Конспект физкультурного развлечения «Дружный старт в ГТО»

Цель: подготовка дошкольников к сдаче нормативов ВФСК ГТО.

Задачи:

* развивать интерес к спортивным играм-соревнованиям;
* упражнять в основных видах движений,
* формировать предпосылки к правильному образу жизни детей дошкольного возраста;
* развивать ловкость, меткость, быстроту, скоростно-силовые качества;
* учить играть в команде, действовать сообща, по сигналу;
* воспитывать здоровый дух соперничества;
* воспитывать чувства коллективизма и взаимопомощи.

Оборудование: кубы, эстафетные палочки, конусы, теннисные мячи, ленточки, медали, обручи, дуги, галстуки.

Ход мероприятия:

**Ведущий:** Ребята, а вы любите заниматься спортом? Играть? Соревноваться?  
Сегодня у нас состоится большой спортивный праздник «Дружный старт в ГТО». Вы покажете друг другу, какие вы ловкие, быстрые, а самое главное дружные. Обычно все спортивные мероприятия начинаются с разминки.

**Разминка:**

Ходьба обычная, бег в медленном темпе, бег с захлёстом голени, бег со сменой ног, боковой галоп и др.

ОРУ на месте без предметов.

**Ведущий 1:**Начинаем наши веселые старты.  
На спортивную площадку  
Приглашаем всех сейчас,  
Праздник спорта и здоровья  
Начинается у нас!

**Ведущий 2:**Если хочешь быть умелым  
Ловким, быстрым, сильным, смелым,  
Научись любить скакалки, мячик,  
Обручи и палки!  
Никогда не унывай!  
Мячами в цели попадай!  
Вот здоровья в чем секрет!  
Будь здоров! Физкульт-Привет!

**Ведущий 1:** Команды готовы? Тогда приступим к первому испытанию.

* Ходьба на стопах у родителя
* Бег «змейкой» парами
* Метания в цель
* Бег парами
* Прыжок в длину один за другим
* Отжимания
* Подлезание/ перепрыгивание (дети/взрослые)

П\И «Ловишка с хвостиками» ( сначала дети, потом взрослые)