

Департамент образования Администрации города Тюмени

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 186 города Тюмени

(МАДОУ д/с № 186 города Тюмени

Конспект занятия по физической культуре

 «Пробная сдача норм ГТО у детей подготовительных групп»

 Подготовил:

Инструктор по физической культуре:

 Сорокин Евгений Александрович

Тюмень, 2022

**Цель**: Пропаганда здорового образа жизни через приобщение детей дошкольного возраста к физической культуре и спорту, а так же мотивирование детей старшего дошкольного возраста к подготовке и выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

**Задачи**:

- Формировать представление старших дошкольников о движении ГТО.

- Способствовать укреплению физического, духовного, социального здоровья;

- Повторять и совершенствовать двигательные умения детей в основных видах движения *(бег, прыжок, метание)*;

Предварительная работа: Ознакомление участников с этапами внедрения Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса *«Готов к труду и обороне»* (ГТО, рассказы о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в том числе, с использованием современных информационных технологий).

Ход деятельности:

Инструктор сообщает детям о построении, приветствует их.

Инструктор: - Итак, мы сегодня будем говорить о здоровье, здоровом образе жизни, занятиях физической культурой и спортом, узнаем и вспомним, что такое ГТО.

- Ребята скажите, пожалуйста, быть здоровым человеком – это хорошо?

- А какие необходимо соблюдать правила, чтобы быть здоровым?

*Ответы детей*

Инструктор: Молодцы! Вы всё правильно перечислили.

- Ребята посмотрите на экран, вы узнаете этого мальчика? *(на изображении фото мальчика со значком ГТО)*

- Это золотой призер физкультурно-спортивного комплекса*«Готов к труду и обороне»*.

- Обратите внимание, что у него на груди?

- Как вы думайте, что он сделал, чтобы его получить?

- Ребята, золотой значок получают за все правильно выполненные нормативы, серебряный за оду или две допущенные ошибки, и бронзовый, когда допущено три ошибки.

- А вы хотите такие?

Сдать ГТО совсем не просто!

Ты ловким, сильным и здоровым должен быть,

Чтоб нормативы победить!

Значок в итоге получить!

Инструктор: Я предлагаю провести небольшую разминку для того, чтобы разогреть и размять мышцы, лучше подготовиться к испытаниям.

- Направо, в обход по залу шагом марш (под тематическую мелодию о спорте и России) Ходьба с выполнением заданий *(на носках, пятках, с высоким подниманием колена)*. Бег по кругу, со сменой направления. Ходьба, перестроение в 2-3 колонны.

- Сегодня упражнения будет показывать …. (выбирается ребёнок)

ОРУ с гимнастическими палками:

1. *«Палка за плечи»*.

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, палка внизу.

1- палку вверх, посмотреть.

2- за голову *(смотреть прямо)*.

3-4 и. п.

2. Наклоны в стороны

И. п.: то же, палка за спиной опущена вниз.

1-наклон вправо (влево,

2- и. п.

3. Наклоны вниз

И. п.: то же, палка за плечами.

1- наклон вниз

2- и. п.

4. Приседания

И. п.: о. с., палка прижата к груди.

1- присесть, положить палку на пол (взять,

2- и. п.

5. *«Сделай мостик»*

И. п.: сидя, упор рук сзади, ноги согнуты в коленях, палка под ступнями. 1- поднять туловище вверх (сделать мостик,

2- и. п.

6. *«Палка к колену»*.

И. п.: стоя на коленях, палка вверху.

1-согнуть, поднять, поставить правую *(левую)* ногу палку к колену, 2- и. п.

7. Прыжки на двух ногах через палку, положенную на пол.

Основная часть. Испытания Норм ГТО

1. *«Прыжки в длину»*

2.*«Метание мячей»*

*3 «Бег на 30 м»*

*4. «Бег на 1 км»*

*5. «Отжимание»*

*6. «Упражнение на гибкость»*

*7. «Пресс»*

Инструктор:

- Ребята, наша тренировка подошла к концу. Давайте вспомним, какие испытания вы проходили? С каким испытанием вы справились без труда? Какое из испытаний было самым сложным?

Ребята, если Вам было интересно, и вы со всем испытаниями справились, то можете приклеить смайлик на первое место.

Если Вам было интересно, но не все получалось легко, то приклейте смайлик на вторую ступеньку.

А если Вам сегодня было не очень интересно, Вы испытывали трудности при выполнении заданий, то приклейте смайлик на третье место, не расстраивайтесь, ведь у Вас обязательно все получится в следующий раз.

Мы будем дальше продолжать наши тренировки и обязательно получим золотые, бронзовые, серебряные значки отличия ГТО.