

Администрация Городского округа Подольск  
Комитет по образованию

Городское методическое объединение  
инструкторов по физической культуре  
южной территориальной зоны.

**Конспект физкультурного занятия в подготовительной группе  
«Спорт, здоровье, тренировка - ГТО сдадим мы ловко»!**

Подготовила и провела  
инструктор по физической культуре  
МДОУ детский сад общеразвивающего вида  
№ 28 «Петушок» Немцова Е. В.

11 ноября, 2020 год.

## **Конспект физкультурного занятия в подготовительной группе «Спорт, здоровье, тренировка - ГТО сдадим мы ловко!»**

**Цель.** Мотивирование детей старшего дошкольного возраста к подготовке и выполнению нормативов комплекса ГТО .

**Задачи.**

**Оздоровительные:**

1. Сохранение и укрепление здоровья детей, улучшение их двигательного статуса с учетом индивидуальных возможностей.

**Обучающие:**

1. Продолжать учить применять на практике полученные двигательные умения и навыки.
2. Закреплять знания детей о комплексе ГТО .
3. Совершенствовать двигательные умения и навыки: различные виды ходьбы, прыжки, бег.
4. Создавать условия для успешного выполнения норм ГТО.

**Развивающие:**

1. Способствовать развитию психофизических качеств: координационных способностей, силы, гибкости, выносливости, ловкости.
2. Развивать психические процессы: память, внимание, воображение, творческий подход, восприятие.

**Воспитательные:**

1. Формировать чувство ответственности за порученное дело, настойчивость в достижении цели, добросовестность.
2. Воспитывать у детей чувство патриотизма.

**Предварительная работа.** Чтение произведения С. Я. Маршака «Рассказ о неизвестном героине». Просмотр презентаций «Что такое ГТО?», «История возникновения ГТО», «Возрождение ГТО в 21 веке». Беседа на тему «ГТО и здоровый образ жизни». Рассматривание картинок с изображением символики ГТО. Просмотрит видео урока «1 ступень ГТО».

**Методы и приемы обучения:** игровой, наглядный, словесный, практический.

**Оборудование.** Картинки по теме ГТО, пиктограммы, секундомер, свисток, музыкальный центр, карточки с заданиями, 2 гимнастические скамьи, 2 корзины, мячи, мат, макет метра, макеты значка ГТО из бумаги по количеству детей, стойки с изображением испытаний.

**Ход ООД.**

**Мотивационный этап.**

**Вводная часть.** (6 минут)

**Инструктор.** Здравствуйте, ребята! Сегодня я вам предлагаю принять участие в тренировке под девизом: «Спорт, здоровье, тренировка - ГТО сдадим мы ловко!» Давайте вспомним, что означают три буквы ГТО?

**Дети.** Это спортивное движение в нашей стране, Горжусь Тобой Отечество.

**Инструктор.** Совершенно верно - это спортивное движение в нашей стране направленное на то чтобы и дети и взрослые были здоровыми и сильными. А с какого возраста можно принимать участие в этом спортивном движении?

**Дети.** С 6 лет.

**Инструктор.** Назовите, какие виды испытаний можно проходить с 6 лет?

**Дети.** Челночный бег, прыжки в длину с места, отжимание, подъем из положения лежа на полу, метание на дальность, плавание, подтягивание на перекладине, наклон вперед стоя на гимнастической скамье, ходьбу на лыжах, бег на скорость.

**Инструктор.** Кем кто успешно проходит испытания вручают значок. Хочется верить, что вы все справитесь с предложенными вам испытаниями и в конце занятия получите заветный значок.

**Инструктор.** В нашем физкультурном зале мы сегодня организовали мини стадион. Я вам предлагаю на нем провести тренировку. Но перед началом тренировки необходимо провести разминку.

### **Деятельный этап.**

Построение в шеренгу.

**Инструктор.** Основная стойка, спина прямая, плечи отвести назад, голову приподнять.

Группа, равняйся! Смирно! Направо в обход по залу шагом марш!

Ходьба в колонне по одному. (15 сек)

Ходьба на носках, руки над головой. (15 сек)

Обычная ходьба. (15 сек)

Ходьба на пятках, руки за спиной. (15 сек)

Обычная ходьба. (15 сек)

Ходьбы выпадами с поворотом вправо и влево, руки за головой. (15 сек)

Обычная ходьба. (15 сек)

Ходьба в приседе, руки на коленях. (15 сек)

Обычная ходьба. (15 сек)

Прыжки с продвижением вперед, руки на поясе. (15 сек)

Обычная ходьба. (15 сек)

Бег с переходом на ходьбу. (60 сек)

Упражнение на восстановление дыхания.

Перестроение в четыре колонны.

**Основная часть.** (22 минуты)

**Инструктор.** Провели разминку ловко

Приступаем к тренировке.

У меня есть карточки, которые помогут вам в тренировке. На карточках указана схема передвижения от сектора к сектору и изображены виды испытания, которые вы будете проходить. Назовите их. *Дети называют задания. Инструктор раздает карточки.*

Обратите внимание, что первое задание у всех разное, оно обозначено желтым кружком. Займите места, в секторах. По первому сигналу свистка начинаем выполнять испытание каждый в своем секторе. По второму сигналу свистка переход в следующий сектор по стрелке.

**1 сектор. Отжимание от скамьи классическое.** (3,5 минуты)

*Исходное положение.* Руки широко друг от друга, кисти расположены параллельно друг другу; ступни на ширине таза. Принять положение планки, подтянув мышцы живота, удерживая поясницу прямо относительно своего тела.

*Выполнение.* Сгибание рук в локтях и опускание тела, к скамье слегка касаясь ее грудью. Локти развести в стороны – назад. Далее разгибание рук в локтях до верхней точки.

**2 сектор. Прыжки в длину с места. (3,5 минуты)**

*Исходное положение.* Стоя, ноги на ширине плеч слегка согнуть в коленях, туловище немного наклонить вперед, руки немного согнуть в локтях, отвести назад.

*Выполнение.* Оттолкнуться от пола одновременно двумя ногами помогая взмахом рук, приземлиться на слегка вытянутые ноги, вынося руки вперед.

Нельзя заступать за линию старта.

**3 сектор. Опускание и поднятие туловища. (3, 5 минуты)**

*Исходное положение.* Лежа на спине, на гимнастическом мате (коврике), руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

*Выполнение.* Наклон туловища вперед до касания локтями коленей и возвращение в исходное положение до касания пола лопатками.

**4 сектор. Наклон вперед вниз, стоя на скамье. (3, 5 минуты)**

*Исходное положение.* Стоя на гимнастической скамье боком, ступни ног параллельно на краю скамьи.

*Выполнение.* Наклон туловища, вперед не сгибая колен, взять из корзины мяч, повернуться лицом по ходу движения по скамье, убрать мяч за голову, плечи и локти отвести назад пройти до противоположного края скамьи, повернуться боком, положить мяч в корзину, спуститься вниз.

**Инструктор.** После трудной тренировки

Предлагаю поиграть.

**Подвижная игра «Море волнуется...» (3 раза)**

Море волнуется раз,

Море волнуется да,

Море волнуется три-

Фигура спортсмена замри».

**Рефлексивный этап.** (2 минуты)

**Заключительная часть.**

**Инструктор.** Какие же вы ребята сильные, ловкие и умелые! Вы справились со всеми испытаниями как настоящие спортсмены и заслужили значок ГТО!

Какие испытания вам понравились больше всего?

Ответы детей...

Какие испытания были самыми сложными?

Ответы детей...

Как вы себя чувствуете?

Ответы детей...

Какое у вас настроение?

Ответы детей...

Ребята, занимайтесь спортом, укрепляйте свое здоровье, развивайте силу и ловкость! До свидание, до новых встреч на нашем мини стадионе!