

## **Информация о проведении мероприятия «Здоровая семья» среди обучающихся 5-х классов**

### **Цели и задачи:**

- активизировать двигательную деятельность учащихся посредством эстафет;
- организовать здоровый отдых учащихся;
- совершенствовать развитие физических качеств;
- воспитывать любовь к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Доля вовлеченности родителей в проведение мероприятия – 29 человек, что составляет 38% от общего числа родителей класса.

14 октября 2022 в МОАУ СОШ №3 прошло мероприятие «Здоровая семья» среди учащихся 5-х классов и родителей обучающихся. Программа мероприятия была довольно насыщенной. Спортивный праздник начался с приветствия команд, болельщиков, жюри.

### **Ход мероприятия**

Ведущий: Пусть стать чемпионом,  
Борьбой закалённым –  
Задача совсем не проста!  
Но стать просто ловким,  
Набраться сноровки,  
Но просто здоровым стать –  
Красота!

У всех – это спорт.  
Успех – это спорт.  
И смех – это спорт.  
И самый отличный курорт –  
Это спорт, спорт, спорт!

### **Эстафета «Прыжки на скакалке»**

Участники по одному прыгают на скакалке до финиша, оббегают финишный элемент и, также прыгая, возвращаются к команде, передают скакалку следующему игроку и т.д.

### **Эстафета «Собери пословицу»**

На расстоянии 5-6метров от каждой команды находятся разрезанные пословицы о спорте. Задача участников – допрыгать на одной ноге до пословиц своей команды, взять одну карточку, вернуться обратно. Так должен проскакать каждый участник. Остальные члены команды собирают пословицу. Побеждает команда, которая правильно быстрее всех собрала пословицу.

### **Пословицы:**

- В здоровом теле – здоровый дух.
- Береги здоровье смолоду.
- Здоровым будешь – всё добудешь.

- Здоровым быть здорово.
- Здоровье дороже денег.

### **Эстафета «Ядро Мюнхгаузена»**

Участники по очереди зажимают мяч между колен, добегают до стула, подбрасывают и ловят мяч, при этом кричат: « Я барон Мюнхгаузен» - и, также зажав мяч между коленями, возвращаются к команде, передают мяч следующему игроку и т.д.

### **Конкурс «Рисовальщик»**

Надо нарисовать здорового, сильного, мускулистого человека. Задача непростая, и для этого нужно распределить обязанности: кто будет рисовать голову, лицо, ноги, руки, туловище. Один участник команды бежит к листу бумаги и рисует что-то одно, возвращается и передаёт другому и т.д.

### **Конкурс капитанов «Амреслинг»**

Два мальчика, взявшись правыми руками, сидят лицом к лицу за столом. Не отрывая локти от поверхности, пытаются коснуться тыльной стороной руки противника поверхности стола. Чья рука сверху, тот и выиграл.

### **Конкурс «А на море качка»**

Берётся пластиковая бутылка с водой и каждый участник должен как можно дольше простоять на ней и не упасть.

### **Эстафета «Разведчик»**

Каждый член команды должен одеть мундир, лыжи и взять мешок, добежать до стула на котором лежит воздушный шарик взять его положить в мешок и отнести следующему игроку, который относит шарик на место и т.д.

### **Эстафета «Водоносы»**

Команда вытягивается на ширину рук. В начале стоит ведро с водой, а в конце пустое. Надо передавая друг другу стакан с водой перелить воду из одного ведра в другое. Кто быстрее.

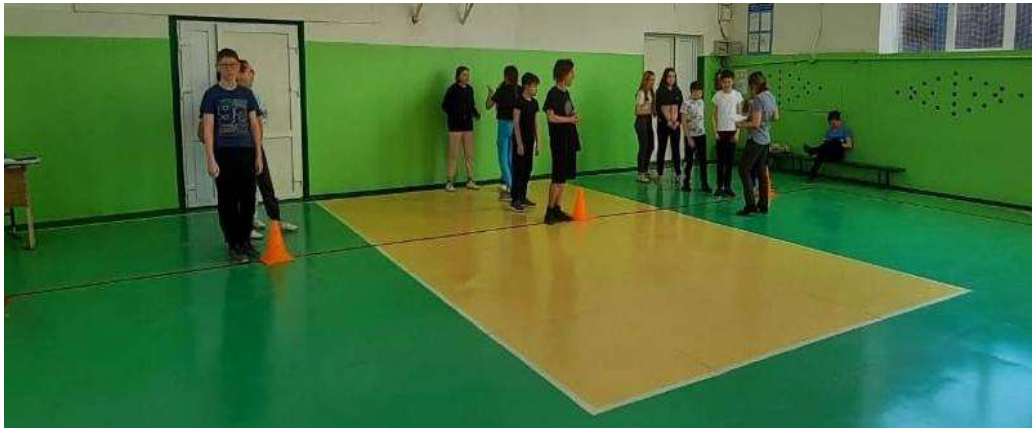
### **Конкурс «Перетягивание каната»**

Команды встают по обе стороны каната, середина контролируется ведущим. По свистку команды тянут канат в свою сторону. Победителем является тот, кто перетянет соперника через контрольную черту.

### **Подведение итогов. Награждение.**

Проведённый спортивный праздник сплотил ребят и их родителей, никого не оставил равнодушным. Участвуя в данном мероприятии, ребята почувствовали себя настоящим коллективом! Соревнования стали настоящим праздником спорта, здоровья и молодости!

Все команды были награждены Почетными грамотами, отличным зарядом бодрости и положительным эмоциями.







Старшая вожатая

К.А.Батура