



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 из 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!