Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №2 «Рябинка»

Сценарий семейного спортивного праздника

***«Одна семья – одна команда»***

для старших дошкольников и их родителей

Подготовила и провела:

инструктор по ФК Яковлева Е.Д.

г. Пошехонье 2020г.

**Цель:** популяризация ВФСК ГТО.

**Задачи:**

- закреплять полученные умения и навыки в образовательной области «Физическое развитие»;

- формировать представления о комплексе ГТО, мотивацию к ведению ЗОЖ;

- привлекать детей и их родителей к регулярным занятиям физкультурой и спортом.

**Оборудование:** воздушные шары, плакаты о спорте, гимнастические скамейки, обручи, мячи, кубики, ориентиры, цветок из бумаги с шестью лепестками, музыкальное сопровождение.

**Ход праздника:**

*Спортивная площадка украшена воздушными шарами, плакатами о спорте. Под музыку входят дети и их родители.*

**Инструктор:** Здравствуйте, дорогие ребята и родители, уважаемые гости! Нам очень приятно видеть всех на нашем спортивном семейном празднике. Семья – самое главное в жизни человека. И сегодня мы рады приветствовать дружные и спортивные семьи, которые готовы к сдаче норм ГТО. Встретим их бурными аплодисментами.

*Зрители аплодируют.*

По традиции открываем наш спортивный праздник гимном России. Спортсмены! Равняйсь! Смирно!

*Звучит гимн России. Участники выполняют команды.*

Мы начинаем веселый спортивный праздник.

*Входит ГТОшка*.

**ГТОшка:** Привет, ребята! Как я рад вас всех видеть. Сколько спортивных, подтянутых и красивых ребят и взрослых! Вы, наверное, занимаетесь спортом и ведете здоровый образ жизни? Давайте знакомиться!

**Инструктор:** А мы тебя узнали. Правда, ребята? Ты- ГТОшка. У тебя даже на груди эмблема с надписью: «ГТО».

**ГТОшка:** Правильно! А вы знаете, что такое ГТО?

**Инструктор:** Ребята, как расшифровать эти три буквы?

**Дети:** Готов к труду и обороне.

**Инструктор:** Правильно, это комплекс спортивных испытаний.

**1-й ребенок**

Что такое ГТО?

Ты не знаешь про него?

Готовься с детства ты к труду

И охранять свою страну.

**2-ой ребенок**

Расскажу вам, для чего

Сдаем мы нормы ГТО:

Чтоб здоровье укреплять,

Патриотами чтоб стать!

Нужно ведь спортивным быть,

Чтоб Россию защитить!

**3-ий ребенок**

Чтобы сильным стать и ловким,

Всем нужна нам тренировка.

Всех зову до одного

К сдаче норм ГТО!

**Инструктор:** У нас ребята и их родители сильные, смелые, много занимаются спортом. Они хотят продемонстрировать свои силу и таланты на празднике.

**ГТОшка:** Молодцы! А со мной вы готовы пройти испытания?

**Дети:** Да!

**ГТОшка:** Отлично! Любые спортивные состязания начинаются с разминки. Мы тоже сделаем комплекс упражнений под музыку. Не забывайте улыбаться, ведь улыбка тоже укрепляет здоровье и помогает настроиться на победу.

*Инструктор показывает упражнения, дети их повторяют.*

Участники делятся на команды: дети – «Спортики», а взрослые - «Спортсмены».

**Инструктор:** Команды представьтесь!

*Участники выполняют задание*.

Нормативы комплекса ГТО выполняются с 6 лет. Активное участие родителей - гарантия успешной их сдачи. А у кого из вас или ваших родителей, родственников, знакомых есть значок ГТО? Вы хотите в будущем получить его?

*Дети отвечают*

Для этого надо знать секреты спортивного успеха. Сегодня нас ждет путешествие в Страну ГТО, где вы сможете показать свою силу, скорость, меткость, ловкость и смекалку. Желаю удачи. А оценивать соревнования будет жюри.

*Инструктор представляет членов жюри.*

Итак, с командами и жюри мы познакомились, пора начинать.

**ГТОшка:** На нашей спортивной площадке расцвел цветик - семицветик, у него семь волшебных лепестков, которые исполняют любое желание. Они помогут стать гибкими, быстрыми, выносливыми, меткими, что бы успешно сдать нормативы ГТО и получить награды.

Но еще один секрет:

Без труда и старания нет побед!

*ГТОшка берет цветок из бумаги, отрывает первый лепесток.*

Лети, лети, лепесток,

Через запад, на восток.

Лишь коснешься ты земли, Быть по – моему вели.

Вели, чтобы ребята и взрослые стали гибкими, как молодые березки!

*Участники подходят к ориентиру, обозначающему физкультурно – спортивную станцию «Развитие гибкости».*

 Мы прибыли на физкультурно – спортивную станцию «Развитие гибкости».

**Физкультурно – спортивная станция «Развитие гибкости».**

**Упражнение «Дотянись до носочков»**

И.п.: сидя, ноги врозь, руки согнуты у груди. 1. – наклониться к левой ноге, коснуться левого носка; 2- вернуться в и.п; 3- наклониться к правой ноге, коснуться правого носка; 4- вернуться в и.п.

Упражнение повторяется 3 раза. Инструктор помогает детям.

**Наклон вперед с прямыми ногами.**

И.п.: стоя. Выполнить 3-4 подводящих упражнения для сдачи теста, затем наклониться вперед с прямыми ногами.

*Участники подходят к ориентиру, обозначающему физкультурно –спортивную станцию «Кузнечики».*

**Физкультурно –спортивная станция «Кузнечики».**

**ГТОшка:** А сейчас мы прибыли на физкультурно – спортивную станцию «Кузнечики».

*ГТОшка берет цветок, отрывает лепесток.*

Лети, лети, лепесток,

Через запад, на восток.

Лишь коснешься ты земли, Быть по – моему вели.

Вели, что бы все умели прыгать, как кузнечики!

**Эстафета «Прыжки в длину»**

Первый участник встает на линию старта и совершает прыжок в длину с места. По носкам обуви прыгающего проводится черта. Следующий участник, не заступая за нее, прыгает в длину и т.д. Инструктор помогает детям.

*Участники подходят ориентиру, обозначающему физкультурно – спортивную станцию «Быстрее ветра».*

**Физкультурно – спортивная станция «Быстрее ветра».**

**ГТОшка:** А сейчас мы прибыли на физкультурно – спортивную станцию «Быстрее ветра».

*ГТОшка берет цветок, отрывает третий лепесток.*

Лети, лети, лепесток,

Через запад, на восток.

Лишь коснешься ты земли, Быть по – моему вели.

Вели, чтобы все были быстрыми, ловкими и умелыми.

**Эстафета « Поменяй предмет»**

У каждого ребенка в руках кубик. На противоположной стороне зала в обруче лежат малые мячи по количеству участников. По сигналу игроки по очереди бегут до обруча, берут из него мяч, а кладут кубик. Инструктор помогает детям.

**ГТОшка:** Молодцы! Каждый день играйте в подвижные игры, проводите эстафеты, и тогда испытание «Челночный бег» вы сдадите на «отлично»! Желаю вам удачи!

*Участники подходят к ориентиру, обозначающему физкультурно – спортивную станцию «Сильные руки».*

**Физкультурно – спортивная станция «Сильные руки»**

**ГТОшка.** А сейчас мы прибыли на физкультурно – спортивную станцию «Сильные руки».

*ГТОшка берет цветок, отрывает четвертый лепесток*.

Лети, лети, лепесток,

Через запад, на восток.

Лишь коснешься ты земли, Быть по – моему вели.

Вели, что бы все были сильными!

А сейчас мы будем выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

И.п.: упор лежа, руки на уровне плеч, которые касаются кистей, пальцы направлены вперед, локти разведены на 45 градусов. Туловище должно быть выпрямлено, без прогибов, ноги слегка расставлены, стопы упираются в пол. Участники сгибают и разгибают руки, фиксируя положение на 1 с.

Мальчики, девочки и взрослые выполняют упражнение по очереди. Инструктор помогает детям.

*Участники подходят к ориентиру, обозначающему физкультурно –спортивную станцию «Меткий стрелок».*

**Физкультурно –спортивная станция «Меткий стрелок».**

**ГТОшка:** А сейчас мы прибыли на физкультурно – спортивную станцию «Меткий стрелок»

*ГТОшка берет цветок, отрывает пятый лепесток.*

Лети, лети, лепесток,

Через запад, на восток.

Лишь коснешься ты земли, Быть по – моему вели.

Вели, чтобы все стали меткими!

**Эстафета «Попади в цель»**

Участники по очереди берут мяч и стараются попасть им в обруч, висящий вертикально на высоте 2м. Инструктор помогает детям. Подсчитывается количество заброшенных мячей.

*Участники подходят к ориентиру, обозначающему физкультурно – спортивную станцию «Плавание».*

**Физкультурно – спортивная станция «Плавание».**

**ГТОшка:** А сейчас мы прибыли на физкультурно – спортивную станцию «Плавание».

*ГТОшка берет цветок, открывает шестой лепесток.*

Лети, лети, лепесток,

Через запад, на восток.

Лишь коснешься ты земли, Быть по – моему вели.

Вели, что бы все умели плавать! В плавании очень важно правильно работать руками и ногами.

**Эстафета «Проползи по скамейке»**

И.п.: лежа на животе на гимнастической скамейке. Участники по очереди ползут по гимнастической скамейке, упираясь ногами и руками. Инструктор помогает детям.

**Инструктор:** Замечательное путешествие у нас сегодня получилось. Вы узнали много секретов: как стать сильными, ловкими, быстрыми, спортивными.

**ГТОшка:** Занимайтесь физкультурой, и вы обязательно сдадите нормы ГТО.

**Инструктор:** Праздник веселый удался на славу!

 Я думая всем он пришелся по нраву!

 Сейчас мы слово судьям предоставим

 И, кто победил, узнаем!

Пока жюри подводит итог, давайте потанцуем.

*Участники танцуют под музыку*.

**Председатель жюри:** У вас остался один лепесток.

Лети, лети, лепесток,

Через запад, на восток.

Лишь коснешься ты земли, Быть по – моему вели.

Вели, чтобы все участники получили значки ГТО!

За вашу хорошую физическую подготовку, уважение к спорту, стремление и волю к победе даем вам значки ГТО. Теперь вы – хранители секретов спортивного успеха. Делитесь ими со всеми своими друзьями и близкими.

*Инструктор, ГТОшка и члены жюри раздают участникам значки ГТО*.

**Инструктор:** Сегодня нет побежденных! Ребята, вы все – победители!

*Участники совершают круг почета (впереди идет ГТОшка) и покидают площадку*.