

Слет спортивных семей «Дружная семья – сильная страна!»

Автор: Лисай Анна Ивановна, заведующий организационно-массовым отделом государственного учреждения образования «Мостовский районный центр творчества детей и молодежи».

Цель: привлечение внимания семьи к формированию навыков здорового образа жизни.

Задачи:

- Развивать двигательные умения и навыки, познавательные и творческие способности учащихся и их родителей;
- Пропагандировать значимость физической культуры и спорта, развивать интерес к ним;
- Прививать интерес к активному образу жизни, регулярному выполнению упражнений.
- Способствовать популяризации семейных отношений и формированию позитивного образа семьи.

Инвентарь: кочки (спилы дерева) - 10-15 шт, колодки (высотой 20-25 см) - 4 шт, доски (длиной 2 м, шириной 20 см) - 2 шт, велосипед горный – 2 шт, веревка (длиной 5-7 м) – 1 шт, конусы – 5 шт, лента для обозначения препятствия – 20 м, мячи для метания – 5 шт, флажки для обозначения сектора метания – 20 шт, стол – 2 шт, стулья или табуреты – 2 шт, конверты с заданиями «Секретный пакет» - по количеству семей-участников, веревка туристическая (30 м) – 3 шт, веревка туристическая (10-15 м) – 2 шт, реп-шнуры – 7 шт.

Украшение места слета: название слета на листах А4, ленты, шары, листы А4 с номерами этапов (6 шт), маршрутные листы (по количеству команд), эмблемы семей-участников, схемы вязания туристских узлов, дипломы за 1,2,3 место, подарочные сертификаты.

Участники: команды семей в составе: папа, мама, 2 ребенка (учащиеся 3-7 классов).

Место проведения: городской парк.

Ход мероприятия

Ведущий: Добрый день, уважаемые родители, дети и гости нашего праздника! Мы рады приветствовать вас на слете спортивных семей «Дружная семья – сильная страна!».

Ведущий: В преддверии Международного Дня семьи мы хотим вам пожелать быть дружными и сплоченными, чтобы в ваших семьях всем было тепло и уютно. Давайте доверять друг другу, любить и укреплять семью. Тогда наш мир будет нерушим!

Ведущий: Сегодня в нашем слете будут соревноваться самые смелые, дружные и спортивные мамы и папы, самые веселые и активные дети. Давайте дружными аплодисментами поприветствуем участников состязания! (*под активную музыку команды выходят к ведущим*)

Ведущий: Каждая команда получает маршрутный лист, в котором указаны названия станций (этапов) и очередность их прохождения (*ведущий показывает участникам маршрутный лист наглядно*). Каждая станции обозначена номером, соответствующим номеру станции в маршрутном листе. По прибытию на станцию, участники передают свой маршрутный лист судьбе на этапе, а после выполнения задания забирают его обратно с отметкой о выполнении. И так на каждой станции.

Нашим участникам предстоит пройти следующие испытания:

1. «Переправа»

Участники команды должны преодолеть расстояние от старта до финиша следуя только по бревнам, перекладывая их друг за другом. На старте 2 лежа. Участники по очереди встают на один из них и передвигаются через болото. Если участник соступил с бревна – начинает сначала.

Оценка: по наименьшему времени, затраченному на прохождение этапа.

2. «Фигурное вождение велосипеда»

Участник на велосипеде должен преодолеть полосу, состоящую из препятствий: слалом с неодинаково расставленными кеглями, слалом между воротами (шайбами), восьмёрка, остановка на месте.

За неполное преодоление, сдвиг препятствия, касание земли одной ногой, пропуск или не преодоление препятствия, касание земли двумя ногами участникам начисляется штрафное время - 10 секунд.

Оценка: по наименьшему времени, затраченному на прохождение этапа.

3. «Переправа по параллельным веревкам», «Треугольник», «Маятник»

«Переправа по параллельным веревкам» - участники по очереди проходят по параллельно натянутым веревкам, передвигаясь приставными шагами. Если участник сорвался с веревки – начинает сначала.

«Треугольник» - участники по очереди проходят приставными шагами по натянутой веревке (на высоте 1 м), держась руками на свободно привязанную веревку (находится перпендикулярно основной веревке)

«Маятник» - участники по очереди преодолевают расстояние, отмеченное на земле линиями (длиной 2 м), держась руками за веревку, которая привязана вверху дерева.

При неправильном выполнении каждого задания этапа участник начинает сначала.

Оценка: по наименьшему времени, затраченному на прохождение этапа.

4. «Метание гранаты в цель»

Участники команд по очереди производят метание в цель с расстояния 15 м. Каждому участнику отводится по 5 попыток.

Оценка: по максимальному количеству попаданий в цель.

5. «Паутина»

Каждый участник по очереди проползает по-пластунски под ограничением на высоте не более 30 см, не задев его. За каждое касание начисляется штрафное время – 10 сек.

Оценка: по наименьшему времени, затраченному на прохождение этапа.

6. «Топь»

Каждому участнику по очереди необходимо перебраться по кочкам (15 шт) через топь. За каждое наступление в топь начисляется штрафное время – 10 сек.

Оценка: по наименьшему времени, затраченному на прохождение этапа.

7. «Секретный пакет»

Команде необходимо расшифровать секретное задание. После того, как команда озвучит ответ – останавливается время.

Ведущий: Ну что ж, команды ознакомлены с условиями. Приглашаем капитанов команд для жеребьевки (*капитаны по очереди выбирают маршрутные листы*).

Ведущий: Пожелаем нашим участникам удачи! Пусть победит сильнейший! (*По свистку команды отправляются на станции. По завершению прохождения этапов все команды возвращаются с маршрутными листами к месту старта.*)

Ведущий: Какие молодцы! Справились почти одновременно! А пока жюри подсчитывает баллы и подводит итоги, для вас поет Семенова Мария. Встречайте аплодисментами!

Ведущий: Жюри подвело итоги. Готовы услышать результаты? (*отвечают*) Дипломом 3 степени награждается семья Камелягиных! Аплодисменты! Также дипломом 3 степени награждается семья Лисай (*участники получают дипломы и памятные призы*). Дипломом 2 степени награждается семья Гуринович, аплодисменты! И победителем нашего слета с отрывом всего в 2 балла становится семья Теслюк! Поздравляем! Аплодисменты победителям!

Ведущий: Вот и завершился наш праздник! Спасибо всем участникам за вашу слаженную работу, за эмоции и улыбки! Берегите свои семьи и чаще бывайте вместе! (*участники делают общее фото*).

Приложение

Маршрутный лист



Семьи _____

№	Название этапа	Отметка о прохождении
1	«Переправа»	
2	«Фигурное вождение велосипеда»	
3	«Веревочный этап»	
4	«Метание гранаты в цель»	
5	«Топь» (кочки)	
6	«Секретный пакет»	

Эмблемы:

