

Ведучий	Усе в житті піде чудово, якщо будеш ти здоровим.
Ведуча	Зрозуміло, всім відомо, що приємно бути здоровим.
Ведучий	Тільки треба знати, як здоровим стати.
Ведуча	Про це вам хоче розповісти наш веселий клас.
Разом	Ми вітаєм щиро вас!
Ведучий	Шановні гості, вчителі, друзі, ми сьогодні пропонуємо вам подивитися свято „Спортивно-оздоровчі традиції моєї сім’ї”
Ведуча	Яке це щастя, коли ми збираємося разом – батьки і діти. Та найбільше щастя для батьків – бачити здоровими своїх діток.
Ведучий	Отож, <i>Представлення команд.</i>
Ведуча	З умовами конкурсу ви ознайомлені, а як правильно їх виконувати, покажуть наші арбітри. Час виконання – 1 хв. Естафета оцінюється - 5 б.
Ведучий	Молодці! добре впорались з цим завданням і час переходити до наступної естафети. Шановний арбітре, просимо показати. Час виконання – 1 хв. Естафета оцінюється -5 б.
Ведуча	Щоб міцне здоров’я мати, Треба правила всі знати! Бо гіркий у того вік, Хто хворобам втратив лік.
Ведучий	Тож. перейдемо до конкурсу „ <i>Наші правила здоров’я</i> ” Умови цього конкурсу такі: кожна з команд у будь-якій формі (віршовій, прозовій чи пантоміма) повинна розказати про правила здоров’я у своїй сім’ї. Час виконання – 2 хв. Конкурс оцінюється – 5 б.
Ведуча	З фізкультурою ми дружим, Любим вправи, ігри дуже. Приклад в цьому подають Тата й мами наші,

Їх шанують, впізнають
Й нагороди їм дають.

Ведучий Наступним вашим завданням буде „*Подолати річку не замочивши ноги*”

Ведуча Тато долає „річку” на одній нозі, мама – перескакуючи з ноги на ногу, а дитина з двох ніг. Перемагає та команда, яка швидше подолає „річку”.
Час виконання – 1 хв.
оцінюється - 5 б.

Ведучий Ми всі знаємо, що не тільки фізичні вправи допомагають бути нам здоровими, а й здорова корисна їжа.

Ведуча Отож бо, друзі,
Вітаміни завжди всім потрібні,
Тож завжди їжте
моркву, картоплю, житній хліб,
Щоб все було і смачно, і ситно.
Дружіть із молоком і маслом.
Бо ж, знайте, більш нема багатства,
За це міцне здоров’я наше,
На радість усім, і тату, і мамі.
Здорові всі зростіть та гарні.

Ведучий Ми вам пропонуємо конкурс-виставку „*Улюблені страви моєї родини*”.

Ведуча Умови конкурсу такі: кожна команда представляє улюблену страву своєї родини. Потрібно розповісти про спосіб приготування цієї страви, про корисність для здоров’я.
Час виконання – 3 хв.
Конкурс оцінюється – 5 б.

Ведучий Хочеш бути здоровим, дужим?
Ось, що пам’ятай, мій друже:
Овочі, корисна їжа,
Чистота, повітря свіже,
Рух, зарядка і режим
Хай стануть правилом твоїм.

Ведуча Нам наші „здорові сім’ї” розказали про своє правильне харчування.
Тож, продовжуємо змагання.

- Ведучий** А почнуть змагання наші татусі.
Піднімання тулуба з положення лежачи на спині, руки за голову, ноги зігнуті в колінах.
Час виконання – 1 хв.
Вправа оцінюється - 5 б.
- Ведуча** Зелена аптека!
Від тебе й від мене вона не далеко.
Зелена аптека –
Це трави і квіти,
Що в кошик збирають дорослі і діти,
Зелена аптека,
Що бачим навкруг –
Це наш помічник
І хороший наш друг!
- Ведучий** , а як ти думаєш, чи знають наші учасники щось про лікарські рослини?
- Ведуча** Не знаю!? А давай їм запропонуємо конкурс-вікторину *„Що я знаю про лікарські рослини”*.
- Ведучий** Представники з команд витягують кульку з номером, під яким буде назва лікарської рослини. І через 1 хвилину вони мають розказати про її лікувальні властивості, і корисність для здоров'я.
- Ведуча** Молодці, впоралися з цим завданням. Наші татусі вже показували нам свою фізичну підготовку. Тепер прийшла черга нашим матерям показати себе.
- Ведучий** Матерям пропонуємо стрибки на скакалці за 1 хвилину.
Вправа оцінюється - 5 б.
- Ведуча** Зараз ми учасникам команд пропонуємо:
Конкурс здорових і кмітливих.
Змагання розумних і щасливих
Змагання для тих, хто в чесній боротьбі
Шлях перемоги прокладе собі.
- Ведучий** Кожна команда по-черзі повинна назвати, якомога найбільше висловів про здоров'я. Кожен вислів оцінюється в 1 бал.
Яка команда назве більше та і перемогла.
- Ведуча** Найбільше багатство – здоров'я людини!

А люди здорові – багатство країни!
А будуть здоровими діти рости,
То буде країна багатством цвісти.

Ведучий Це змагання для найменших учасників команд. За 30 секунд діти повинні перенести якомога більше кубиків з одного кола до іншого, які розміщені один від одного на відстані 6 метрів. За один раз можна переносити лише один кубик. Кількість перенесених кубиків дорівнює кількості балів.

Ведуча О спорт! О спорт!
Це просто клас
Дружіть із ним завжди
Здоров'я, юність, силу дасть
І творчої наснаги.

Ведучий Так, шановні гості, друзі, вчителі, ми сьогодні пишаємося досягненнями наших батьків та дітей.

Ведуча А зараз перевіримо, хто ж більше знає про спорт.
Позмагаймося.

Ведучий Проведемо змагання між батьками та учнями „**Бліц - турнір**”.

Ведуча Ви ділитесь на дві команди: команда дітей, команда батьків, вам пропонується по 8 запитань і потрібно дати відповідь у найкоротший термін. Кожне запитання оцінюється в 1 б. Отож, починаймо!

Ведучий **Запитання для команди батьків:**

1. Який м'яч найважчий, а який найлегший?
(набивний і тенісний)
2. Скільки гравців у футбольній команді?
(11)
3. Як часто проводяться Олімпійські ігри?
(раз на 4 роки)
4. Які ігрові види спорту беруть участь у літніх олімпійських іграх?
(футбол, волейбол, баскетбол, гандбол тощо)
5. Скільки гравців у волейбольній команді?
(6)

6. Скільки гравців у баскетбольній команді?
(5)
7. Які ви знаєте спортивні стилі плавання?
(вільний, кріль на грудях, кріль на спині, батерфляй, брас)
8. Які ви знаєте фізичні якості?
Сила, витривалість, спритність, гнучкість)

Ведуча

Запитання для команди дітей:

1. Який ваш улюблений вид спорту?
2. Назвати 3 спортивні гри.
3. Що вам найбільше подобається на уроках фізкультури?
4. Яку користь дають уроки фізкультури?
5. Які види спорту ви знаєте?
6. Які ігрові види спорту беруть участь у зимових Олімпійських іграх?
7. Що пов'язує вас зі спортом на уроках математики?
8. Назвати по 1 прізвищу відомих спортсменів.

Ведучий

А зараз буде заключна спортивна естафета, яка називається „Баскетбол”. Ми пропонуємо у цій естафеті взяти участь і глядачам.

Ведуча

Попросимо 2 бажаючих. А наші арбітри покажуть, як виконується ця естафета. Просимо починати.

Ведучий

До кінця іде вже свято
Слово суддям треба дати.
Один, два, три, чотири, п'ять,
Важко бали рахувать.

Ведуча

Журі врахували всі ваші старання,
Ви гарно пройшли через всі випробування.
Тож переможця знати бажаєм
І журі кінцевий результат повідомляє.

Слово журі

Ведучий

Наша конкурсна програма „*Спортивно-оздоровчі традиції
моєї сім'ї*”
завершена. Ми хочемо подякувати всім за участь, за те, що
хвилювалися, вболівали за команди.

Ведуча

І на завершення
Якщо хочеш бути здоровим,

Правило запам'ятай:
Турботу про своє здоров'я
На лікарів не перекладай.
Лікарі лікують хворих,
А здоров'я вони не творять.
Людина повинна бути сама
Дисциплінована і вольова.

Ведучий

А переможці усі тут бо всі ми сьогодні зміцнили своє здоров'я
і отримали запас позитивної енергетики.