

Департамент образования Администрации города Тюмени

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 186 города Тюмени

(МАДОУ д/с № 186 города Тюмени

Конспект

«Юные спортсмены»

 (подготовительные группы)

 Подготовил:

Инструктор по физической культуре

 Сорокина Анна Александровна

 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

Ход деятельности:

Инструктор: - Здравствуйте ребята! (инструктор приветствует ребят)

Дети: - Здравствуйте!

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

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

Дети: (ответы детей) Очень хорошо!

- А какие необходимо соблюдать правила, чтобы быть здоровым?

Дети: (ответы детей) Делать зарядку по утрам, заниматься спортом и правильно питаться!

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?

Дети: (ответы детей) Значок!

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

Дети: (ответы детей) Много тренировался!

- 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?

Дети: (ответы детей) Конечно да!

Сдать ГТО совсем не просто!

Ты ловким, сильным и здоровым должен быть,

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

- Затем мы с вами будем пробовать выполнять по очереди некоторые задания, результаты я буду записывать себе в таблицу.

Задания:

- Бег на 30м

- Челночный бег

- Пресс за 30 сек

- Прыжки в длину с места

- Метание мяча

- Упражнение на гибкость (складочка)

Инструктор: Итак, начинаем разминку.

*(Выполняются ходьба и бег, в чередовании с заданиями по сигналу, комплекс ОРУ без предметов)*

Инструктор: - Ну вот и подошла наша размика к концу, мы начинаем согласно списку наши испытания.(*ребята по сигналу инструктора выполняют упражнения ,инструктор фиксирует результат выполненного задания*)

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

Дети: - (ответы детей)

 Разминку!

- Бег на 30м

- Челночный бег

- Пресс за 30 сек

- Прыжки в длину с места

- Метание мяча

- Упражнение на гибкость (складочка)

Справились с прыжками легче всего!

Бег на 90 м был самый сложный!!!

Инструктор: - У нас впереди много времени, и мы с вами будем продолжать тренироваться для легкого прохождения этих испытаний! До новых встреч! Занимайтесь спортом!