёт маме, мама один мяч, держит в руке, другим выполняет ведение мяча до стойки и обратно, передаёт папе, папа катит два мяча до стойки и обратно.

Подведение итогов.

**5**. Из обруча в обруч, пролазьте дети смело

Будет стройным фигура и тело.

Мама с папой держат в руках 3 обруча, ребёнок пробегает через них, до стойки, обратно бегут все вместе.

Подведение итогов.

**6.** Эстафета, эстафета! Пронесёмся, как ракета.

Есть в ней правило одно – один за всех и все за одного!

В руках у ребёнка 2 теннисных ракетки. По сигналу он добегает до обруча, захватывает теннисный мячик двумя ракетками, обегает стойку, на обратном пути кладет мяч в обруч, передаёт ракетки маме, тоже выполняет мама, затем папа.

Подведение итогов.

**7**. Чтоб проворным стать атлетом проведем мы эстафету.

Будем бегать быстро, дружно победить всем очень нужно!

Ждут нас новые заданья, проявите ловкость и вниманье.

Первыми, как и принято, в каждой семье, в бой выходит сильная половина, наши папы. Они сейчас вспомнят свою юность и любовь к массовой игре - хоккею. Задача пап - ведение кубика клюшкой между стойками и обратно.
Следом за папами выходят мамы. Конкурс для мам бег с подкидыванием ракеткой для бадминтона воздушного шарика. Ребёнок прыгает на скакалке, до стойки и обратно.

 Подведение итогов.

**8**. Эстафета «Связка» покажет нам, как могут действовать мама и папа вместе. Родители делают креслице из сцепленных рук, на него садится ребенок, все вместе бегут до стойки и обратно.

Подведение итогов.

**9.** Теперь мы все сороконожки, потрудятся пусть наши ножки.

Папа держит в руках ленточку. Обегает с ней стойки «змейкой» прибегает, забирает маму, мама держит ленточку посередине, обегает стойку вместе с папой и возвращаются за ребёнком, ребёнок держится за конец ленточки, бегут все вместе.

Подведение итогов.

**10.** Ловкость рук и меткий глаз нужен каждому из нас!
Мяч в корзину вы бросайте, точно в цель вы попадайте.
Ребёнок добегает до обруча с мячами, бросает 3 мяча в корзину возвращается, передает эстафету маме, мама выполняет тоже, затем папа. За каждое попадание отнимается -1секунда от общего времени.

Подведение итогов

Дорогие друзья!

Провели мы состязанья, и желаем на прощанье: всем здоровье укреплять,

Мышцы крепче накачать. Телевизор не смотреть, больше с гирями потеть.

 На диване не лежать, на скакалочке скакать.

Отдохнули мы на славу. И победили вы по праву.

Похвал достойны и награды, и мы призы вручить вам рады.

Слово для подведения итогов предоставляется главному судье –

Праздник веселый удался на славу,

Всем он пришелся точно по нраву.

Прощайте. Прощайте, все счастливы будьте,

Здоровы, послушны и спорт не забудьте!