



государственное бюджетное образовательное
учреждение Самарской области «Школа - интернат №3
для обучающихся с ограниченными возможностями
здоровья городского округа Тольятти»

конспект спортивно- развлекательного мероприятия

«Мама, папа, я – спортивная семья!»



Подготовила и провела:
Налейкина Ю.С.

Тольятти, 2019 г.

Цель: организация здорового отдыха семьи.

Задачи:

- привить детям интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- развивать ловкость, силу, подвижность, активность, смекалку, внимательность;
- воспитывать чувство коллективизма, доброжелательности;
- развивать потребность в движениях, потребности в здоровом образе жизни;

Материалы и оборудование: ноутбук, колонки, эмблемы участникам, спортивный инвентарь- флажки синего, красного и желтого цветов, поворотные стойки 2 шт., клюшки 2шт., хоккейный шлем 2шт., маленький мяч 2шт., эстафетные палочки 2 шт., обручи 2шт., ведерки 2шт., муляжи овощей 6 шт., коврики мягкие 2 шт., мяч футбольный 2шт., теннисные ракетки 2шт., большие мячи для фитнеса 2 шт., призы и грамоты участникам; музыкальное сопровождение конкурсов.

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ:

Ведущий:

Добро пожаловать, гости дорогие!

Веселья вам да радости желаем.

Давно мы вас ждем-поджидаем,

Праздник без вас не начинаем.

Звучит спортивный марш. Под аплодисменты входят команды-участницы.

Оценивать конкурсы будет жюри (представление жюри)

Ведущий:

Массовость спорта - залог трудовых побед семьи, хорошего настроения и отличного здоровья. Заниматься физкультурой полезно, веселой физкультурой вдвойне. Ведь каждая минута занятий спортом продлевает жизнь человека на один час, а веселым на два. И даже с минутами. Не верите? Проверьте сами! И не важно, кто станет победителем в этих шуточных соревнованиях, главное, чтобы все мы почувствовали атмосферу праздника, атмосферу сердечности и доброжелательности, взаимного уважения и понимания. Давайте помнить о том, что преодолеть жизненные трудности нам с вами будет легче, если мы будем вместе. Я призываю команды к честной спортивной борьбе, желаю всем успеха!

Представление команд

* Название: «Комета»

Девиз: «У кометы есть девиз: никогда не падать вниз!»

* Название: «Спорт»

Девиз: «Спорт-это сила, спорт-это жизнь!

Добьемся победы! Соперник, держись!»

Спортивный праздник мы начинаем с разминки.

«Флажки»

Синий флажок – дети топают ногами.

Красный флажок – дети хлопают в ладоши.

Желтый флажок – дети кричат: «Ура!»

«Хоккей с мячом»

Участник надевает шлем, берет клюшку и ведет мяч вокруг кеглей до линии финиша, обратно бегом, передает шлем, клюшку и мяч следующему игроку.

«Быстрые ноги»

Участники каждой команды строятся за общей линией старта в колонну по-одному, в руках у направляющих эстафетные палочки. По сигналу направляющий в колонне выбегает из-за стартовой линии, бежит по прямой до поворотной стойки, обегает ее, возвращается к своей команде и передает эстафетную палочку следующему участнику, а сам становится в конец своей колонны.

«Космические полеты»

Каждая команда строится за общей линией старта в колонну по-одному во главе с папой или мамой, а замыкающий - ребенок. Перед каждой колонной на расстоянии 15 м установлена поворотная стойка. У папы или мамы в руках гимнастический обруч. По сигналу он надевает его на пояс и бежит вперед, обегает стойку, возвращается к колонне и вместе с ребенком в одном обруче проделывает то же самое. Выигрывает команда, участники которой быстрее вернутся в исходное положение.

Посадка овощей

В руках у детей маленькое ведро, в котором четыре предмета. Напротив команды ставятся «лунки». По сигналу дети бегут и сажают «овощи» в три «лунки» (по одному предмету), оббегают указатели – ориентиры и, вернувшись к маме, передают ей ведро. Мама бежит с ведром в «огород» и собирает урожай из каждой «лунки», оббегают указатель – ориентир и быстро возвращается к команде. Папа, получив ведро от мамы, бежит в «огород» и сажает в каждую «лунку» «овощи», оббегают указатель – ориентир и возвращается к команде.

(жюри подводит итоги 4 эстафет).

Ведущий:

Пока жюри подводит итоги, мы проведем игру со зрителями. Я буду загадывать **загадки** на спортивную тему, а вы хором отвечайте.

Ясным утром вдоль дороги

На траве блестит роса.

По дороге едут ноги и бегут два колеса.

У загадки есть ответ.

Это мой:.. *(велосипед).*

Кинешь в речку - он не тонет,

Бьешь о стенку - он не стонет,

Будешь оземь ты кидать,

Станет кверху он летать. *(мяч)*

Взял дубовых два бруска,

Два железных ползка.

На брусках набил я планки.

Где же снег? Готовы:.. *(санки)*

Ног от радости не чуя,
С горки снежной вниз лечу я.
Стал мне спорт родней и ближе.
Кто помог мне в этом?.. (лыжи).
Мчусь как пуля я вперед,
Лишь поскрипывает лед
И мелькают огоньки.
Кто несет меня? (коньки).

«Переправа»

Участник берет два коврика, кладет коврик перед собой, встает на него, кладет второй коврик и перебирается на него и т.д. до линии финиша, обратно бегом.

«Акробаты»

Участник берет мяч, зажимает его коленями и бежит до линии и обратно, передает мяч следующему игроку.

Эстафета с мячом

Участники строятся за общей линией старта в колонну по одному. У ребенка в руках мяч и теннисная ракетка. По сигналу он, удерживая мяч на ракетке, продвигается вперед до поворотной стойки и обратно.

Эстафета с ведением мяча

И.п. участников как в предыдущей игре. Перед участниками на всем расстоянии до поворотной стойки расставлены еще три такие стойки. Ребенок прокатывает большой мяч зигзагообразно между стойками.

Игра- викторина для болельщиков:

1. В какой игре пользуются самым легким мячом? (настольный теннис)
2. Сколько игроков в баскетбольной команде? (пять)
3. В каком виде спорта самый низкий старт? (в подводном)
4. Назовите средства закаливания? (солнце, воздух, вода)
5. Назовите только женский гимнастический снаряд? (бревно)
6. Какой спортсмен бежал как угорелый (пожарник)
7. От кого нужно беречь защитников в игре? (от нападающих)
8. Как называют вратаря? (голкипер)
9. Участвовали женщины в древних Олимпийских играх? (нет)
10. В каком виде спорта спортсмены наносят друг другу уколы? (в фехтовании)

Подведение итогов. Награждение.

Флешмоб «Недетское время».

Ведущий:

«Пусть всё это проста игра,
Но ею сказать мы хотели :
Великое чудо семья!
Храните её! Берегите её!
Нет в жизни важнее цели!».
До свидания! До новых встреч!