

П Л А Н
проведения спортивного праздника
« МАМА, ПАПА, Я - СПОРТИВНАЯ СЕМЬЯ »,
посвященного Международному дню Матери.
(детские и молодежные соревнования)

Цели и задачи:

- формирование привычки здорового образа жизни у жителей м-на «В» г. Троицка;
- увеличение доли детей и молодежи, активно занимающихся физической культурой и спортом;
- укрепление доверительных и дружеских отношений между родителями и детьми;
- привлечение внимания общественности и средств массовой информации к вопросам укрепления здоровья подрастающего поколения наукограда.

П Р О Г Р А М М А

/ Построение команд - Звучит ГИМН спортивной школы /.

1. Каждая команда произносит:

название, приветствие, девиз.

2. Разминка. / под музыкальное сопровождение команды исполняют ритмичный танец « Стирка » /.

3. Конкурсы :

1. всадники на рогатых мячах

/ юные участники команд по очереди скачут на рогатых мячах до метки и обратно /.

2. « каракатица » / папы сидят на полу, упор на руки и на ноги; старшие дети – упор только на руки, а ноги на плечах у пап. Двигутся до метки, обратно возвращаются бегом /.

3. « каракатица » / средний ребенок сидит на полу, упор на ноги; мама держит ребенка за руки. Двигутся до метки, обратно возвращаются бегом /.

4. « лови мячи » /младший ребенок сидит у папы на плечах, держит корзину. Остальные игроки команды должны забросить в корзину с определенного расстояния мячи /.

5. « **перепрыгни и ложись** » / первый участник команды ложится на пол, второй перепрыгивает через него и тоже ложится на расстоянии 1 метра от предыдущего. Следующий участник перепрыгивает через двоих лежащих и ложится сам. И т.д. до метки и обратно все время ложась и прыгая /.
6. « **быстрые и ловкие** » / взрослые участники команд по очереди бьют двумя руками два мяча, продвигаясь до метки. Обратно бегут, держа мячи в руках /.
7. « **бег в мешках** » / бежать в мешке нужно до метки и обратно /.

4. Мамы с дочками исполняют « **Восточный танец** ».

5. Эстафета:

- 1 этап - катить мяч, захватив его обручем, двигаясь спиной вперед, / **маленькие участники** /.
- 2 этап - катить обруч / **средние дети** /.
- 3 этап - прыгать через обруч / **старшие из детей** /.
- 4 этап - бежать, вращая обруч на талии / **мама** /.
- 5 этап - впрыгнуть в обруч, протянуть его через себя, положить на пол, опять впрыгнуть в обруч и т.д. / **вторая мама** /
- 6 этап - перенести по очереди всех участников команды до метки / **папа** /.

6. Папы и сыновья исполняют матросский танец « **Яблочко** ».

7. Дополнительный конкурс: « **ПИРАМИДА** ».

/ все участники команд строят пирамиду /.

/ *Подведение итогов* /.

8. Награждение победителей.

Необходимый инвентарь:

1. Музыкальный центр, микрофон, кассеты.
2. Рогатые мячи - 3 шт.
3. Маленькие мячи - 12 шт.
4. Баскетбольные мячи - 6 шт.
5. Мешки - 5 шт.
6. Обручи - 3 шт.
7. Метки - 3 шт.