СЦЕНАРИЙ

физкультурно-спортивного праздника

 "Мама, папа, Я с ГТО одна семья!"

|  |  |
| --- | --- |
| Участники | Семейные команды из числа старших, подготовительных групп, а так же мам и пап. |
| Цель | 1. Популяризация комплекса ВФСК ГТО, здорового образа жизни.
2. Укрепление института семьи.
 |
| Задачи | 1. Привлечь родителей и детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом.
2. Продемонстрировать возможности полезного досуга и конструктивного межличностного общения внутри семьи.
3. Сформировать устойчивую мотивацию ведения здорового образа жизни.
 |
| Необходимое оборудование | обручи гимнастические (6 шт.), конусы для разметки (3 шт.), гимнастическая скамья (3 шт.), теннисные мячи (3 шт.), доска для отжимания (3шт.) |
| Предварительная работа | **-** отборсемейных команд;-проведение предварительной жеребьевки с целью определения талисмана каждой из команд;- оформление спортивного зала в стиле ГТО;- музыкальная подборка физкультурно-спортивного праздника; -изготовление фишек, изготовление наклеек с изображением талисманов ГТО; - подготовка протоколов соревнований;-разработка и изготовление дипломов и грамот.  |

 **Организационный момент:** болельщики команд рассаживаются на заранее подготовленных местах.

Построение под музыку семейных команд - мама, папа и ребенок (возможно участие нескольких детей),

**1 ведущий** (воспитатель): "Здравствуйте дорогие участники физкультурно-спортивного праздника Мама, папа, Я с ГТО одна семья!, здравствуйте уважаемые болельщики!"

**2 ведущий** (инструктор по ф.к.): Общероссийское движение "Готов к труду и обороне" - это программа физкультурной подготовки, которая существовала в нашей стране с 1931 по 1991 год. ГТО охватывало население в возрасте от 10 до 60 лет. На старты по сдаче ГТО выходили ученые, спортсмены, герои, а так же простые граждане страны. Получить значок ГТО было престижно. Его носили с гордостью. После развала Советского Союза движение ГТО было свернуто и на время прекратило свое существование.

**1 ведущий** (воспитатель): Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» был введен 1 сентября 2014 г. Указом Президента РФ. Теперь нормативы комплекса ГТО может выполнить любой желающий в возрасте от 6 до 70 лет и старше.

**2 ведущий** (инструктор по ф.к.): сегодняшний праздник наглядно продемонстрирует участникам и болельщикам, что комплекс ГТО выполнять не только полезно, но и весело. Каждая семья продемонстрирует силу, ловкость, смекалку, быстроту, а самое главное – сплочённость.

**1 ведущий** (воспитатель): Перед началом хочется пожелать каждой команде быть сегодня самой быстрой, самой смелой, самой первой. Оценивать соревнования праздника будет жюри в следующем составе.

*Ведущий представляет членов жюри.*

За каждое успешное выполнение задания в копилку каждой команды члены жюри будут класть по одной фишке. В финале праздника мы посчитаем фишки и определим победителя.

**2 ведущий** (инструктор по ф.к.): с недавнего времени Медведь Потап, леопард Вика, лиса Василиса, зайка Лиза и волчонок Макар стали талисманами Фестивалей Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Сегодняшние команды являются представителями талисманов ГТО

команда (фамилия участников) олицетворяет силу **медведя Потапа.**

команда (фамилия участников) олицетворяет скорость **Леопарда Вики.**

команда (фамилия участников) олицетворяет юношеский максимализм и задор **Лисы Василисы**

команда (фамилия участников) представляют **Зайку Лизу**, олицетворяет энергию, желание узнавать и пробовать все новое.

команда (фамилия участников) представляют **Волченка Макара**, который является другом Зайки Лизы и так же, как и она любит учиться и познавать все интересное.

**Сегодня будут соревноваться между собой Сила, скорость и ловкость, юношеский максимализм, а так же детское стремление познавать все новое и интересное.**

*Талисманы семей выбраны заранее путем жеребьевки. Если команд больше пяти, то талисманы могут повторяться.*

**1 ведущий** (воспитатель): Первый конкурс называется «Визитная карточка с талисманом ГТО» В качестве домашнего задания участникам необходимо было подготовить представление своей команды, ассоциируя себя с выбранным талисманом. Жюри оценивает насколько ярко и оригинально участники смогли представить себя.

 *Поочередное представление команд. Оценивается оригинальность, эмоциональность, соответствие своей команды выбранному талисману.*

**2 ведущий** (инструктор по ф.к.): Всем спасибо. Перед началом соревнований необходимо размяться. Прошу всех участников встать на разминку.

 *Инструктор по ф.к. проводит разминку под гимн ГТО.*

**Инструктор по ф.к.:** Активно размялись, теперь попрошу всех присесть.

**1 эстафета называется «Допрыгай до финиша».** Необходимо выполнить испытание комплекса ГТО «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» неоднократно, продвигаясь к финишу. Победит та команда, члены которой суммарно совершат меньше прыжков.

*Члены команды поточным способом допрыгивают до финиша, сначала 3 команды, затем 2 команды (зависит от числа команд участниц). Жюри оценивает качество и количество прыжков.*

 *Все садятся на свои места.*

**Инструктор по ф.к.:**

**2 задание называется «Попади в цель».** Члены команды одновременно совершают бросок теннисного мяча в обруч. Ребенок с расстояния 3 метра, взрослые с расстояния 5 метров. Одна попытка пробная и одна в зачет. При положительной первой попытке, она идет в зачет. Команда за успешное выполнение задания получает 1 фишку.

*Члены команды одновременно выполняют бросок теннисного мяча, каждый в свою цель. Жюри оценивает меткость выполнения броска.*

 *Все садятся на свои места.*

**Инструктор по ф.к.:**

**3 заданием будет «Конкурс капитанов»**. Глава семьи папа. Папы автоматически признаются капитанами команд. Задание для капитана: необходимо выполнить отжимания от пола в упоре лежа на полу как можно большее количество повторений с соблюдением следующих требований:

руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. При опускании необходимо коснуться грудью контактной платформы, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду. Засчитывается количество правильно выполненных отжиманий.

*Выбранные представители попарно выполняют задание. Жюри оценивает количество правильно выполненных отжиманий.*

 *Все садятся на свои места.*

**Инструктор по ф.к.:**

**4 финальная эстафета комплексная, называется она «Мы с ГТО одна семья».**

На старте члены команды стоят в обруче. Первой дистанцию проходит мама, второй ребенок, третьим на прохождение дистанции выходит папа.

1 этап: прыжок толчком двумя ногами из обруча в обруч.

2 этап: наклон стоя на гимнастической скамье (необходимо не сгибая коленей, наклониться ниже поверхности скамьи).

3 этап: добежать до финиша, прикоснувшись рукой к финишной черте, вернуться к своей команде, передать эстафету, следующему члену своей команды.

Папа, прибежав на старт, собирает всю свою семью в обруч, команда оставаясь в обруче бежит до финиша, оббегает финишный конус и, оставаясь в обруче, возвращается на старт.

Жюри оценивает скорость, внимательность, качество, а самое главное сплоченность семейной команды при прохождении дистанции.

*Команды поточным способом, сначала 3 команды, затем 2 команды (зависит от числа команд участниц) проходят дистанцию. Жюри оценивает скорость, внимательность, качество и сплоченность семейной команды. После выполнения задания команды садятся на свои места.*

**Инструктор по ф.к.:** На этом соревновательная часть спортивного праздника «Мама, папа, я с ГТО одна семья» завершилась. Пока жюри подводит результаты соревнования, предлагаю всем участникам и болельщикам немного поиграть.

 *Участники и болельщики встают в круг и по примеру инструктора по ф.к. выполняют движения музыкальной подвижной игры с ускорением «раз, два, три…».*

**Инструктор по ф.к.:** Всем спасибо, прошу занять свои места.

**1 ведущий (воспитатель)**: Прежде чем члены жюри огласят результаты соревнований, хотелось бы поблагодарить всех участников за участие и проявление семейного единения. ГТО это не только выполнение физкультурно-спортивного комплекса, но так же, это еще одна возможность обрести полезное увлечение, способствующее укреплению семьи.

**2 ведущий (инструктор по ф.к.):** Наблюдая за вами, с уверенность можно сказать, что для успешного выполнения всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в любом возрасте, необходимы все качества талисманов ГТО: и сила, и скорость, и ловкость, и юношеский задор. Желание учиться и познавать все новое интересное должно сохраняться на протяжении всей жизни человека.

**1 ведущий (воспитатель)**: Для подведения итогов слово предоставляется членам жюри.

 *Жюри оглашает результаты соревнований. Все семейные команды получают диплом участника физкультурно-спортивного праздника, с инструкцией и пожеланием дальнейших успехов при выполнении нормативов ВФСК ГТО, а так же сладкие призы.*

*За конкурс капитанов папы – победители награждаются грамотами.*

*Памятное общее фото.*