**Сценарий семейного спортивного праздника**

**«ГТО всей семьёй»**

**Цель:** Популяризация Всероссийского Физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), занятий спортом, укрепление института семьи.

**Задачи:**

1. Обучение способам самостоятельной организации полезного досуга и конструктивного межличностного общения детей и взрослых с окружающими.

2. Формирование жизненно-необходимых универсальных качеств общей культуры личности, способствующих успешной адаптации детей в социуме.

3. Привлечение родителей и детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

4. Формирование устойчивой мотивации ведения здорового образа жизни среди различных возрастных групп населения.

**Ход мероприятия**

**Ведущий 1.**

Здравствуйте, дорогие мамы, папы, ребята! Здравствуйте, гости!

**Ведущий 2.**

Мы рады приветствовать Вас на нашем спортивном семейном празднике "ГТО всей семьёй". Всех просим построиться в одну шеренгу.

**Ведущий 3.**

Семья – это счастье, любовь и удача,   
Семья – это летом поездки на дачу.   
Семья – это праздник, семейные даты,   
Подарки, покупки, приятные траты.   
**Ведущий 4.**

Семья – это труд, друг о друге забота,   
Семья – это много домашней работы.   
Семья – это важно!   
Семья – это сложно!   
Но счастливо жить одному невозможно!

**Ведущий 1.**

Семья – самое главное в жизни каждого человека. Именно в семье мы учимся любви, ответственности, заботе, уважению.

Начинаем наш спортивный праздник с разминки, на которой вы родители можете посмотреть вводную часть физкультурного занятия.

*Часть занятия*

**Ведущий 2.**

Если вышел ты на старт,

Позови с собой друзей,

Нормы ГТО сдавать,

Вместе веселей.

Предлагаем вам разделиться на 2команды (жеребьёвка с помощью жетонов). Придумать названия командам.

Командные задания

**Эстафета «Быстрый паровоз»(2 обруча)**

У каждой команды по одному большому обручу. По сигналу двое игроков должны пробежать до фишки и назад, передав мяч следующей паре игроков.

**Эстафета «Репка» ( 2 больших мяча)**

Правила: начинает эстафету капитан команды — «дед». С мячом («репкой») в руках нужно добежать до ориентира и бегом вернуться к команде. Взяв с собой следующего участника, проделать тот же путь. Таким образом, каждый раз возвращаясь, капитан забирает с собой по одному участнику. В итоге вся команда, держась за «репку», должна пройти эстафету. Команда, первой закончившая эстафету, побеждает

**Эстафета « Ведение мяча змейкой» (родители)(мяч резиновый)**

Ведение мяча (мяч резиновый) змейкой между кеглями осуществляется туда и обратно.

**«Перемени предмет»( кубики, мячи, обручи)**у каждого ребенка в руках кубик, на противоположной стороне в обруче, лежат малые мячи, количеству детей. По сигналу дети бегут до обруча и меняют предмет. Чья команда быстрее*.*

**Ведущий 3.**Все немного потренировались, размялись, теперь каждая семья может приступать к выполнению испытаний. У вас, у всех семей есть маршрутные листы. Все семьи должны пройти станции и сдать нормативы, жюри подсчитает все заработанные баллы и определит семьи обладателей золотого, серебряного и бронзового знака ГТО. Желаем вам легкого старта и удачного финиша!(Каждой семье выдаётся лист для записи данных)

СЕМЬИ ПРИСТУПАЮТ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ

1.Прыжок в длину с места( на полу сделать разметку)

1.«Попади в цель»(обручи на полу или мишень на стене)

2.Наклон вперёд с прямыми ногами на скамье

2.Отжимание

3.Поднимание туловища из положения лёжа на спине

4.Рывок гири 16кг (мужчины)

**Ведущий 1.**

Просим всех построиться в одну шеренгу. Сегодня на празднике мы проверили свои силы. У нас нет побежденных! Все – победители! Потому - что спорт и физические нагрузки необходимы для полноценного человеческого развития и здоровья.  В маршрутных листах ваши спортивные достижения.

**Ведущий 2.**

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.

**Ведущий 3.**

Претендентами на получение золотого знака ГТО становятся…..

**Ведущий4.**

Желаем всем вам здоровья и спортивных побед! Удача в спорте приходит только вместе с трудом и стараниями. Потому желаем всем огромного терпения, внутреннего вдохновения и непоколебимой уверенности в победе.