

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дворец детского (юношеского) творчества Красногвардейского района
Санкт-Петербурга «На Ленской»

Семейный праздник «Быстрее, выше, сильнее – вместе!»

Автор: Гурина Ирина Владимировна,
педагог ГБУ ДО ДДЮТ «На Ленской»



Санкт-Петербург

2022

Цель: привлечение детей и взрослых к общей оздоровляющей и творческой деятельности, также создание условий для совместного досуга.

Задачи:

1. Повышение интереса, мотивации детей и всех членов семей к здоровому образу жизни и укреплению семейных ценностей.
2. Содействие укреплению уважительных семейных взаимоотношений.
3. Содействие формированию духовно-нравственных качеств подрастающего поколения.

Форма проведения: семейный праздник.

Оформление зала: плакаты и фотографии на тему «здоровье» (семейные фотографии участников мероприятия и пр.)

Участники:

- Педагоги (Ведущий 1, Ведущий 2).
- Ассистенты (помощники) – 2-3 человека (старшие учащиеся или педагоги).
- Семейные команды из числа учащихся театр-студии «Сказка» ГБУ ДО ДДЮТ «На Ленской» (1-я команда, 2-я команда, 3-я команда). В состав одной команды входят 3 человека: папа, мама и ребёнок. Возраст детей: 6-8 лет.
- Болельщики (приглашенные гости, семьи и знакомые участников).
- Члены жюри (администрация, педагогические работники ГБУ ДО ДДЮТ «На Ленской», приглашенные специалисты).

Сценарный ход

Флэш-моб «Весёлая разминка»

Ведущий 1 (далее В.1): Добрый день, дорогие друзья!

Ведущий 2 (далее В.2): Наш семейный праздник «Быстрее, выше, сильнее – вместе!» приветствуют учащиеся ДДЮТ «На Ленской» образцовый коллектив театр – студия «Сказка».

В.1: Соревнования, которые сегодня состоятся, посвящены славному празднику – Дню семьи.

В.2: Мама – всегда в форме, стройна и красива. Дают о себе знать постоянные тренировки в женском троеборье: готовка, бег по магазинам, школа, студии, стирка, уборка. И даже ежегодные передышки на 8 марта не выбивают их из колеи.

В.1: И мы уверены, что сегодня именно они будут задавать тон нашим командам в соревнованиях. Ведь всем известно, что семья держится на трех китах – это любовь женщины, забота женщины и доброта женщины!

В.2: А вот и папы! Они всегда готовы откликнуться на зов женщины, совести, Родины. Желаем им и в дальнейшем сохранить такую же боевую готовность к участию в различных мероприятиях, которые только выигрывают от их присутствия!

В.1: А вот, наши капитаны команд – наши дети. Они ставили перед родителями новые и новые задачи еще с пеленок. Они закаляли всех членов семьи постоянными тренировками, объединяли родителей в дружную команду, постоянно повышали нагрузку. Но не зря говорят: тяжело в учении – легко в бою.

В.2: Итак, встречаем бурными аплодисментами участников соревнований! Команды под музыку делают круг почета (*звучит марш*).

В.1: Приветствуем семейную команду Марковых «Звоночки»

В.2: Семейная команда Бурмистровых «Только вперед!»

В.1: Семейная команда Ивановых «Победа!»

В.1 Мы приветствуем членов жюри, которые пришли оценить участие семейных команд и друзей – болельщиков!

Звучит музыка.

В.2: Оценивать участие в соревновании будет строгое, но справедливое жюри:
(представление жюри, озвучиваются ФИО должности членов жюри – приглашенные специалисты, педагогические работники ГБУ ДО ДДЮТ «На Ленской».
В.1: Слово предоставляется администрации ГБУ ДО ДДЮТ «На Ленской» (директору).

В.2: Внимание! Дорогие болельщики, участники соревнования, уважаемые члены жюри! Наши микрофоны установлены в большом зале (спортивный зал) Дворца творчества «На Ленской».

В.1: Сегодня наши участники соревнования продемонстрируют, прежде всего, готовность защищать свою семью, а также умение бегать, прыгать, проявлять смекалку.

В.2: А я хочу представить болельщиков! Команды, поприветствуем их!

В.1: Болельщики, покажите, как вы умеете хлопать. А как топать. А кричать «Ура!» Давайте порепетируем...

В.2: Мы вместе с болельщиками от души приветствуем и поздравляем всех, кто сегодня вышел на старт. Успехов нашим командам!

Задания¹

В.1:

«Знакомьтесь – это мы!»

Переходим к первому конкурсу, на котором команды озвучивают свое название, девиз, показывают домашнее задание – комплекс семейной зарядки. Напоминаю – регламент выступления 1 минута.

Приглашаем команды:

Семейная команда №1: Марковых «Звоночки».

Семейная команда №2: Бурмистровых «Только вперед!».

Семейная команда №3: Ивановых «Победа!» .

В.2 (далее ведущие представляют поочередно по одному заданию):

«Эстафета со Змеем Горынычем»

Мы познакомились с командами, все очень ловкие и спортивные! А теперь, мы отправимся в гости русскую народную сказку, и родители покажут детям, как они умеют действовать вместе. Конкурс называется «Эстафета со Змеем Горынычем». Правая нога папы и левая нога мамы связаны, на руки или на плечи родители берут ребенка и надо пробежать до стойки, берут у стойки пакет сока и бегут обратно, после пьют сок.

Прекрасно! Это мы умеем! Жизнь научила бегать не только на двух ногах, но, когда нужно, и на трех.

«Разноцветные мячи»

На старт вызываются наши капитаны. Дети – это наша гордость, это наша слава! Они будут как в сказке «Золушка» собирать ... не крупу, а мячи! Пока звучит музыка, вы собираете мячи каждый своего цвета. Побеждает тот, кто соберет быстрее и больше.

Наше уважаемое жюри подводит промежуточные итоги, а мы с вами приглашаем **детей и болельщиков** поиграть в игру.

¹ *Примечание:* количество заданий может варьироваться в зависимости от настроения и желания участников (также в тексте отмечены курсивом *дополнительные задания*). Основная идея – задействовать наибольшее количество присутствующих для участия в общем празднике.

«Горы, море, лес» (совместная игра с болельщиками).

Сейчас мы с вами будем изображать окружающую природу. По команде «Горы» поднимаем руки над головой и изображаем горы, «Море» - волнообразные движения руками, «Лес» - покачиваем руки над головой.

«Полет в космос» (совместная игра с болельщиками).

Друзья, сейчас мы с вами отправимся в космический полет. Вам могут встретиться опасности. Если звучит команда «Метеорит слева», вы дружно наклоняетесь вправо, чтобы избежать столкновения с метеоритом. Если команда «Метеорит справа», вы наклоняетесь влево. Команда «Горючее» означает, что надо набрать в рот воздуха и задержать дыхание, чтобы не допустить утечки горючего. «Невесомость» - взяться за руки, чтобы не разлететься в разные стороны. «Перегрузка» - наклониться вперед. Те, кто сидит справа и слева, вытягивают руки в стороны – это крылья самолета.

Итак, пристегнули ремни (хлопок), начинаем отсчет: 10,9, 8.....1. Поехали!

В.1: На старт снова приглашаются **семейные команды** (далее ведущие представляют поочередно по одному заданию).

«Накорми зверей» (на плакате нарисованы медведь, белка, заяц с открытым ртом, надо закинуть им в рот ягоды, орешки, морковку).

Предлагаю позаботиться о братьях наших меньших – покормить зверей. У каждого члена семьи 3 набора угощений, а значит и 3 попытки.

«Борцы-сумо»

Слушайте задание. Предлагаем папам ощутить себя в роли борцов сумо. А помогут вам мамы с детьми. Папа надевает на себя огромные штаны, мама с ребенком наполняют их воздушными шарами.

Шары закончились, предлагаю папам- борцам сумо встать рядом со своими семьями, чтобы сделать общую фотографию! Хором сосчитаем шары.

«Болельщики»

А это конкурс актерского мастерства. Командам нужно изобразить:

- болельщиков команды, которая проигрывает решающий матч;
- болельщиков команды, которые спорят между собой на трибунах;
- болельщиков команды, которая выигрывает.

«Интеллектуальная разминка»

Наши команды показали, что они быстрые, ловкие, спортивные. Предлагаю блеснуть интеллектом. Я задаю вопрос и озвучиваю три варианта ответа. Вы поднимаете табличку с правильным ответом (или с номером ответа). Всего 9 вопросов.

1) Как звучит олимпийский девиз?

1. «Быстрее, выше, сильнее»
2. «Один за всех и все за одного»
3. «Победа!».

2) Утреннее занятие физкультурой – это...

1. отжимание;
2. зарядка;
3. приседание.

3) Какой витамин «отвечает» за хорошее зрение?

1. А
2. В

3. С.

4) Для чего кальций нужен организму?

1. для хорошего зрения;
2. для хорошего настроения;
3. для роста костей и зубов.

5) Какие блюда являются источником витаминов?

1. салаты;
2. булочки;
3. конфеты.

6) Какие блюда являются источником кальция?

1. мучные;
2. молочные;
3. сладкие.

7) Какой витамин «отвечает» за настроение?

1. А;
2. В;
3. С

8) Какой витамин «отвечает» за иммунитет?

- a) А;
- b) В;
- c) С.

9) Спортивная переходящая награда – это...

1. медаль;
2. кубок;
3. приз.

(Далее, как дополнительные вопросы)

1) Начало или исходный пункт соревнований – это...

1. старт; 2. финиш; 3. начало.

2) Какова символика олимпийского флага?

1. 5 колец – единство континентов; 2. факел; 3. футбольный мяч.

3) Город, в котором проходили первые олимпийские игры – это...

1. Москва; 2. Афины; 3. Сочи.

4) Родиной шахмат является...

1. Индия; 2. Китай; 3. Россия.

5) Старинное название настольного тенниса – это...

1. дин-дон; 2. пинг-понг; 3. бим-бом.

6) Чемодан туриста – это...

1. саквояж; 2. рюкзак; 3. пакет.

7) «Пауза» для отдыха между уроками – это...

1. сон; 2. отдых; 3. перемена.

В.1: Согласны ли вы, что зарядка - это источник бодрости и здоровья?

-Да

В.2: Мы продолжаем соревнования. Команды готовы?

«Дартс» (для пап)

Мы приглашаем представителей сильной половины, наших пап. Пусть вспомнят свою юность и любовь к точным попаданиям. Когда-то они своими стрелами поразили мам в самое сердце! Сейчас все гораздо проще, надо просто попасть в мишень. У каждого папы три попытки!

(Далее ведущие представляют поочередно по одному заданию):

«Попрыгунья» (для мам)

Наши мамы будут отстаивать честь семьи на мячах - фитболах. До стойки прыгаем на фитболе, обратно прыгаем на скакалке.

Танцевальный конкурс «Сюрприз» (для детей)

А теперь, уважаемые родители, для вас сюрприз! Ваша задача узнать своего ребенка и назвать цвет накидки, в которую одет именно ваш ребенок.

Дети выходят в разноцветных накидках с капюшоном на голове, встают спиной к родителям и исполняют эстрадный танец. «Проснись и пой».

Игры с болельщиками

В.1: Приглашаю **болельщиков** поучаствовать в играх детей 5 – 6 – 7 лет. Всех друзей, сестричек и братишек, которые пришли на наш праздник приглашаем поиграть с Дракошей.

Игра 1 «Дракоша»

Звучит музыка.

Все встают парами, а потом пары перестраиваются друг за другом в затылок, один ребенок кладет руки на плечи впереди стоящему ребенку (2 человека).

Ведущий говорит: Вышел Дракоша погулять, свежей травки пощипать, хочет он с ребятами познакомиться. Пришел к ребятам во Дворец творчества и говорит:» Я Дракон, Дракон, Дракон. Я иду, иду, иду. Хочешь быть со мной в ладу. Становись моим хвостом».

Дети пролезают под ноги Дракона и цепляются за него, образуя хвостик. Дальше идет Дракоша повторяя свои слова... Другие ребята проползают под ногами Дракоши и остальных ребят, становятся друг за другом, образуя хвост. И тут, Дракоша говорит: - Какой большой хвостик у меня появился, только с кем мне поиграть? Поиграю я со своим хвостом! Дети крепко держатся друг за друга, а Дракоша пытается поймать свой хвостик...

А теперь, мы предлагаем **игру для бабушек и дедушек.**

В.2: Игра 2. «Угадайте, что это?»

Для бабушек и дедушек

Вы вытягиваете карточку, на которой написано название вида спорта. Задание: без слов показать этот вид спорта, а остальные должны угадать его (баскетбол, горные лыжи; футбол, фигурное катание; волейбол, хоккей; прыжки в длину, конькобежный спорт).

В.1: А теперь, скажите мне ребята и родители, чтобы быть здоровым что необходимо делать?

- соблюдать гигиену, закаляться;
- заниматься физкультурой и спортом, делать зарядку;
- правильно питаться, принимать витамины;
- необходим отдых, здоровый сон, прогулки на свежем воздухе.

Дополнительное задание: Семейная спорт -эстафета

1. Ребенок ползет через туннель, встает на куб, пролезает через обруч, бежит к маме.
2. Мама с ребенком берут гимнастическую палку, оббегают «змейкой» препятствия, добегают до папы, оставляют гимнастическую палку.

3. Папа ложится на три баскетбольных мяча, передвигается вперед, перекатываясь, помогая себе руками. Мама с ребенком помогают папе, переставляют мячи (до стойки). На финише все вместе собирают пазлы.

4. Папа с мамой поддерживают ребенка под локти, он встает на баскетбольный мяч и, переступая, катит его до гимнастической палки.

5. Родители усаживают ребенка на гимнастическую палку между собой, он обнимает их за шею, все бегут к финишу.

В.1: Ура! Все команды хорошо потрудились, и мы подошли с вами к финишу. Мы попросим многоуважаемое жюри подвести итоги.

В.2: А сейчас, у нас будет **физкультминутка для всех участников.**

«Здоровью скажем – да!»

1. В понедельник я купался. (Плавание)

А во вторник — рисовал. (Рисуем)

В среду долго занимался, (Пишем в тетради)

А в четверг в футбол играл. (Бросок мячом)

В пятницу я прыгал, бегал, (Прыгаем, бежим на месте)

Очень долго танцевал. (Кружимся на месте)

А в субботу, воскресенье (Хлопки в ладоши.)

Целый день я отдыхал. (Дети передвигаются подскоками по всему пространству)

(Проигрыш. Дети возвращаются на свои места).

В.1:

2. Вы достать хотите крышу

Потянитесь вверх повыше —

Вы достать хотите крышу. (Потягивания — руки вверх)

Раз, два, три,

Корпус влево поверни.

И руками помогай,

Поясницу разминай. (Повороты туловища в стороны)

Руки в стороны потянем (Потягивания — руки в стороны)

И на место снова сядем. (Дети садятся на коврики)

Выполняем упражнение,

Быстро делаем движенья.

Надо плечи нам размять,

Раз-два-три-четыре-пять. (Одна рука вверх, другая вниз, рывками руки меняются)

Выросли деревья в поле

Выросли деревья в поле.

Хорошо расти на воле! (Потягивания — руки в стороны)

Каждое старается,

К небу, к солнцу тянется. (Потягивания — руки вверх)

Вот подул весёлый ветер,

Закачались тут же ветки, (Дети машут руками)

Даже толстые стволы

Наклонились до земли. (Наклоны вперёд)

Вправо-влево, взад-вперёд —

Так деревья ветер гнёт. (Наклоны вправо-влево, вперёд-назад)

Он их вертит, он их крутит.

Да когда же отдых будет? (Вращение туловищем)

Вдооох – выдох.

В.1: Молодцы ребята, вы очень старались!

В.2: Слово предоставляется жюри.

Звучит музыка.

Награждение победителей.

В.1: Наши соревнования подошли к концу, мы думаем, что это только начало, шаг в сторону здоровья и хорошего настроения. А многие родители и дети обрели друзей, посмотрели друг на друга совершенно другими глазами. Успехов всем, удачи, крепкого здоровья и отличного настроения!

В.1 и В.2: До новых встреч!

Звучит музыка.

Приложение

Материально-техническое оснащение

Спортивный зал, раздевалка для переодевания

Места для болельщиков (скамейки)

Место для жюри (столы, стулья)

Мультимедиа, музыкальная подборка

Микрофоны

Реквизиты:

1. Плакаты для оформления зала
2. Овощи из пластмассы 30 шт.
3. Ведерки маленькие для сбора овощей – 3 шт.
4. Урны для сбора мячей – 3 шт.
5. Разноцветные мячи -мякиши – 3 набора.
6. Стулья – 2 штуки
7. Нарисованные звери с открытым ртом – 3 штуки
8. Фрукты из пластмассы – 20 шт.
9. Штаны для папы - 3 штуки.
10. Маленькие мячи (мякиши) - 100 штук.
11. Мешки для мячей- 5 штук.
12. Карточки с цифрами 1,2,3 – 3 комплекта
13. Дартс – 3 шт.
15. Цифры для дартса – 3 шт.
16. Стойки 30 штук
17. Мячи для футбола – 3 шт.
18. Скакалки – 3 шт.
19. Костюмы-накидки для детей - 3 шт.
20. Обручи – 3 шт.
21. Карточки с названиями видов спорта – 3 шт.
22. Туннель - 3 шт.
23. Кубы - 3 шт.
24. Мячи баскетбольные - 12 штук
25. Палки гимнастические – 3 шт.
26. Пазлы на спортивную тему - 5 комплектов.
27. Секундомер - 1 штука.
28. Калькулятор – 1 штука.
29. Ручки шариковые – 4 шт.
30. Ведомости для жюри – 4 штук.
31. Вода питьевая 0,5 – 6 бутылок.
32. Стаканы одноразовые – 20 шт.
33. Грамоты – 3 шт.
34. Приз за участие – 1 шт.
35. Насос для надувания шариков.

Для ассистентов:

«Эстафета со Змеем – Горынычем»

1. Связать маме правую, папе левую ноги лентой
2. Поставить в конце зала стойки

«Разноцветные мячи»

1. Раздать детям урны
2. Поставить детей в одну линию

3. Рассыпать по залу разноцветные мячи (3 цвета)

«Накорми зверей»

1. Поставить 2 стула на середину зала
2. Надеть «зверей» на стулья
3. Разложить по 10 ягод около стульев
4. Поставить фишки (указатели расстояния) для ребенка
5. Поставить фишки (указатели расстояния) для родителей

«Борцы-сумо»

1. Раздать папам штаны.
2. Высыпать мячи из мешков в центр круга.
3. Вынести мешки к папам на подсчет мячей

«Дартс»

1. Повесить дартс.
2. Раздать дротики (одинаковое количество).
3. Прикрепить табличку с номером команды

Конкурс «Сюрприз»:

1. Отвести детей в раздевалку для переодевания.
2. Поставить стойки - ограничители
3. Раздать мячи для фидбола
4. Положить за стойку скакалки
5. Вывести детей, расставить

Для болельщиков:

1. Раздать обручи
2. Раздать названия видов спорта (по 2 шт.)
3. Раздать фразы

«Семейная спорт –эстафета»:

1. Туннель
2. Кубы
3. Обручи
4. Гимнастические палки
5. Фишки
6. 3 мяча в обручи-реквизит

Музыкальный материал, подобранный для оформления семейного праздника (как вариант 1)

[Джаз-оркестр п у Мурада Кажлаева, Мурад Кажлаев, Струнная группа оркестра Большого театра — Парад-алле \(Из к ф Бархатный сезон \) \(www.lightaudio.ru\).mp3 \(5617416\)](http://www.lightaudio.ru)

[Индия - Змея, барабаны, танец \(www.hotplayer.ru\).mp3 \(13294281\)](http://www.hotplayer.ru)

[лекарство от плохого настроения - Цирковой марш.mp3 \(3776723\)](http://www.hotplayer.ru)

[Неизвестный исполнитель - Веселый цирк \(www.hotplayer.ru\).mp3 \(2415285\)](http://www.hotplayer.ru)

[Парад Алле — !!!! \(www.lightaudio.ru\).mp3 \(3591359\)](http://www.lightaudio.ru)

[Ретро-бэнд Граммофон - Укротитель змей \(Старый шлягер\) \(www.hotplayer.ru\).mp3 \(2753142\)](http://www.hotplayer.ru)

[Цирк — Парад-алле \(www.lightaudio.ru\).mp3 \(7322689\)](http://www.lightaudio.ru)

[Цирковое представление - Дрессированные медведи.mp3 \(1207528\)](#)

[Цирковое представление. - Рефрен Аплодисменты .mp3 \(570558\)](#)

[Цирковой марш - Track 1.mp3 \(2495783\)](#)

[Цирковой номер - Выступление.mp3 \(6075498\)](#)

[Цирковой номер - Побег стула.mp3 \(23181105\)](#)

[Любая фоновая музыка или запись детских песен минус \(вариант 2\)](#)

[Детские песни про здоровье](#)

Плакаты и фото на тему спорта и «здоровья» подбираются из семейных архивов



