**Сценарий спортивного развлечения «Весёлые старты»**

или **«Веселая дорога к нормам ГТО»**

**Цель:** Привлечь детей к здоровому образу жизни через спортивные

развлечения. Подготовка к выполнению норм ГТО;
**Задачи:** Формировать представление детей об оздоровительном воздействии
физических упражнений на организм;
Развивать быстроту, силу, ловкость, меткость, память.
Воспитывать в детях потребность в ежедневных физических упражнениях;  Развивать чувство товарищества, взаимопомощь, интерес к физической культуре.
**Оборудование:**большие обручи – 2 шт; малый мяч – по количеству детей; 2 шнура, 2 мата.

*Дети под музыку заходят парами в зал.*

 **Ведущий:**Здравствуйте, дорогие ребята. Все дети любят играть. Игры бывают разные, но самые любимые - это спортивные игры, именно поэтому сегодня мы решили провести самую весёлую из всех спортивных и самую спортивную из всех весёлых игр – «Весёлая дорога к нормам ГТО».

**Ведущий:**Ребята, а кто знает, как расшифровать эти 3 буквы - ГТО? (*Всесоюзный спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», сокращенно ГТО*.)

**Ребенок:** Расскажу вам для чего

Сдаём мы нормы ГТО:

Чтоб здоровье укреплять,

Патриотами чтоб стать.

Нужно ведь спортивным быть,

Чтоб Россию защитить!

**Ребенок:** Чтоб здоровым быть сполна

Физкультура всем нужна.

Для начала по порядку –

Утром сделаем зарядку!

И без всякого сомненья

Есть хорошее решенье -

Бег полезен и игра

Занимайся детвора!

**Ребенок:**

Чтоб успешно развиваться

Нужно спортом заниматься

От занятий **физкультурой**

Будет стройная фигура

Нам полезно без сомненья

Все, что связано с движеньем.

Вот, поэтому ребятки

Будем делать мы зарядку.

**Ведущий**: Ребята хорошо нам объяснили, что с **физкультурой мы должны дружить**.

Чтобы сдать нормы ГТО надо быть….. Поэтому наши участники будут состязаться в силе, ловкости, смекалке, быстроте!

**Ведущий:** А теперь я хочу спросить у вас…
Таких, что с физкультурой не дружит никогда,
Не прыгают, не бегают, а только спят всегда,
Не любят лыжи и коньки и на футбол их не зови.
Раскройте нам секрет –
Таких здесь с нами нет? *дети хором отвечают: “Нет”*

Кто со спортом дружен –
Нам сегодня нужен? *дети хором отвечают:*“*Нужен”*

Таким ребятам хвала и честь.
Такие ребята средь нас есть? *“Есть****”*

Ведущий:**Перед тем, как соревноваться,

Надо нам, друзья, размяться.

**Муз. – ритмическая композиция «Делайте зарядку»**

**Эстафета №1 Прыжок в длину с места**

Выполнение:  Выполняется каждым участником отдельно. От стартовой линии толчком двух ног совершается прыжок вперед, результат определяется по пяткам или по касанию любой части тела ближайшей к линии старта.  У каждого члена команды  3 попытки.

 **Эстафета № 2.Железный пресс.**

Поднимание туловища из положения лежа на спине .Участники принимают положение лежа на спине, руки на ушной раковине, ноги прямые и выполняют сгибание туловища за 30 сек.

 **Эстафета №3.** **Самые сильные.**

Сгибание рук в упоре лежа на полу. Участники по очереди принимают положение упор лежа на полу и выполняют задание.

**Эстафета №4 *«Боулинг»*** (перед командами в ряд выставлены 8-10 кеглей. Дети по очереди по одному разу бросают в них мячом.)

 **Эстафета №4 «Снайперы»**
Дети встают в две колонны. На расстоянии 3м перед каждой колонной положить по обручу. Дети по очереди бросают мешочки с песком правой и левой рукой, стараясь попасть в обруч.

**Ведущий:**

Я желаю вам, ребята,
Быть здоровыми всегда!
Но добиться результата
Невозможно без труда.

**Ведущий:** Ребята, хорошо нам объяснили, что с физкультурой мыдолжны дружить.

Финал:

У праздника есть начало, у праздника есть конец.

Кто с нами играл и смеялся, тот был у нас молодец!