Внеурочное спортивное мероприятие

***"Мама, папа, я - спортивная семья***"

Участники: учащиеся 4-х классов и родители.

Ответственные: учителя физической культуры Н.В.Буркова; Т.Е.Королёва

***Цели и задачи:***

* Формировать у учащихся потребность в здоровом образе жизни.
* Пропаганда здорового образа жизни, приобщение семьи к физкультуре и спорту, создать праздничное настроение у детей и их родителей.
* Закрепление раннее разученных навыков: прыжки через скакалку, упражнения с мячом, бег на скорость.
* Воспитание взаимовыручки, смелости, ловкости, силы.
* Осуществлять взаимосвязь по физическому воспитанию детей между школой и семьей.

***Ход занятия:***

Под музыку В. Шаинского “Вместе весело шагать” в спортивный зал входят семейные команды.

Представление команд и жюри.

* *1-я эстафета* – **«Ловкая пара»**,участвуют папа и мама. Пронеси мяч, удерживая его лбами, став, напротив друг друга.
* *2-я эстафета* – **«Кто быстрее?»** , участвуют папа, мама и ребенок. Пронести ребенка на руках.

**Ведущий:**

Без конца во всех дворах крутятся скакалки,-

Соревнуются с утра Лены и Наталки!

* *3- я эстафета* – **«Кто больше»** дети и родители прыгают через скакалку.
* *4-я эстафета* – **«Лошадки**» – дети верхом на папах бегут до противоположной стороны, кто быстрее из детей поднимет кеглю.
* *5-я эстафета* – **«Кто дальше?»** - участвуют папы, мамы и дети. Поочередно бросают валенок на дальность.
* *6-я эстафета* – **“Дружные туристы”**

1-й этап – мама собирает рюкзак, передает его ребенку.

2-й этап – ребенок надевает рюкзак, бежит до папы и передает ему рюкзак.

3-й этап – папа достает из рюкзака веревку и распутывает на ней узел. (побеждает та команда которая быстрее закончит данный этап).

**Ведущий:**

(А теперь отгадайте загадку.)

Не обижен, а надут,

Его по полю ведут.

А ударишь – нипочем

Не угнаться за… “мячом”

* Эстафета с мячом.
* 1-й этап – ребенок – держит мяч между коленями, прыжки на двух ногах.
* 2-й этап – мама – 2 палочки и на них кладут мяч – “принеси – не урони”
* 3-й этап – папа – ведение мяча г.палкой, обойти вокруг стойки и вернуться назад.
* 4-й этап – чья мама дольше прокрутит обруч.

**Ведущий:**

Видов спорта много есть,

Даже все не перечесть,

Будем сейчас играть,

Виды спорта называть.

* Команды по очереди называют любой вид спорта, команда, которая назовет больше видов спорта, выигрывает.

**Ведущий:**

А теперь посмотрим с вами,

Как бросают в цель мячами.

Игра-конкурс: “Попади в кольца”. Очки подсчитываются по попаданию. Каждый участник выполняет по три попытки.

Подведение итогов и вручение призов.