Олимпийские семейные старты

Задачи:

-пропаганда здорового образа жизни, приобщение семьи к физкультуре и спорту, прививать интерес к Олимпийским играм;

-развитие физических качеств;

-воспитание у детей нравственно-волевых черт характера, целеустремленности, настойчивости, смелости, дружелюбия, чувства товарищества.

Организационные условия:

-место проведения – спортивный зал ;

- дата и время проведения – 14 февраля 2014 год;

- продолжительность праздника – 40 минут;

- количество участников – 9 взрослых и 9 детей (дошкольники и младшие школьники).

Оборудование:

-6 стоек

-3 кегли

-3 клюшки

-3 теннисных мяча

-6 обручей, скрепленных по 2

-3 веревки мал.

- гимнастические палки 6 шт.

-канат

-воздушные шары

-скамейка

Ход праздника

**Ведущий** :            Во имя грядущих побед,

                               Во славу российского спорта,  
                               Да здравствует семейная олимпиада,

                               Ведущая к новым рекордам!  
  
**Ведущий :** Внимание! Мы приветствуем участников и гостей наших соревнований!

Звучит марш, команды входят в зал, строятся на свои места.

**Ведущий :** Разрешите представить вам судей сегодняшних соревнований.

**Ведущий :** Слово предоставляется командам

Команды по очереди представляются: «Наша команда:…, Наш девиз…»

**Ведущий:**  Чтоб олимпийские игры начать,

                    Должны участники клятву дать:

(Дети вместе с ведущим произносят слова клятвы).

**Ведущий:** Кто с ветром проворным может сравниться?

Дети: Мы, олимпийцы!

**Ведущий:** Кто верит в победу, преград не боится?

Дети: Мы, олимпийцы!

**Ведущий:** Кто спортом любимой отчизны гордится?

Дети: Мы, олимпийцы!

**Ведущий.** Клянёмся быть честными,

                  К победе стремиться,

                  Рекордов высоких,

                   Клянёмся добиться!

Клянемся, клянемся, клянемся!

**Ведущий:**               Все собрались? Все здоровы?

                                 Бегать и играть готовы?

                                 Ну, тогда подтянись,

                                 Не зевай, и не ленись,

                                 На разминку становись!

Участники и болельщики выполняют разминку под музыку.

**Ведущий :** Провели разминку ловко, приступаем к тренировке!

**Эстафеты:**

1. « Передача олимпийского огня».  У капитана в руках Олимпийский огонь – кегля. Каждый участник должен добежать до стойки и обратно с факелом в руках.

Критерии оценки:

-быстрота

-обежать ориентир

-передача эстафеты строго на линии старта

2. «Хоккей на льду». Участники команды должны довести мяч вокруг  стоек до ориентира, обратно – бегом.

3. «Бобслей». Заезд в двойках. 1 взрослый и 1 ребенок влезают в скрепленные обручи и бегут до ориентира и обратно.

Слово предоставляется судье соревнований (промежуточный итог)

4. «Биатлон». Каждый участник должен добежать до ориентира, попасть в обруч мешочком с песком.

Критерии оценки:

-быстрота

-точность при метании (каждое попадание – 1 очко)

5. « Скелетон».  Скелетон представляет собой спуск по специальной трассе на  санях со стальными полозьями и утяжеленной рамой без рулевого управления, на которых спортсмен лежит головой вперед по направлению движения, лицом вниз. Сейчас родители будут выполнять роль саней. Ваша задача взять спортсмена (двое сбоку и один за ноги) и таким образом пройти трассу.

Критерии оценки:

-быстрота

-положение спортсмена

6. «Фигурное катание» пары. Участникам, взрослому и ребенку связывают ноги вместе. Они должны чисто, без падений откатать свою короткую программу (добежать до стойки и обратно)

Критерии оценки:

-быстрота

-отсутствие падений

7. « Одень хоккеиста». Ваша задача…..

8. « Большая эстафета» (общая).

Участники по очереди бегут, перепрыгивают стойку, пробегают по веревке, прыгают из обруча в обруч, подлезают под планкой, проползают по скамейке на животе, подтягиваясь руками, ребенок запрыгивает  на батут, подпрыгивает три раза (взрослый оббегает батут три раза)  и бегут обратно

Критерии оценки:

-быстрота

- точность выполнения задания.

**Ведущий:** А теперь мы попросим наших судей подвести итоги Малых семейных олимпийских игр.

(Жюри подводит итоги, объявляет победителей, вручает призы)

Команды проходят круг почета под веселый марш.