

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

Утверждаю  
Заведующая МКДОУ  
И.М.Абалымова



Проект по физической культуре  
«Здоровый образ жизни и спорт в семье»

Составила: инструктор по физической культуре  
Чурилова Ирина Александровна;  
воспитатель – Видинеева Анна Геннадьевна

2023г.

### **Актуальность проекта:**

Вырастить сына или дочь красивыми, крепкими, физически сильными — высокий долг родителей. И нередко многие из них, следуя духу времени, пытаются приобщить своих детей к физической культуре с раннего возраста. Совместная общая зарядка, прогулка, совместные занятия спортом, семейные подвижные игры сделают это занятие для детей радостным, желанным, сблизят между собой маленьких и взрослых членов семьи.

**Проблема:** До семи лет ребёнок проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируются характер, отношение к себе и окружающим.

Педагогам дошкольных учреждений необходимо работать в этом направлении только совместно с семьёй, так как важный субъект начального звена системы является – семья. Она создает условия для первичной ориентации детей в организации здорового образа жизни.

**Цель проекта:** Привлечь семьи к активному участию в воспитательном процессе при формировании здорового образа жизни.

**Задачи проекта:** Способствовать формированию потребности у ребенка быть здоровым, формировать знания о полезном воздействии физкультуры и спорта в укреплении здоровья.

Вид проекта: спортивный, познавательный, творческий, долгосрочный.

Время реализации проекта: сентябрь - май 2022 - 2023 г.

**Участники проекта:** дети подготовительной группы, воспитатель, инструктор по физической культуре, родители.

**Ожидаемые результаты:** Снижение уровня заболеваемости; повышения уровня профилактической и физкультурно-оздоровительной работы; формирование здорового образа жизни в семье; создание сотрудничества с родителями воспитанников.

### **План реализации проекта:**

№ п/п	Этапы, сроки проведения	Направление, мероприятия	Формы проведения
1.	Подготовительный, сентябрь	1. Составление плана реализации проекта, подбор материала, изготовление пособий. 2. Подобрать темы для бесед и НОД с детьми подготовительной группы. 3. Работа с родителями: выступление на	Беседа, практическая работа, работа с родителями.

		<p>родительском собрании с докладом о предстоящей работе и с предложением поучаствовать в долгосрочном проекте.</p>	
2.	<p>Основной, сентябрь - май</p>	<p>Поход совместно с родителями и детьми « Путешествие в страну Спортландию»  <b>(Приложение 1)</b></p> <p>Проведение с детьми бесед о здоровом образе жизни («Мои правила здоровья», «Что вредно для здоровья», «Для чего нужно делать зарядку», «Зачем нужно мыть руки», «Вредные для здоровья продукты», «Вред и польза телевизора и компьютера»), истории возникновения Олимпийских игр, работа с лепбуком «Олимпийские игры», «Спорт»;  Образовательная деятельность по теме...: викторина «Зимушка-зима»  <b>(Приложение 2)</b></p> <p>проведение подвижных игр, дидактических: «Угадай вид спорта»; сюжетно-ролевых игр; чтение художественной литературы: А. Бах «Надо спортом заниматься», А. Барто «Зарядка», Заходер Б. Гимнастика для головастика: Сказка. Е. Канн «Наша зарядка», Э. Керра «О пользе спорта и физкультуры»; просмотры мультфильмов, видео, презентаций: «Детям о видах спорта», «Снежные дорожки», «Чемпион»,</p>	<p>Совместная деятельность в режимных моментах, сюжетно-ролевые игры, дидактические игры, работа с родителями.</p>

		<p>«Спортландия» и т.д.; физкультминутки: «Мы – спортсмены»; эстафеты с санками, лыжами, «мини-хоккей».</p> <p>Выставка поделок «Виды спорта» <b>(Приложение 3)</b></p> <p>Фотовыставка «Мы мороза не боимся» <b>(Приложение 4)</b></p> <p>«Военно – патриотическая Зарница в детском саду» <b>(Приложение 5)</b></p>	<p>НОД, совместная деятельность в режимных моментах, эстафеты, сюжетно-ролевые игры, работа с родителями.</p>
3	<p>Заключительный этап, май.</p>	<p>1. Спортокиада для детей и их родителей «Папа, мама, я – ГТО сдаёт семья!».</p> <p><b>(Приложение 6)</b></p>	<p>НОД, совместная деятельность в режимных моментах, эстафеты, сюжетно-ролевые игры, работа с родителями.</p>

**Заключение:** Дети получили новые и расширили уже имеющиеся знания, заинтересовались бережением своего здоровья, повышением физической подготовки. В ходе реализации проекта повысился интерес ребенка к творческому саморазвитию, обогатился совместный эмоциональный опыт членов семей.

# Приложение 1

## Поход совместно с родителями и детьми «Путешествие в страну Спортландию»



### Викторина «Зимушка-зима»

**Цель:** обобщить знания детей о зиме. И зимних видах спорта

**Задачи:** создать радостное настроение, обогащать словарный запас по теме «Зима», воспитывать умение действовать в команде, чувство коллективизма.

**Материалы и оборудование:** картинки по теме «Зима», картинки с изображениями птиц и животных, мольберты с листами бумаги, фломастеры, косынки (повязки для завязывания глаз), клюшки, шайбы, кегли, медальки для награждения.

#### Ход викторины:

**Воспитатель:** «Сегодня у нас тематическая викторина. А тему вы узнаете, когда отгадаете загадку-стихотворение».

*Приходит в шубке белой*

*Красавица зима*

*Ступает королевой,*

*На шапке бахрома.*

*Снежинками украшен*

*Сверкающий наряд*

*Платком она помашет -*

*Снежинки полетят.*

Дети угадывают: «Зима!».

Предлагает детям наугад вытащить из корзинки карточки с названиями двух команд «Снежинки» и «Снеговички» (кто какую карточку вытащит, тот и будет членом этой команды).

За каждый выигранный конкурс воспитатель вручает команде «снежок».

Конкурсы:

#### 1. Конкурс «Знаете ли вы зиму?»

Воспитатель задает вопросы про зиму по очереди каждой команде (по 6 вопросов).

Выигрывает та команда, которая ответила на большее количество вопросов.

Примеры вопросов:

а) Назовите зимние месяцы? (декабрь, январь, февраль)

б) Назовите зимние праздники? (Новый год, Рождество, День защитника Отечества, крещение)

а) Самая известная новогодняя хороводная песенка? (В лесу родилась елочка...)

б) Какое дерево является символом Нового года? (ель)

а) Назовите самый первый месяц года? (январь)

б) Самый короткий зимний месяц? (февраль)

а) Что зимой делает медведь? (спит)

б) Какой лесной житель сушит себе на зиму грибы на дереве? (белка)

а) У кого вместо носа – морковка? (у снеговика)

б) Как зовут внучку Дедушки Мороза? (Снегурочка)

а) Какие вы знаете зимние забавы? (снежки, лыжи, коньки и санки)

б) Кто рисует зимние узоры на окне? (мороз)

## 2) «Назови птицу»

Ведущий: Осенью перелётные птицы улетели на юг, а у нас остались зимующие, задание командам: выбрать на картинке зимующих птиц.

## 3) Физкультминутка «Весёлые хоккеисты»

Спортивный конкурс. Перед каждой командой устанавливают ряд кеглей. Ребенок с клюшкой в руке должен провести шайбу мимо кегель, после чего возвращается к команде, передает клюшку следующему игроку.

## 4) «Пазлы»

Задание: необходимо сложить пазл по теме «Зимние виды спорта». Каждая команда выполняет задание за отдельным столом.

## 5) «Загадки»

Ведущий: Самое приятное и лёгкое задание – это отгадывание загадок.

Там в латах все на ледяной площадке

Сражаются, сцепились в острой схватке.

Болельщики кричат: «Сильнее бей!»

Поверь, не драка это, а — ...(Хоккей)

\*\*\*\*\*

Ах, нет!

Не в шубе он, легко одет.

И вот на льду теперь дуэт.

Эх, хорошо катаются!

Зал затаил дыхание.

Вид спорта называется

...(Фигурное катание)

\*\*\*\*\*

И в мишень спортсменов стреляет,

И на лыжах мчится он.

А вид спорта называют.

Очень просто: (биатлон).

\*\*\*\*\*

Как они на льду прекрасны:

И спортсмены, и артисты,

И танцуют просто классно!

Кто же это? – ...(Фигуристы).

Посмотрите: лыжник мчится,

А потом летит как птица,

Совершив прыжок с вершин.

А помог ему... (трамплин).

\*\*\*\*\*

На белом просторе две ровные строчки,

А рядом бегут запятые да точки.

(Лыжня)

\*\*\*\*\*

С горки я лечу стрелой,  
Резвы кони подо мной.  
Две полоски на снегу.  
Оставляют на бегу.

(Льжи)

\*\*\*\*\*

Мчусь как пуля я вперед,  
Лишь поскрипывает лед,  
Да мелькают огоньки.  
Кто несет меня? ...

(Коньки)

\*\*\*\*\*

Я катаюсь на нем.  
До вечерней поры.  
Но ленивый мой конь.  
Возит только с горы.  
А на горку всегда  
Сам пешком я хожу  
И коня своего  
За веревку вожу.

(Санки)

\*\*\*\*\*

Этой палкой бей смелее,  
Чтоб удар был, как из пушки,  
Эта палка – для хоккея.  
И зовется она...

(Клюшка)

\*\*\*\*\*

Меня хлопали лопатой,  
Меня сделали горбатой,  
Меня били, колотили,  
Ледяной водой облили.  
И скатились все потом.  
С моего горба гуртом.

(Ледяная горка)

\*\*\*\*\*

Две полоски на снегу  
Оставляют на бегу.  
Я лечу от них стрелой,  
А они опять за мной. (Льжи)

\*\*\*\*\*

Льется речка – мы лежим,  
Лед на речке – мы бежим. (Коньки)

\*\*\*\*\*

Вокруг глубокий снег лежит,



А он легко поперх бежит.  
Лишь с колеи сойти нельзя.  
Кто мчится к финишу, скользя? (Лыжник)  
\*\*\*\*\*

Гоняют клюшками по льду  
Её у нас всех на виду.  
Она в ворота залетит,  
И кто-то точно победит. (Шайба)

### б) «Юные художники»

Напротив каждой команды устанавливают мольберт с листом бумаги и вручают фломастеры. Задание: каждая команда должна нарисовать снеговика. По очереди дети подходят к мольберту. Каждый ребенок рисует определенную часть снеговика: 1-й – нижний шар, 2-й – средний шар, 3-й – верхний шар, 4-й – ведро на голове, 5-й – метлу, 6-й – морковку (и глаза, ротик).

#### **Подведение итогов.**

Игрокам команды-победительницы вручаются медали. Независимо от результатов все участники получают сладкие призы.



Выставка поделок «Виды спорта»



«Фотовыставка «Мы мороза не боимся!»



## Приложение 5

### Сценарий спортивного праздника, посвященного 23 февраля.

#### «Военно – патриотическая Зарница в детском саду»

**Цель:** Воспитание у дошкольников чувства патриотизма, готовности защищать Родину.

**Задачи:** 1.Познакомить детей с военно-патриотической игрой «Зарница», закреплять знания детей о воинских специальностях, родах войск. 2.Воспитывать у детей качества необходимые будущему защитнику Родины, чувство взаимопомощи, выдержку, находчивость, смелость, упорство, умение сплоченно действовать в сложных ситуациях, ответственное отношение к поставленной задаче.

3.Закреплять умение преодолевать полосу препятствий, развивать силу, ловкость, быстроту, координацию движений, выносливость.

4.Оздоровливать организм ребенка с помощью движений и действий на свежем воздухе.

5.Сплотить родителей и детей в совместном досуге.

**Предварительная работа.** Изготовить пригласительные, пригласить пап для проведения совместного мероприятия с детьми. Планирование занятий на военную тематику, знакомство с художественными произведениями, разными родами войск.

Знакомство детей с военными специальностями через беседы. Отработка техники метания в цель, прыжки через обручи на занятиях по физическому развитию.

Обучение девочек накладыванию повязок и бинтов.

**Место проведения:** территория детского сада.

#### **Ход игры:**

*Звучит маршевая музыка, дети и взрослые под руководством командира отряда (воспитателя) собираются на площадке, выстраиваются по периметру.*

**1Ведущий:** Здравствуйте ребята и взрослые! 23 февраля наша страна отмечает замечательный праздник “День защитника Отечества”. Это праздник наших пап, дедушек и мальчиков. Ведь они защитники нашей Родины, а защитники должны быть сильными, смелыми, умными.

Чтобы отразить нападение противника, использовать сложную военную технику в армии проводят военные учения.

**2Ведущий:** А у нас сегодня проходит - военно – спортивная игра «Зарница».

В связи с этим разрешите объявить в детском саду военное положение, считать детский сад военным гарнизоном, а детей и их пап – бойцами Российской армии.

Отряды! Равняйсь! Для торжественного открытия военно-спортивной игры «Зарницы» внести флаг РФ! Внимание звучит Гимн РФ. (звучит Гимн, вносят флаг). Военно-спортивную игру «Зарница» считать открытой.

**1Ведущий:** Ребята, сегодня вы тренируетесь, как настоящие бойцы! Конечно, в армии солдаты не только воюют и тренируются, они еще и отдыхают, ходят в увольнение. А если встречается им генерал, то нужно, не забыть поздороваться. Дети выполняют упражнение «Увольнительная».

Звучит марш, все идут строевым шагом по кругу. В конце любой музыкальной фразы нажимается «пауза» – дети выполняют воинское приветствие. (прикладывают правую руку к виску).

**2 Ведущий:** Внимание начинаем командное соревнование. Сегодня будут проходить испытание 2 команды: «Пограничники» и «Лётчики».

**1 Ведущий:** Команды: равняйся, смирно! Командир отряда «Пограничники» представьтесь!

**Командир отряда «Пограничники»:** Отряд «Пограничники», наш девиз: *(участники отряда называют хором)* Мы границы охраняем и врага не пропускаем.

**2 Ведущий:** Отряд «Лётчики», представьтесь!

**Командир отряда «Летчики»:** Отряд «Летчики», наш девиз: Только ввысь, крепче за штурвал держись.

**1 Ведущий:** Товарищи бойцы, в генеральном штабе произошло чрезвычайное происшествие: с нашего патриотического уголка были похищены главные символы страны. Ваша задача заключается в том, чтобы найти документы и доставить их в штаб. Это задание очень сложное, вам нужно будет преодолеть много препятствий.

**2 Ведущий:** Задания нужно выполнять правильно, соблюдать дисциплину. После каждого пройденного испытания игроки получают «пазл» от карты, которую нужно будет собрать и узнать, где спрятаны похищенные документы. За успешное преодоление препятствий каждый отряд, в конце испытаний, будет награжден. Товарищи бойцы, к выполнению боевого задания готовы? *(дети отвечают: Готовы!)*

**1 Ведущий:** Командиры отрядов, подойти и получить маршрутные листы!

Отрядам приступить к выполнению задания!

*Отряды группируются, находят то место, откуда нужно начать выполнение задания, начинают свой маршрут, выполняя поочередно одно задание за другим.*

### **1 станция «Пограничники»**

Пограничники охраняют нашу границу и помогают им верные друзья собаки. У нас еще только щенки, их еще надо учить, и ваша задача, вместе со служебной собакой, преодолеть препятствия и привести в штаб или напугать (прогнать) нарушителя границы.

*(преодолеть препятствия с маленькой собачкой – бег с ноги на ногу, из обруча в обруч (6 обручей в два ряда), в конце дистанции лежит автомат, взять его и выстрелить в воздух, «напугать нарушителя границы».)*

*(после прохождения испытания получают «пазл» от карты)*

### **2 станция «Переправь боеприпасы»**

Дети (парами) по сигналу берут боеприпасы (кегля), бегут вперед, проползают под сеткой на четвереньках (сетка натянута на протяжении нескольких метров) на другую сторону так, чтобы не задеть ее, встают, бегут к корзине и складывают боеприпасы. Звонят в колокольчики, и следующие игроки после сигнала начинают движение.

(после прохождения испытания получают «пазл» от карты)

### **3 станция «Снайперы»**

Участники по очереди строятся в колонну друг за другом вдоль красной линии.

**Задание:** Вы находитесь на рубеже «Подбей вражеский танк», каждый по очереди, должен подбить танк противника по моей команде. «Снайперы» берут только по 1 гранате (мешочки с песком). Бросок выполняют по команде «Приготовились, бросили!».

(после прохождения испытания получают «пазл» от карты)

### **4 станция «Переправа на плюшках в полевой госпиталь»**

Папы переправляют на «Плюшках» команду. Первыми переправляются девочки «медсёстры», они остаются на противоположной стороне площадки «в полевом госпитале», где приготовлены бинты для оказания первой помощи, и ждут переправленных «раненых солдат». Папы возвращаются, усаживают следующих пассажиров и везут на другую сторону площадки, где первую помощь оказывают медсёстры, перевязывают «солдат» и т.д.

(после прохождения испытания получают «пазл» от карты)

### **5 станция «Минное поле»**

«Саперы» берут лопатки, заходят на заминированное поле и выкапывают из снега каждый по 1 мине.

**Задание:** Вы находитесь на рубеже «Разминируй поле». Каждый «сапёр» должен найти миноискателями (лопатками для снега) мины, осторожно вынести их с поля и передать папам. Папы обезвреживают мины (откручивают пробки с бутылок и складывают в разные корзины). Только в этом случае мина считается обезвреженной.

(после прохождения испытания получают «пазл» от карты)

### **6 станция: эстафета «Передай срочное донесение»:**

2 обруча, в начале дистанции и в конце, в одном малые мячи 10 шт..

Участники выстраиваются цепочкой, передают мячи друг другу.

(после прохождения испытания получают «пазл» от карты)

После прохождения всех испытаний, команды собирают из отдельных частей, заработанных на станциях, одну карту, в ней указано место, где спрятаны похищенные картинки из патриотического уголка. Ищут пропавшие предметы (главные символы страны) и возвращаются к штабу, главному крыльцу.

Общее перестроение. Награждение.

**1 Ведущий:** Молодцы, ребята! Вы замечательно справились со всеми заданиями. Показали, что вы сильные, ловкие, умелые, сможете служить в армии и станете достойными защитниками нашей Родины, которую будете беречь и любить.

**2 Ведущий:** Мы поздравляем всех сильных, благородных, смелых мужчин. И в завершении нашего праздника, ребята подготовительных групп исполняют песню:

**«Быть Мужчиной!»**

<b>Маршрутный лист команды: Пограничники</b>
<b>1 станция «Снайперы»</b>
<b>2 станция «Пограничники»</b>
<b>3 станция «Передай срочное донесение»</b>
<b>4 станция «Минное поле»</b>
<b>5 станция «Переправа на плюшках в полевой госпиталь»</b>
<b>6 станция: станция «Переправь боеприпасы»</b>
<b>7 «Собери карту»</b>
<b>8 «Найди пропавшие предметы»</b>
<b>9 «Общее перестроение возле главного входа»</b>

<b>Маршрутный лист команды: Лётчики</b>
<b>1 станция: станция «Переправь боеприпасы»</b>
<b>2 станция «Снайперы»</b>
<b>3 станция «Переправа на плюшках в полевой госпиталь»</b>
<b>4 станция «Минное поле»</b>
<b>5 станция «Передай срочное донесение»</b>
<b>6 станция «Пограничники»</b>
<b>7 «Собери карту»</b>
<b>8 «Найди пропавшие предметы»</b>
<b>9 «Общее перестроение возле главного входа»</b>





### Сценарий праздника

#### «Папа, Мама, Я – 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:** 27 апреля 2023г. Начало соревнований в 10.30 час.

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

К участию соревнований «Папа, Мама, Я – 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:**

**Вед1:** Здравствуйте, дорогие ребята,

**Вед 2:** Добрый день уважаемые гости,  
болельщики!

**Вед1:** Нам очень приятно видеть всех Вас!

Мы начинаем праздник

**Вместе:** «Папа, мама, я – ГТО сдает семья»!

**Вед 2:** 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!

**Вед1:** Быть здоровым – это модно!

**Вед2:** Быть здоровым – это классно!

**Вед1:** Здоровая семья – сильная Страна!

**Вед2:** 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. *(Звучит спортивный марш, под аплодисменты выходят команды-участницы, проходят круг почёта и строятся в одну шеренгу.)*

**Вед 2:** В наших соревнованиях принимают участие семейные команды:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

Оценивать ваши успехи будет жюри в составе...

*(Представление жюри.)*

**Вед1:** Пусть жюри весь ход сраженья без промашки проследит.

Кто окажется дружнее, тот в бою и победит.

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

**Вед2:** Слово командам, для представления...

**Домашнее задание, представление команд**

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

**Вед1:** Прежде, чем начать соревнования, мы предлагаем вам встать на весёлую разминку.

### **«Разминка»**

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

**Вед2:** 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»**

На старте лежит один обруч, затем два обруча, потом один. На финише ещё три обруча. Задание в один обруч надо запрыгнуть двумя ногами, в два обруча – одна нога в один обруч, другая – в другой. Затем опять двумя ногами в один. Добежать до следующих обручей, продеть их по одному через себя, обратно бег.

(жюри подводит итоги 9 эстафет).

Пока жюри подводит итоги, мы проведем игру со зрителями. Я буду загадывать загадки на спортивную тему, а вы хором отвечайте.

Ясным утром вдоль дороги

На траве блестит роса.

По дороге едут ноги и бегут два колеса.

У загадки есть ответ.

Это мой:... (велосипед).





№	Участники	Прыжок в длину с места	значок	Челночный бег 3x10	значок	Поднимание туловища за 30сек.	значок	Сгибание рук в упоре лежа	значок	гибкость	значок	Метание теннисного мяча в цель	значок	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	1.Челночный 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

