**Внеклассное мероприятие: «Папа, мама, я- спортивная семья!»**

Цели и задачи: 1.Укрепление здоровья детей и их родителей.

 2.Воспитание любви к физической культуре и спорту.

 3.Воспитание чувства дружбы и коллективизма.

 4.Пропоганда здорового образа жизни.

 5.Привлечение к систематическим занятиям в спортивных

 секциях.

 6.Выявление сильнейших команд.

Место проведения: спортивный зал.

Оборудование и инвентарь: обручи, набивные мячи, хоккейные клюшки, баскетбольные мячи , ракетки теннисные, мешки, стойки.

Оформление; лозунги, плакаты, шарики надувные.

Награждение: \*Победители награждаются грамотами, медалями и призами.

 \*Призёры награждаются грамотами и сладкими призами.

 Сценарий праздника.

1.Под звуки спортивного марша команды входят в спортивный зал.

2.Капитаны команд докладываю о готовности к соревнованиям и

 представляют название, девиз и песню своей команды.

3.Ведущий отдаёт рапорт администратору школы.

4.Администрато приветствует участников соревнований и предлагает

 праздник начать.

5.Подъём флага. (флаг поднимают капитаны команд. Звучит гимн РФ)

6.Ведущий: Спорт приходит в каждый дом

 Даже в тот где мы живём.

 Спортом ты скорей займись,

 Будь здоровым на всю жизнь!

7.Ведущий предлагает командам высказать пожелания друг другу!

8.Ведущий: Чтоб проворным стать атлетом,

 Проведем мы эстафеты.

 Будем бегать быстро, дружно

 Победить нам очень нужно!

 С порт не ждёт скорее к делу!

9. Эстафеты.

 9.1 «Робкие хоккеисты»

 *Папа клюшкой двумя набивными мячами обводит стойку. Мальчик двумя руками клюшкой ведёт один мяч. Мама обводит стойку гимнастической палкой.*

 9.2 «Попрыгунчики».

Ведущий: Бегать, скакать, кувыркаться каждый обязан уметь!

 Нужно лишь только собраться и захотеть ,захотеть!

Инвентарь: 3 баскетбольных мяча . Участники: 4 папы, 3 мамы, 3 девочки.

 *Один мяч зажимают коленками, два мяча под мышками прыжками огибают стойку. Один из участников сопровождает, подбирает упавшие мячи и помогает продолжить конкурс*.

Музыкальная пауза! (2-3 минуты)

*Дети и родители образуют круг, и вместе с ведущим исполняю танец «Маленьких утят» под музыку.*

Ведущий: «Говорят ,что баскетбол заменяет валидол! Чтобы было веселей мяч возьмите поскорей!»

 9.3 «Бег с баскетбольными мячами»

 *2мяча обеими руками ведёт папа. 1б/б мяч ведёт мама. Мальчики обводят стойку одним мячом. Девочки катят мяч теннисной ракеткой.*

 9.4 « Бег по тоннелю»

 *Участники бегут по очереди по тоннелю вперёд и обратно (тоннель из 4 обручей, которые вертикально с боку держат девочки).*

 Ведущий: Спорт творит чудеса.

 Спорт открывает все врата.

 Если спортом ты займёшься-

 Многого в жизни добьёшься!

 ПАУЗА. Показательные выступления парная акробатика (ученицы 10 класса и ученицы 5 класса.

 Ведущий: Нам полезно без сомненья

 Всё, что связано с движеньем!

9.5. «Шустрые зайчики»

 *7 взрослых встают друг за другом на расстоянии одного шага (ноги врозь), образуя коридор.*

*7 детей встают напротив . По команде ведущего первый участник прыгает зайчиком пролазит по коридору, обратно бегом, передаёт эстафету следующему участнику*.

Ведущий: Я бегом наслаждаюсь, бегу, бегу, бегу

 Земли едва касаюсь как будто я лечу!

9.6 «Бег на 3 ногах»

 Участники: 3 мамы, 3 папы, 3 мальчика и 3 девочки.

*Дети бегут с эстафетной палочкой в руках. Взрослые скрепляют ноги скакалкой или резиновым ободом от старой детской коляски.*

 Музыкальная пауза. Танцевальная композиция коллектива «Пёстрая компания».

 9. 7. « Переноска арбузов».

Участники: 7 детей. Инвентарь: для каждой команды 1 баскетбольный и один набивной мяча, 2 обруча.

*Обручи располагаются на определённом расстоянии друг от друга. По команде, первый*

 *участник несёт б/б мяч в обруч №1, возвращается, берёт набивой мяч. Несёт его в обруч №2, возвращается и передаёт эстафету. Следующий участник возвращает сначала б/б мяч. А затем набивной. И. т. д.*

 Ведущий: «В спорте нет путей коротких и удач случайных нет,

 Узнаём на тренировках все мы формулы побед!»

9.8. «Переправа.»

*У каждой команды обруч-«лодка». В обруче папа мама и ребёнок. По команде все трое бегут, огибают стойку, обруч кладут на пол, папа и мама скрепляю руки между собой, садят ребёнка и несут к линии старта. Следующая тройка действует в обратном порядке. Сначала несут, затем бегут в обруче.*

9.9. «Бег в мешках»

 Участники: 4 папы 2мамы 2 девочки 2 мальчика.

 *По команде мамы прыгают в мешках до стойки, снимают мешок и идут к финишу «гусиным» шагом. Папы стартуют « черепашкой» до стойки надевают мешок и прыгают к линии старта. Дети прыгают до стой обратно бегом.*

 Развлекательная пауза. Показательное выступление акробатов.

Жюри подводит итоги.

 Ведущий подаёт команду на построение. Для подведения итогов соревнований слово предоставляется председателю жюри. Команда занявшая, 1 место награждается медалями грамотой и сладким призом под общие аплодисменты. Команды занявшие, 2 и 3места награждаются грамотой и сладкими призами.

Ведущий приглашает капитана победившей команды опустить флаг- символ окончания праздника. Команды под музыку совершают круг почёта Ведущий прощается со всеми участниками соревнований и желает всем здоровья ,успехов в учёбе и удачи!