

Физкультурный праздник «Будь готов!»

Цель – приобщение родителей и детей к здоровому активному семейному отдыху

Задачи: создать условия для взаимодействия воспитанников со своими родителями, способствовать укреплению детско-родительских взаимоотношений; закреплять знания о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «ГТО»

Форма проведения: праздничные эстафеты

Участники: воспитанники старшей группы, родители воспитанников.

Ход мероприятия

Родители находятся в физкультурном зале. Под маршевую музыку входят дети и выполняют перестроения по залу, затем выстраиваются в шеренгу.

Их приветствует инструктор по ФК:

Здравствуйте, ребята!

Дети хором: Здравст!

Воспитатели и инструктор по ФК говорят приветственные слова, дети читают стихи

И: Мы познакомились с талисманами ГТО, попробуем стать такими же, как они – сильными, ловкими, быстрыми, активными! Приготовьтесь потрудиться, чтобы одержать победу в эстафетах, и отлично провести время! Готовы?

Дети хором: Всегда готовы!

Инструктор приглашает детей и родителей на разминку – флэшмоб.

Далее проводятся эстафеты, с элементами испытаний комплекса ВФСК ГТО.

Эстафета 1. ЛОВКИЕ, КАК ЛИСА ВАСИЛИСА. «Перемени предмет».

Участники поочередно несут предмет, кладут в обруч, отгадывают загадку, берут из обруча другой предмет и несут его следующему участнику.

Выигрывает команда, быстрее другой завершившая эстафету. **Для мам и детей.**

Эстафета 2. **МЕТКИЕ, КАК ВОЛЧОНОК МАКАР.** «Попади в мишень». Дети и родители поочередно встают к линии старта, берут пластмассовый шар или кубик, метают его в геометрическую мишень – цель – отверстия квадратные или круглые. **Для пап и детей**

Эстафета 3. **ПРЫГУЧИЕ, КАК ЗАЙЧИХА ЛИЗА.** Полоса препятствий: перепрыгивание через гимнастическую палку, прыжки из обруча в обруч на двух ногах, подлезание под дугу. Интеллектуальное задание – сосчитать количество зайчат в траве по ушкам. **Для мам и детей.**

Эстафета 4. **СИЛЬНЫЕ, КАК МЕДВЕДЬ ПОТАП.** Дети поочередно перешагивают через бруски с двумя мячами в обеих руках (гирями), приседают в обруче столько раз, сколько указано на картинке, бегут обратно и передают мячи следующему участнику. Взрослый прыгает на двух ногах через бруски. **Для пап**

Эстафета 5. **БЫСТРЫЕ, КАК ЛЕОПАРД ВИКА.** «Смешанное передвижение» - полоса препятствий. Дети и родители бегут между фишками «змейкой», идут по кочкам, продевают через себя обруч, раскладывают картинки с зимним и летним видом спорта и бегут передавать эстафету следующему участнику. **Для мам.**

Дети садятся на места зрителей, инструктор по ФК приглашает только родителей поучаствовать в подвижной игре.

И: Вместе эти звери – большая дружная команда. Покажите мне, какие вы дружные, как вы умеете договариваться!

Проводится подвижная игра «По два, по три, по четыре и т.д.» на выбывание. Участники бегают в рассыпную, по сигналу встают вместе, держась за руки.

Отдельно мам и пап, и заключительная для всех.

И: Вы отлично справились! Поздравляю!

За успех всегда хвалю я,
Будь всегда на высоте,
Физкультурой занимайся,
Верь в себя, стремись к мечте!

Воспитатели награждают семьи воспитанников грамотами, дети вручают подарки своим родителям.

Делается коллективное фото на память, мероприятие заканчивается, под торжественную музыку все выходят из зала.