



Авторы: Улитин Николай Вячеславович, учитель физической культуры, Улитина Ксения, учащаяся 9а класса, МОУ СОШ №3

Цель:

сплотить детский коллектив и коллектив родителей, в совместной деятельности прививать любовь к спорту, активному отдыху и здоровому образу жизни.

Задачи:

- развивать двигательные умения и навыки;
- способствовать воспитанию целеустремленности, настойчивости, чувства взаимопомощи и коллективизма;
- приобщение детей и их родителей к занятиям физической культурой.



Девиз

Команда «Альфа»

«В здоровом теле – здоровый дух!»

Команда «Спецназ»

«Мы команда высший класс
и зовемся мы «Спецназ»!!!



Ведение мяча

Ведение мяча левой или правой рукой до стойки.

Назад возвращаются с мячом в руках.

Мяч передают следующему игроку своей команды.





Передача мяча через ноги

Команда встает друг за другом.

Ноги на ширине плеч.

Каждый участник поочередно передает
следующему мяч под ногами.

Последний бежит с мячом вперед.





Передача мяча через голову

Команда встает друг за другом.

Ноги на ширине плеч.

Каждый участник поочередно передает следующему мяч над головой.

Последний бежит с мячом вперед.



Бег с одной лыжей

Участник встает на одну лыжу и катится по полу вокруг стойки.

Затем лыжу передают следующему участнику.





Обруч через себя

Напротив каждой команды лежит несколько обручей.

Пробегая около них каждый участник продевает их через себя.



Эстафета "Стрекоза и муравей"

У участника два мяча в руках. У стойки лежит обруч.

Добегая до стойки участник кладет мячи и берет обруч.

Возвращается назад и передает обруч следующему участнику и т.д.



"Городки"

Обе команды стоят на одной стороне.

По середине зала лежат кегли.

Из разных положений участники бегут и берут кегли.

Кому не достанется выбывает из игры.





Бег с листком бумаги

У участника листок бумаги на ладони.

Задача участника: пробежать вокруг стойки, чтобы листок не упал.

Вернувшись назад, участник передает листок следующему.



Бег со скакалкой

Участник каждой команды прыгает через скакалку вокруг стойки.

Вернувшись назад, передает скакалку другому участнику.



Перетягивание веревки

Два участника берутся за концы веревка.

На некотором расстоянии от этих участников лежит по кегле.

Участники начинают перетягивать друг друга.

Кто первый возьмет кеглю, тот и выиграл.



Веревочки под ногами

Первый участник бежит со скакалкой в руках вокруг стойки. Возвращается.

Отдает один конец скакалки второму участнику.

Скакалку натягивают и проводят под ногами остальных участников.

Первый участник остается, а второй участник бежит со скакалкой вокруг стойки и т.д.



"Переправа"

Первый участник бежит вокруг стойки.

Подбегает ко второму и берет его за руку.

Обегают стойку вместе.

Подбегают к третьему, берут за руку его и т.д.







Вывод

Спортивный праздник «Мама, папа и я – спортивная семья» повышает взаимопонимание детей и родителей, воспитывает чувство коллективизма и здорового соперничества, прививает навыки здорового образа жизни, развивает интерес к занятиям физической культурой и спорту.



Папа наш с большим успехом
В состязаньях выступал.
Полпути с скакалкой прыгал.
Полпути бегом бежал!