Семейные старты в старшей группе.

 Задачи:

- создать праздничное настроение у детей и их родителей ;

- развивать физические и волевые качества у детей и взрослых;

- осуществлять преемственность в физическом воспитании детей между дошкольным учреждением и семьей.

 Оборудование:

обручи, гимнастические палки,кегли , мячи, мешочки,корзины,гимнастические скамейки, баскетбольные щиты, игра «Проворные мотальщики», колокольчик, баранки, музыкальное сопровождение, иллюстрации спортивной тематики.

 Предварительная работа:

Семейные старты проводятся в спорзале. Подготовка спортивного инвентаря, украшение зала. Подбор музыкального сопровождения. Родители готовят призы для награждения.

Ход семейных стартов:

Ведущий:

Чтоб с болезнями не знаться,

К докторам не обращаться,

Чтобы сильным стать и смелым,

Быстрым, ловким и умелым,

Надо с детства закаляться

И зарядкой заниматься,

Физкультуру всем любить

И со спортом в дружбе быть.

Уважаемые гости, дорогие ребята и родители, Я вижу, что настроение у вас замечательное. Как хорошо , что сегодня мы собрались здесь вместе! Давайте выпрямим спины,расправим плечи . Мы вас приветствуем на наших семейных стартах.

Праздничное шествие детей и родителей под звуки марша.

Ребенок:

Проходите, заходите

И на зал наш посмотрите.

Приглашаем в гости к нам!

А лентяям- стыд и срам!

Ребенок:

Здесь спортивным семьям рады,

Ждут вас конкурсы, награды.

Приглашаем поиграть,

Удаль,ловкость показать!

 Дети и родители образуют две смешанные команды.

Ведущий:

Вот теперь все готово, чтобы начать наши семейные спортивные старты.

В наших соревнованиях принимают участие две команды: «Желтые» и «Зеленые».

А условия у нас очень просты – какая команда в конкурсе ловчее других окажется, та получит баранку на свою связку. Чья связка к концу соревнований длиннее окажется, та команда и станет победителем.

Ведущий представляет жюри(родители).

Жюри, следя за игрой, объявляет результаты и нанизывает баранку за каждое полученное в соревнованиях очко.

Первый конкурс:

Выложи солнце из обруча и гимнастических палок.

У старта перед каждой командой лежат обруч и гимнастические палки по числу участников. Первый берёт обруч, бежит вперёд и кладёт его на пол. Остальные по очереди берут палки, бегут, раскладывают их вокруг обруча как солнечные лучи. Побеждают быстрейшие, хотя и ровность укладки можно поощрить.

Второй конкурс:

«Кенгуру» (прыжки на двух ногах из обруча в обруч)

Играющие выстраиваются в две колонны. Напротив каждой на расстоянии 4 м ставят по одному предмету . По сигналу игроки, стоящие в колонне первыми, прыгают на двух ногах из обруча в обруч до предмета, огибают его и бегом возвращаются к своей колонне, касаются руки следующего участника и встают в конец своей колонны.

Третий конкурс:

 Сбей кеглю.

Перед каждой подгруппой проводят черту. В  2-3 метрах от нее ставят  5-6 кеглей на расстоянии  10-15 см одна от другой. Дети и родители каждой команды по очереди подходят к черте и энергично катят мяч , стараясь сбить кеглю. Когда все выполнят упражнение, подсчитывают, какая команда сбила больше кеглей.

Четвертый конкурс:

Прокати мяч по гимнастической скамейке одной рукой

Две команды выстраиваются в колонны по одному. Перед ними ставят по гимнастической скамейке. Первые номера в командах получают по мячу. По сигналу они прокатывают мяч одной рукой, огибают указатели , возвращаются, неся мяч в руках. Мячи передаются вторым игрокам, потом третьим и т. д. Побеждает команда, завершившая игру первой.

Пятый конкурс:

Кто быстрее проползёт ( Проползи по скамейке спиной вперед).

Команды построены в колонну по одному. По сигналу первые номера начинают передвижение, проползая на ладонях и коленях по гимнастической скамейке задом спиной вперед, , обогнув стойку, , возвращаются назад, передавая эстафету вторым номерам, и т. д.

Шестой конкурс:

Метание в горизонтальную цель(мешочки,корзины)

Участники берут мешочки и строятся в 2 колонны. В двух метрах от черты ставят корзины. Все по очереди бросают мешочки от черты в корзину от плеча. Когда все участники выполнят бросок, определяют, в какой корзине больше мешочков.

Седьмой конкурс :

Самый меткий (заброс мяча в баскетбольное кольцо)

Восьмой конкурс:

Знатоки загадок:

На ледяной площадке крик,

К воротам рвется ученик.

Кричат все: «Шайба! Клюшка! Бей!»

Веселая игра: (Хоккей)

Два березовых коня

По снегу несут меня.

Кони эти рыжи

И зовут их (лыжи)

Кто на льду меня догонит ?

Мы бежим вперегонки.

А несут меня не кони,

А блестящие ( коньки)

Взял дубовых два бруска,

Два железных полозка.

На бруски набил я планки,

Дайте снег,

Готовы ( санки)

Конкурс капитанов:

Проворные мотальщики

Ребенок :

Пора заканчивать игру,

Уже я бегать не могу.

Ребенок:

Устал немножко тоже я ,

Пора заканчивать,друзья!

Ведущий:

Уж силы у нас нет,

Жюри,готов ответ?

Слово для подведения итогов соревнований предоставляется членам жюри.

Производится награждение всех участников семейных стартов.

Ребенок:

Чтоб болезней не бояться,

Надо спортом заниматься,

Закаляйтесь , детвора,

В добрый путь

Физкульт-

Все участники:

Ура!

Жюри объявляет результаты. Все участники награждаются шоколадными медалями.

Команды совершают круг почета и уходят из зала под звуки марша.