

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
«ШКОЛА №1874»

Конспект спортивного досуга для детей и родителей старших групп
«Семейные старты»



Подготовила и провела:
инструктор по физкультуре
Карасева Е.Н.

Москва, 2019

ЦЕЛЬ:

- Воспитание у детей и родителей положительных эмоций от совместного мероприятия;
- Пропаганда здорового образа жизни, приобщение семьи к физкультуре и спорту.

ЗАДАЧИ:

- Развитие морально – волевых качеств, быстроты, силы, ловкости, выносливости.
- Закрепление ранее разученных навыков.
- Воспитание взаимовыручки, смелости, ловкости, силы.
- Осуществление взаимосвязи по физическому воспитанию детей между дошкольным отделением и семьей.
- Пропаганда здорового образа жизни.

ХОД ПРАЗДНИКА:

Звучит *«Спортивный марш»*, на спортивную площадку входят семейные команды.

Ведущий: Здравствуйте, дорогие гости!

Мы приветствуем Вас на спортивном празднике «Семейные старты». Наши команды очень волнуются, давайте поприветствуем друг друга аплодисментами.

Сегодня у нас, как на настоящих спортивных соревнованиях, оценивать результаты будут самые строгие и самые честные судьи. *(Представление судей)*

В наших соревнованиях примут участие 4 команды. А вот какие- это мы сейчас и узнаем.

Внимание! Объявляется первое задание! За 2 минуты каждая команда должна придумать себе название и девиз. Оцениваться будет самое оригинальное название и самый искромётный девиз. Вы готовы? Начали!

Проводиться первое задание. По окончании времени судьи объявляют результаты.

Ведущий: Команды молодцы! Отлично справились с заданием. А теперь мы переходим к спортивной части наших соревнований. И в начале нам надо обязательно сделать разминку. Выходите все на площадку и повторяйте за нами!

Проводится музыкальная разминка.



Ведущий: Вот теперь все готовы и мы начинаем соревнования.

Эстафета «Прокати мяч»

По команде «На старт! Внимание! Марш!» первый участник команды должен прокатить большой фитбол между конусами «змейкой». Обрато он возвращается по прямой и передает мяч следующему участнику. Побеждает команда, которая первой закончит эстафету. За каждый сбитый или не пройденный конус штраф- 1 секунда к итоговому времени.



Ведущий: Команды справились с заданием, и сейчас наши судьи объявят результаты этой эстафеты.

Эстафета «Бег в семейных штанах»

По команде «На старт! Внимание! Марш!» капитан команды пролезает в одну штанину, а во вторую залезает один из участников. Они «змейкой» обегают конусы и по прямой возвращаются назад. Затем капитан остаётся в штанине, а участник меняется со следующим участником. Таким образом капитан должен пробежать в одних штанах с каждым участником своей команды. Побеждает команда, которая первой закончит эстафету. За каждый сбитый или не пройденный конус штраф- 1 секунда к итоговому времени.



Ведущий: Слово предоставляется нашим судьям. *(Подводятся результаты эстафеты)*

А теперь нужно немножко передохнуть. Давайте мы все вместе исполним танец. *(Проводится танец-игра по показу «У жирафа пятна, пятна...»)*

Ведущий: Мы продолжаем наши соревнования.

Эстафета «Челночный бег»

Напротив каждой команды в 2 ряда лежат обручи. В правом ряду обручей по одному кубику. По команде «На старт! Внимание! Марш!» первый участник из правого обруча переносит кубик в левый обруч. Так нужно перенести все кубики из правого ряда в левый, затем обежать конус и по прямой вернуться назад. Побеждает команда, которая первой закончит эстафету. За каждый кубик, который выскочит из обруча, штраф 1 секунда к итоговому времени.



Ведущий. А сейчас наши судьи объявят результаты.

Эстафеты «Штаны-ловуны»

По команде «На старт! Внимание! Марш!» капитан команды берёт штаны-ловуны добегают до противоположной стороны площадки, встаёт в обруч и одевает на себя штаны-ловуны. После этого первый участник команды бежит и встает в обруч в метре от капитана, берёт один мяч и старается забросить его в штаны своего капитана. Затем по прямой бежит назад и передает эстафету следующему участнику. После того, как все участники пробегут дистанцию и выполнят бросок, капитан команды в штанах-ловунах бежит к своей команде. Побеждает команда, которая первой закончит эстафету. За каждый не заброшенный мяч штраф 2 секунды.



Ведущий: Слово предоставляется судьям

Комбинированная эстафета.

По команде «На старт! Внимание! Марш!» первый участник начинает эстафету: пролезть через большой обруч, пропрыгать «классики», перепрыгнуть через стойку (20см), сделать 5 прыжков со скакалкой, обежать конус и по прямой вернуться обратно, передать эстафету следующему участнику. Побеждает команда, которая первой закончит эстафету. За каждое сбитое препятствие и за меньшее количество прыжков штраф 1 секунда.

Ведущий: Наши судьи сейчас объявят результаты этой заключительной эстафеты. *(Объявляются результаты)*

Ведущий: А сейчас для наших судей наступил очень ответственный момент: нужно определить победителей. Давайте не будем им мешать... А чтобы мы не скучали объявляется общий танец! *(Проводится совместный танец «Танец маленьких утят»)*

Ведущий: А сейчас слово предоставляется жюри! *(Объявляются итоги соревнований, проводится награждение)*



Ведущий:

Всем спасибо за вниманье,
За задор и звонкий смех,
За азарт соревнованья,
Обеспечивший успех!

Вот настал момент прощанья,
Будет краткой наша речь.
Говорим мы: «До свиданья!
До счастливых новых встреч!»

