

В рамках Дня здоровья семейный дружеский турнир «Спортивных состязаний с МЯЧОМ»

Автор: **Любченко Наталья Ивановна**, инструктор по физической культуре высшей квалификационной категории МБДОУ детский сад комбинированного вида №1 «Родничок», г. Карасук Новосибирской области.

ЦЕЛЬ. Содействие пропаганды спорта, здорового образа жизни и активного отдыха.

Задачи: • укрепление связей ДОУ и семьи; формирование здорового образа жизни семей МБДОУ №1 «Родничок»; • воспитание физической культуры и нравственной сплочённости семьи; • расширение представлений о внутрисемейных спортивных обычаях и традициях; • активизация двигательных творческих возможностей и способностей семей воспитанников ДОУ.

Участники: воспитанники старшей и подготовительной групп МБДОУ №1 «Родничок» и их родители, педагоги, гости.

Оборудование и инвентарь: Праздничный салют, призы, медали и грамоты для награждения, тематические плакаты, воздушные шары и флажки для украшения зала. Волейбольная сетка, толстый канат, корзина с мячами малого диаметра, линия старта – тонкий цветной канат, верёвка, резиновые мячи-бшт. Теннисные ракетки и мячики-3шт., корзины с 4 теннисными мячами-3шт., сочки-3шт., конусы-3шт., корзины с 3 малыми мячами и одним мячом среднего диаметра-3шт., гимнастические скамейки-бшт., мишени – кегли или кубики-3шт., шляпы-3шт., обручи диаметром 50 см -15шт., набивные мячи (вес 1,5 кг)-бшт., тумба-3шт., ёмкость с соком-3шт., соломенная трубочка-9шт.

ХОД

Спортивный зал красиво оформлен, украшен тематическими плакатами, воздушными шарами, флажками. На главной стене - выставка детских творческих работ «Мы за здоровый образ жизни!».

Гости и зрители под весёлую музыку рассаживаются по местам.

Ведущий. Внимание, внимание! Говорит и показывает спортивный зал детского сада «Родничок». Сегодня здесь проходят соревнования необычные, от других отличные. Приветствуем всех на семейном дружеском турнире «Спортивных состязаний с мячом». Мы собрались здесь, чтобы посоревноваться в силе и ловкости, скорости и выносливости. Но не это главное в нашей сегодняшней встрече. Конечно же, мы не будем ставить спортивные рекорды, наша цель – активный отдых и здоровый образ жизни, а главное – атмосфера

Ведущий. Вот они, наши отважные игроки семейного дружеского турнира.

*Приветствует садик веселых гостей,
От теплых улыбок в зале светлей.
Оставили папы сегодня работу,
И мамы забыли большие заботы.
Обули кроссовки и, взяв малышей,
Пришли на спортивный праздник скорей.
И с гордостью каждый сможет сказать,
Что ближе семьи никого не сыскать!
Любителям спорта наше - УРА!*

Ведущий. Слово предоставляется заведующей Н.Н.



Ведущий. Все члены семей – и взрослые, и дети – дружат со спортом. А лучших из лучших нам поможет определить жюри.

Представляется жюри.....

Ведущий. А теперь участники спортивного праздника **ПРЕДСТАВЯТ СЕБЯ.**

Каждая команда по очереди представляет свое название, девиз и приветствие другим командам.



Ведущий. Гибкость, ловкость и сноровка – все это дает нам тренировка. Все собрались? Все здоровы? Бегать и играть готовы? Ну, тогда подтянитесь! На разминку становитесь!

Проводится разминка - тренировка под ритмичную музыку.



ТРЕНИРОВКА

1) Все построились в колонну.

И шагаем дружно в ногу.
Круг пройдите, повторите.
Ну, а третий – пробегите!

2) Руки вверх поднять повыше,
Сделать вдох и не дышать.
Наклониться, сделать выдох.
Повторить еще раз пять.

3) А теперь, остановитесь.
В три колонны становитесь.
Интервалы соблюдайте.
И к заданиям приступайте.

4) Головой поворачивайте смело,
И направо и налево.
Я твой друг и ты мой друг.
Улыбайтесь всем вокруг.

5) Руки в стороны, присядьте.
Снова встаньте, снова сядьте.
Потянитесь, опуститесь.
Снова сядьте, снова встаньте.

6) Круговые движения тазом
Выполняйте все вместе разом.
Круг налево, круг направо,
Еще раз лево, еще раз право.

7) Шаг налево, шаг направо,
Шаг вперед и шаг назад.
Ваши руки не висят,
А на поясе стоят. (повторить)

8) Прыг, да скок, прыг, да скок,
Не простой у нас прыжок.
Ноги вместе, ноги шире,
Раз и, два и, три, четыре.

9) А теперь ходьба на месте.
Молодцы! Очень ловко,
Провели вы тренировку.

Ведущий. Хватит разминаться, пора соревноваться!

Под маршевую музыку участники семейного турнира строятся в три команды у обозначенной стартовой линии.

Ведущий. Вот и встретились наши команды. Пожелаем им спортивных успехов! Команды готовы! Приступаем к соревнованиям!



Первый семейный конкурс «На чьей стороне меньше мячей».

Команды располагаются по разные стороны волейбольной сетки или натянутой верёвки. На полу, в рассыпную по всей площадке, находятся мячи малого диаметра. Их количество в 3 – 4 раза больше, чем всех игроков. По сигналу, за определённое количество времени (3 – 4 минуты), участники команд начинают очень быстро перебрасывать по одному мячу на сторону соперника. По истечении указанного времени, по команде «стоп», «перебрасывание» заканчивается. На чьей стороне окажется меньше мячей, та команда и победитель. Оценивается правильность выполнения, скорость, точность движений, ловкость.



Ведущий. Следующий семейный конкурс называется «**Мяч двумя руками**». Участники соревнований становятся на некотором расстоянии друг от друга. В каждой руке по мячу. По сигналу необходимо как можно большее количество раз отбить резиновые мячи о пол двумя руками одновременно. Разрешается передвигаться в разные стороны в направлении движения мячей. Сначала соревнуются из команд папы, потом мамы. Дети выполняют отбивание одним мячом, но правой и левой рукой поочередно и могут начать ещё один раз сначала, если вдруг «потеряли» мяч. Оценивается правильность выполнения, ловкость каждого игрока и наибольшее количество отбиваний.



Ведущий. Если дружба и спорт в семье - вам позавидовать смогут все! И сейчас состязания для команд «папа + мама».

Соревнование для команд «папа + мама». «Спина к спине».

Участники становятся плотно спиной друг к другу на некотором расстоянии от своих соперников, в руках у папы резиновый мяч. По сигналу игроки начинают отбивать мяч о пол поочередно правой и левой рукой непрерывно по кругу друг другу. Чья команда дольше всех «продержится» в этом состязании, та и победитель. Оценивается правильность выполнения, ловкость, согласованность действий в паре.



Ведущий. *Кто у нас любимый самый? Ну, конечно, это – мамы!
Испытание для мам, наших распрекрасных дам!
Что-то мамы заскучали и, наверное, устали.
Хватит им уже стоять – надо мамам ракетки взять!*



Ведущий. Итак, дорогие мамы, кто из вас дольше продержится в этом испытании и большее количество раз отобьёт теннисный мячик о ракетку, тот и победитель!

Конкурс для мам «Самая ловкая мама». Подготовительные упражнения с ракеткой и мячом в настольном теннисе: подбрасывание и ловля мяча ракеткой с ударом о пол, правильно держа ракетку. Участники соревнований становятся на некотором расстоянии друг от друга. У каждого в руке теннисная ракетка и мячик. По сигналу необходимо как можно большее количество раз отбить мяч о ракетку с ударом (отскоком) о пол. Разрешается передвигаться в разные стороны в направлении движения мяча. Побеждает мама, дольше продержавшаяся в этом испытании. Оценивается правильность выполнения, ловкость игрока и наибольшее количество отбиваний.



Ведущий. Ай да мамы, хороши! Постарались от души!

Ведущий. Ну-ка, папы, выходите! Свою ловкость покажите!
На глазах у всей гостей, поймите мячи вы поскорей!

Конкурс для пап «Самый ловкий папа». Участники соревнований строятся в колонны друг за другом у линии старта. За линией, перед каждой командой стоят корзины с шестью теннисными мячами. Напротив первых игроков, за обозначенной линией, на расстоянии 5 – 6 метров встаёт капитан - папа из каждой команды с сочком в руках. Остальные участники (мама и ребёнок), по сигналу и в порядке очерёдности, начинают бросать теннисные мячи вперёд, а капитан

команды старается поймать эти мячи с помощью сочка, не выходя за пределы линии. Состязание начинается ребёнок. Побеждает та команда, у которой большее количество мячей достигло цели. Оценивается правильность выполнения, точность броска мамы и ребёнка, ловкость капитана.



Ведущий. Следующий семейный конкурс называется «**По скамейке с мячом**». Участники соревнований строятся друг за другом у линии старта. Перед каждой командой - гимнастическая скамейка (длина 5-метров) и резиновый мяч. По сигналу первые игроки берут мяч и начинают быстро отбивать его, продвигаясь по скамейке в прямом направлении, осторожно спрыгивают со снаряда, огибают ориентир и бегом возвращаются назад, передают мяч следующему

участнику. Задание начинают выполнять дети, но они передвигаются по скамейке боком приставным шагом и отбивают мяч о пол. Побеждает команда, первой закончившая это испытание. Оценивается скорость, правильность выполнения и ловкость каждого игрока.



Ведущий. Внимание, внимание, новое испытание под названием «точное попадание»! Вам предстоит показать свою ловкость и меткость.

Семейный конкурс «Точное попадание». Участники соревнований строятся друг за другом у линии старта. Перед каждой командой - гимнастическая скамейка (длина 5-6 метров) с мишенью (кегля, кубик и т.п.), поставленной в конце снаряда и корзина с резиновыми мячами малого диаметра по количеству участвующих. По сигналу первые игроки берут мяч, прицеливаются и одним сильным, точным толчком прокатывают его вперёд по скамейке, стараясь сбить предмет-мишень. Быстро бегут за мячом, возвращаются назад и становятся в конец колонны. Дети прокатывают мяч среднего диаметра. Задание выполняется два раза. Побеждает команда, сделавшая наибольшее количество прямых попаданий. Оценивается меткость, правильность выполнения, ловкость каждого игрока.



Ведущий. Следующая эстафета называется «Живая мишень».

Это соревнование открывают папы. Они продвигаются вперёд прыжками через скамейку, после чего берут шляпу в руки в конце снаряда и встают в обруч, положенный на расстоянии 3 метров. Затем свой бег по скамейке начинают мамы. После чего они берут из корзины один малый мяч и бросают его в шляпу, которую держит в руках папа. А папа помогает шляпой поймать этот мяч. Затем мамы возвращаются тем же путем на своё место и в игру вступают дети. Они ползут по скамейке, подтягиваясь руками. Потом тоже бросают мяч в шляпу и

возвращаются на место, проползая снова по скамейке. А папы возвращаются назад тем же способом, держа в руках шляпу с мячами. Побеждает команда, первой закончившая это испытание. Оценивается правильность выполнения, быстрота, меткость, ловкость каждого игрока.

Ведущий. А сейчас все в «школу мяча»!

Семейный конкурс «Школа мяча». Участники соревнований строятся в колонны друг за другом у линии старта. В руках у первых игроков по одному резиновому мячу. Перед каждой командой положен ряд из обручей (5 обручей диаметром 50 см). По сигналу первый игрок отбивает мяч о пол в каждый обруч, продвигаясь вперед, огибает ориентир и бегом возвращается назад, передает мяч следующему участнику, а сам бежит в конец своей колонны. Взрослые играющие передвигаются бегом, но не пропускают ни одного обруча, а дети - быстрыми шагами. Это соревнование открывают мамы. Побеждает команда, первой закончившая это испытание. Оценивается скорость, точность броска, правильность выполнения и ловкость каждого игрока.

Ведущий. Здесь – ребята, папы, мамы, а из них кто сильный самый? Самый быстрый и могучий, всех знакомых в доме круче? Папа! Пап сюда мы вызываем, и победы им желаем!

Конкурс для пап «Самый сильный папа». Участники соревнований становятся на некотором расстоянии друг от друга. У каждого в правой и левой руке по набивному мячу (вес 1,5 кг). По сигналу папы начинают перебрасывать мячи из одной руки в другую, виртуозно и ловко ими «жонглируя». Разрешается передвигаться по залу в разные стороны в направлении движения мячей. Побеждает папа, дольше продержавшийся в этом испытании. Оценивается быстрота двигательных действий, ловкость игрока и правильность выполнения.



Ведущий. Ай да папы, хороши! Постарались от души!

Ведущий. Теперь у нас на очереди семейный интеллектуальный турнир. Наши команды, в порядке очерёдности, дружно, быстро и вместе, будут разгадывать «**Электронный кроссворд**». Каждой команде предлагается по пять вопросов. Побеждает команда, быстрее и правильнее ответившая на все вопросы в кроссворде. Оценивается правильность и быстрота ответов, внимательность и сообразительность каждого игрока.

Ведущий. А сейчас внимание - заключительное соревнование! У наших семей есть шанс проявить ещё раз сплоченность и, заодно, утолить жажду.

Конкурс называется «**Дружные сококлёбы**». Мы вам предлагаем выпить вкусного лимонного напитка через соломинки. Но пить нужно сразу всем членам команды. Кто быстрее выпьет сок, тот и победил!

Ведущий.

Последний вид соревнований мы завершили и сейчас,

Итог всех наших состязаний пусть судьи огласят для нас!

Жюри объявляет результаты семейного турнира и награждает победителей в разных номинациях под звуки ФАНФАР! Звучит праздничный салют!



Заведующая Н.Н.

*И вот, подводим мы итоги,
Какие б ни были они,
Пусть спортивные дороги
Здоровьем полнят ваши дни!
Пусть всё это только игра,
Но ею сказать мы хотели:
Великое чудо – семья!
Храните её, берегите её!
Нет в жизни важнее цели!!!*



Ведущий.

*Какие хорошие выросли дети!
У них удивительно ясные лица!
Со спортом им легче живётся на свете,
И легче успехов хороших добиться.
Но пусть рядом будут ладони родные,
Им мама и папа помогут во всём.
Ведь все они вместе – спортсмены лихие,
И многие трудности им нипочём!*

Ведущий. Спортом занимайтесь и почаще улыбайтесь! Спасибо за внимание, до скорого свидания!

Гости, зрители и участники мероприятия под спортивную музыку организованно расходятся.