

Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение  
Кочковский детский сад «Солнышко»  
Кочковского района Новосибирской области



Утверждаю  
Заведующая МКДОУ  
И.М.Абалымова

«ГТО сдаёт семья!»

Составила: инструктор по физической культуре  
Чурилова Ирина Александровна

Кочки 2024г.

## Сценарий праздника «ГТО сдает семья»

**Цель:** Формирование здорового образа жизни семей школьников, определение физической подготовки подготовительной к школе группы дошкольной образовательной организации, через сдачу нормативов «Готов к труду и обороне».

**Задачи:** - популяризация двигательной деятельности и формирование здорового образа жизни среди детей и их родителей;

- воспитание лидерских качеств и коллективизма;
- приобретение опыта выступления в соревнованиях;
- определение уровня развития двигательных качеств дошкольников.

**Место проведения:** ФОК «Юбилейный»

**Дата проведения:** 28 апреля 2024г. Начало соревнований в 10.30 час.

**Участники соревнований:** Соревнования проводятся среди семейных команд, состоящих из одного дошкольника 6-7 лет дошкольного образовательного учреждения и одного или двух родителей (папа, мама, бабушка, дедушка, брат или сестра).

К участию соревнований «ГТО сдает семья» допускаются участники, зарегистрированные на сайте ГТО и имеющие уникальный идентифицированный номер.

**Определение победителей:** Победители определяются по лучшему результату.

**Предварительная работа:** Подготовка каждой семейной команды к конкурсу: форма, эмблема, приветствие. Проведение тренировочных занятий перед соревнованиями. Подготовка атрибутов для конкурса.

**Ход мероприятия:**

**Вед:** Здравствуйте, дорогие участники сегодняшнего праздника «ГТО сдает семья!». Предоставляем слово директору спортивной школы Пашкевич Владимиру Ивановичу. (...)

**Вед :** Сегодня, после сдачи норм ГТО результаты участников будут официально внесены в единую базу данных России, т.е. у наших участников есть возможность получить знак ВФСК ГТО. И мы желаем Вам успехов!

**Вед:** Быть здоровым – это модно!

Быть здоровым – это классно!

Здоровая семья – сильная Страна!

Именно под этим девизом будет проходить сегодня наше мероприятие.

А теперь давайте поприветствуем участников сегодняшних соревнований. В них будут участвовать \_\_\_\_\_ команд. Мы рады приветствовать дружные спортивные семьи.

Если вышел ты на старт, позови с собой друзей, нормы ГТО сдавать, вместе веселей.

В наших соревнованиях принимают участие семейные команды:

- 1.
- 2.
- 3.

- 4.
- 5.
- 6.

Оценивать ваши успехи будет судейская бригада

**Вед:** «Желаем всем семьям участницам удачи, пусть этот праздник принесет, только положительные эмоции и в будущем золотые знаки отличия ГТО!»

Слово командам, для представления...

**Домашнее задание, представление команд**

**\* Название: ... \* Девиз:... \* Эмблема...**

**Вед:** Прежде, чем начать соревнования, нужно всем размяться.

### «Разминка»

*(все желающие встают и повторяют движения за инструктором по физической культуре, под весёлую песню «Утренняя гимнастика» (в исполнении группы «Непоседы»))*

**Вед:** А теперь, команды на старт! Мы переходим, к сдаче норм ГТО всей семьёй.

Участникам раздаются маршрутные листы на каждый вид спорта. Выполнив упражнение и получив результат, переходите на следующую станцию. Как только, пройдёте, все станции ГТО, ждём вас здесь для игры в весёлые эстафеты.

*(командам раздаются маршрутные листы)*

**1. Челночный бег 3 по 10 метров,** добегаем до линии, касаемся рукой пола за линией, возвращаемся обратно до линии старта, касаемся рукой пола за линией старта и финишируем за линией финиша;

**2. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами,** дается три попытки, засчитывается лучший результат.



**3. Поднимание туловища из положения лежа на спине,** руки за головой, ноги согнуты в коленях, родитель фиксирует ноги ребенка руками. При поднимании туловища необходимо коснуться локтями колен (учитывается количество раз за 30 секунд).

**4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамьи** (количество раз, коснуться грудью).



**5. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке** (сантиметры от уровня скамьи).



**6. Метание теннисного мяча в цель** (дистанция 6 метров, дается 3 попытки, засчитывается лучшая попытка).



**7. Эстафета с надувным шаром**

Участники строятся за общей линией старта в колонну по одному. У ребенка в руках надувной шар. По сигналу он бежит вперед до поворотной стойки и обратно. Мама бежит и подбивает шар теннисной

ракеткой, затем папа бежит и подбивает гимнастической палкой. Побеждает семья, которая раньше выполнит задание.

### **8. Эстафета с ведением мяча**

И.п. участников как в предыдущей игре. Перед каждой семьей на всем расстоянии до поворотной стойки расставлены еще три такие стойки. Ребенок прокатывает баскетбольный мяч зигзагообразно между стойками. Мама выполняет баскетбольное



ведение. Папа – ведёт ногами футбольный мяч «змейкой» между конусами. Семья, которая закончит эстафету первой, объявляется победителем.

### **9. Эстафета «Веселые обручи»**

Для каждой команды в ряд выложены обручи (4-5 шт.). Продевая себя сквозь обручи, добежать до финиша. Обратно, по прямой линии, вернуться к команде.

(жюри подводит итоги)

**Вед.1:** Пока жюри подводит итоги, мы поиграем в игру.

### **Игра «Быстро возьми»**

На полу разложены 4-5 обручей. Игроки располагаются вокруг обручей, внутри круга лежат платочки на одного меньше, чем игрок, стоящий у обруча. Под музыку все двигаются вокруг обручей, музыка останавливается, игроки хватают платок. У кого платок в руках, танцуют в середине, а те, кто без платка стоят на месте. Затем платки возвращаются в обручи, игра повторяется.



### **Игра «Не разорви цепь»**

Участники игры встают в большой круг, взявшись за руки, а 3-4 обруча висят на руках участников по кругу. Задача: продеть себя сквозь обруч, не расцепляя рук и обручи не должны догнать друг друга.

**Вед.2:** Итак, наступает самый долгожданный и волнительный момент для наших участников, мы

предоставляем слово ....

### ***Подведение итогов. Награждение.***

**Вед:** В нашем спортивном празднике «ГТО всей семьей» нет побежденных! Все – победители! Потому - что спорт и физические нагрузки необходимы для полноценного человеческого развития и здоровья. Физические упражнения не только полезны для нашего тела, они дают невероятный заряд бодрости, оптимизма, повышают настроение, развивают упорство и умение преодолевать трудности. Главное становиться лучше себя вчерашнего и стремиться завтра к себе лучшему, чем сегодня.

**Вед:** «Пусть всё это проста игра, но ею сказать мы хотели:

Великое чудо семья! Храните её! Берегите её! Нет в жизни важнее цели!».

До свидания! До новых встреч.



№	Участники	Прыжок в длину с места	Челночный бег 3x10	Поднимание туловища за 30сек.	Сгибание рук в упоре лежа	Гибкость	Метание теннисного мяча в цель	ИТОГ
	Мама							
	Папа							
	Ребенок							

№	Участники	Прыжок в длину с места	Челночный бег 3x10	Поднимание туловища за 30сек.	Сгибание рук в упоре лежа	Гибкость	Метание теннисного мяча в цель	ИТОГ
	Мама							
	Папа							
	Ребенок							



## Маршрутный лист станций сдачи ГТО

1семья	1.Прыжок в длину с места	2.Челночный бег 3x10	3.Поднимание туловища за 30сек.	4.Сгибание рук в упоре лежа	5.Гибкость	6.Метание теннисного мяча в цель
2семья	1Челночный бег 3x10	2.Поднимание туловища за 30сек.	3.Сгибание рук в упоре лежа	4.Гибкость	5.Метание теннисного мяча в цель	6.Прыжок в длину с места
3семья	1.Поднимание туловища за 30сек.	2.Сгибание рук в упоре лежа	3.гибкость	4.Метание теннисного мяча в цель	5.Прыжок в длину с места	6.Челночный бег 3x10
4семья	1.Сгибание рук в упоре лежа	2.гибкость	3.Метание теннисного мяча в цель	4.Прыжок в длину с места	5.Челночный бег 3x10	6.Поднимание туловища за 30сек.
5семья	1.гибкость	2.Метание теннисного мяча в цель	3.Прыжок в длину с места	4.Челночный бег 3x10	5.Поднимание туловища за 30сек.	6.Сгибание рук в упоре лежа
6семья	1.Метание теннисного мяча в цель	2.Прыжок в длину с места	3.Челночный бег 3x10	4.Поднимание туловища за 30сек.	5.Сгибание рук в упоре лежа	6.гибкость