

# «КАК ЗДОРОВО, ЧТО ВСЕ МЫ ЗДЕСЬ СЕГОДНЯ СОБРАЛИСЬ»

На параллели 1-4 классов



2024 год

## «КАК ЗДОРОВО, ЧТО ВСЕ МЫ ЗДЕСЬ СЕГОДНЯ СОБРАЛИСЬ»

**ЦЕЛЬ:** СОЗДАНИЕ УСЛОВИЙ ДЛЯ СПЛОЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ И ДЕТЕЙ ЧЕРЕЗ СОВМЕСТНЫЕ СПОРТИВНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ.

### **Задачи:**

1. Воспитывать в детях дружелюбие, стремление к взаимовыручке, умение радоваться успехам других;
2. Создать положительный эмоциональный настрой у детей, веселое, бодрое настроение, почувствовать радость движения;
3. Закреплять умение и навыки, полученные на уроках физ.культ;
4. Развивать двигательные навыки: силу, выносливость, быстроту, гибкость, координацию движений;
5. Воспитывать волевые качества в эстафетах;
6. Формировать интерес и любовь к спорту.

### **Ход праздника**

**Ведущий:** Здравствуйте, дорогие зрители, уважаемые родители и болельщики. Добрый день, дорогие друзья, подлинные любители физической культуры, ценители красоты и здоровья! Мы рады приветствовать всех, кто пришёл сегодня к нам в гости на наш праздник «КАК ЗДОРОВО, ЧТО ВСЕ МЫ ЗДЕСЬ СЕГОДНЯ СОБРАЛИСЬ». Сегодняшние состязания проводятся под лозунгом: «Здоровая семья – здоровое общество».

**И мы приглашаем наших пап** (*«папы проходят круг почёта под музыку «улицы разбитых фонарей»*).

**Ведущий:** Вот они, наши мужественные закаленные, спортивные папы! Не всякий выдержит перегрузки традиционного мужского троеборья: телевизор, газеты и диван. Но они не сдаются. Вот они все перед нами - слегка бодрые, местами подтянутые, кое- где собранные, но не побеждённые и даже в чем-то непобедимые, а в чем именно мы узнаем позже. Мы хотим пожелать нашим мужчинам сохранять такую же боевую готовность к участию в школьных делах, которые только выигрывают от их участия!

**И мы приглашаем наших мам** (*«мамы проходят круг почёта под музыку «про мамонтёнка»*).

**Ведущий:** А вот и мамы! Они всегда в форме. Дают о себе знать постоянные тренировки в женском троеборье: плита, бег по магазинам, стирка. И даже ежегодные передышки 8 марта не выбивают их из колеи. Мы уверены, что

сегодня именно они будут задавать тон своим командам в соревнованиях, потому что известно, что семья держится на 3-х китах - женщина, женщина и еще раз женщина!

**И мы приглашаем наших детей** (*«дети проходят круг почёта под музыку «весёлые обезьянки»*).

**Ведущий:** И, наконец, наши дети! Это они еще с пеленок долгие годы закаляли постоянными тренировками и объединяли своих родителей в дружную команду, ставя перед ними всё новые задачи, постоянно повышая нагрузки. Но не зря говорят: тяжело в ученье, легко в бою!

**Ведущий:** А сейчас мы послушаем стихи, дети приготовили для вас.

**1 ученик:** Папы бросили диваны  
Мамы бросили кастрюли,  
И костюмы натянули

**2 ученик:** Все хотят соревноваться,  
Пошутить и посмеяться  
Силу, ловкость, показать.  
И сноровку доказать.

**3 ученик:** Этой встрече все мы рады,  
Собрались не для награды.  
Нам встречаться чаще нужно,  
Чтоб все мы жили дружно!

*Дети: проходят на скамейки.*

**Ведущий:** У нас сегодня принимает участия 4 команды (2 команды). Давайте поприветствуем их.

**Команда: 1а, 1б, 1в. 4а, 4б, 4в** (команды с место машут руками, болельщики их приветствуют).

**К внесению Государственного флага Российской Федерации, приготовиться!**  
(звучит гимн России). (Выносит флаг ребёнок)

Сегодня у нас как на настоящих спортивных соревнованиях. Оценивать наши результаты будет жюри.

**Слово жюри.** .....

**Ведущий:** Командам приготовиться к приветствию!

**Команда: 1а, 1б, 1в. 4а, 4б, 4в**

**Ведущий:** Вот и встретились наши команды. Пожелаем им успехов!

А сейчас проведем, как и полагается перед соревнованиями, разминку.

*Разминка под музыку.*

**Ведущий:** Команды, на старт!

### **1. Эстафета «Солнышко»**

*В руках у всех ленточки. Первый участник бежит между стойками (змейкой) добегают до обруча и завязывает ленточку. Возвращаются в команду (змейкой), передают эстафету следующей паре и т.д. Капитан команды последний, завязывает ленточку, берёт в руки обруч (солнышко) и возвращается в команду. Кто быстрее выполнит эстафету, тот и выигрывает*

### **2. Эстафета «Бег парами».**

*Связывают ноги (взрослый левую ногу, ребёнок правую ногу), бегут до стойки, оббегают её и возвращаются в команду, передают эстафету следующей паре и т.д.*

### **3. Эстафета «Мяч за спиной».**

*Все команды встают спиной к зрителям и жюри. Капитанам команд дают по баскетбольному мячу. По сигналу игроки передают мяч за спиной обеими руками рядом стоящему партнёру. Когда мяч доходит до последнего участника, тот быстро бежит с мячом в руках, оббегают стойку и возвращается в команду и встаёт в перед и т.д.. Если участник роняет мяч, он должен его поднять и продолжить передачу.*

### **4. Эстафета «Пройти в низ головой»**

*Папа держит сына за ноги, мамы держат за ноги дочь. Идут до стойки, возвращаются в команду бегом.*

### **Танец**

### **5. Эстафета «Вызов номеров»**

*Команда рассчитывается по порядку (от 1 до 10). За ведущим выполняет упражнения, как только ведущий говорит цифру, тот должен оббежать стойку и вернуться в команду. Кто вернётся первый в команду, тот и победил.*

### **6. Эстафета: «Летающая лягушка»**

*2-а папы держат в руках гимнастическую палку, а ребёнок висит на ней. Нужно по очереди на палке пронести ребенка до ориентира и обратно. Мамы прыгают через скакалку, до стойки и обратно.*

### **7. Эстафета « Вкус победы»**

*Участники перепрыгивают через гимнастическую скамейку (вправо, влево) добегают до стала, на столе стоит разнос, на разносе стоят стаканчики с соком с трубочкой, участник должен выпить и вернуться в команду бегом, передать эстафету следующему т.д. Кто быстрее выполнит эстафету, та команда и выигрывает.*

## **8. Эстафета « 3 дощечки»**

*У каждой команды 3 дощечки. Участники по очереди перебираются по дощечкам до отметки, назад возвращаются бегом. Побеждает команда, первой закончившая переправу.*

***Жюри подводит итоги соревнований.***

### **Танец**

*Звучит спортивный марш, команды выстраиваются в зале для награждения.*

**Слово жюри.**

**Ведущий.** Вот и завершился наш праздник – праздник спорта и здоровья. Мы надеемся, что это не последняя наша встреча на спортивной площадке.

**Хорошо повеселились, пошутили, порезвились.**

**Всем спасибо за внимание, за задор, веселый смех!**

**За улыбки, понимание – это наш большой успех.**

**Всех благ вам в жизни и здоровья, богатства, мира и тепла.**

**Семья, согретая любовью, всегда надежна и крепка.**

**Чтоб ваш союз был в радость только,**

**Чтоб дети были возле вас,**

**«Живите дружно, в добрый час!»**

Под музыку (улицы разбитых фонарей) команды делают круг почёта и уходят.

## **Эстафета «Воздушный шарик» (3 классы)**

*К ноге привязывают воздушный шарик, вторая нога свободна. Стоя на против друг друга команды, по свистку начинают наступать друг другу на шарик (у кого шарик останется целым, та команда и выиграла).*

## **Эстафета «Угадай, чей голосок»**

*Дети стоят на против родителей, спиной к ним. Родители по очереди говорят измененным голосом (любое имя), а дети должны отгадать (своего папу или свою маму)*