

Ткаченко Инна Владимировна

учитель физической культуры начальных классов

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Лотошинская средняя общеобразовательная школа №1»

п. Лотошино Лотошинского района Московской области

**СПОРТИВНЫЙ ПРАЗДНИК «ПАПА, МАМА, Я – СПОРТИВНАЯ СЕМЬЯ», ПОСВЯЩЕННЫЙ ОТКРЫТИЮ XXII ЗИМНИХ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР В г.СОЧИ 2014г.**



**Цели:**

1. Формировать навыки ходьбы, бега, прыжков.
2. Совершенствовать технику выполнения заданий.
3. Совершенствовать двигательные умения в преодолении полосы препятствий.

**Оборудование:**

1. Гимнастические маты.
2. Гимнастические скамейки.
3. Ключки.
4. Теннисные мячи.
5. Лыжи.
6. Дартс.
7. Волейбольные мячи.
8. Эстафетные палочки.
9. Обручи.
10. Тяжелые мячи (1 кг)
11. Кегли.

12. Скейтборды.

**План мероприятия.**

**Вводная часть.**

1. Вход, построение.
2. Техника безопасности.
3. Обмен приветствиями.

**Основная часть.**

1. «Флорбол»
2. «Лыжи»
3. «Скейтборд»
4. «Биатлон»
5. «Мячи»
6. «Пингвины»
7. «Висы»
8. «Бег в обруче»
9. «Боулинг»
10. «Комбинированная»

**Заключительная часть.**

1. Построение.
2. Награждение.

**Ход мероприятия**

**«Папа, мама, я – спортивная семья»**

**Баллы:** 1 место - 5 баллов; 2 место - 4 балла; 3 место - 3 балла; 4 место - 2 балла; 5 место - 1 балл.

**1. «Флорбол»**

На линии старта лежит теннисный мяч, в руках клюшка. Участник змейкой от конуса до конуса ведет мяч клюшкой, добежав до поворотной стойки, выполняет ведение по прямой в обратном направлении.

**2. «Лыжи»**

Мама с папой берут ребенка под руки, добежав до стойки и обратно. (Ребенок на лыжах).

### **3. «Скейтборд»**

Начинает 1- папа , 2- мама, 3-ребенок, 4- ребенка посадив на скейтборд, взяв за руки везут до стойки, и обратно.

### **4. «Биатлон»**

1- прыжок через гимнастическую скамейку

2- кувырок вперед

3- лопнуть дротиками 3 воздушных шара (дополнительный балл за лопнутый шар).

### **5. «Мячи»**

1- мама и папа напротив друг друга передают волейбольный мяч, прыгая приставными шагами.

2- ребенок ведет баскетбольный мяч

### **6. «Пингвины»**

Зажав между коленями мяч, добежать до стойки и обратно.

### **7. «Висы»**

Родители несут ребенка в висе на эстафетной палочке, добежав до стойки и обратно.

### **8. «Бег в обруче»**

Папа начинает бег в обруче, обогнув стойку. Бежит за мамой, затем с мамой за ребенком.

### **9. «Боулинг»**

Сбить кегли тяжелым мячом (сколько сбитых кеглей, столько баллов).

### **10. «Комбинированная»**

1- туда, мама держит папу за ноги, он на руках идет до стойки («тачка»)

2- обратно папа несет маму на спине

3- ребенок, несет мяч туда и обратно («каракатица»).