**Конспект занятия «Первые шаги к ГТО!» (старшая группа, подготовительная группа)**

*Цель: Знакомить дошкольников с Всероссийским Физкультурно - спортивным комплексом "Готов к труду и обороне".*

*Задачи:*

*1) Рассказать детям и родителям об испытаниях (тестах) 1 ступени комплекса ГТО;*

*2) Вызвать интерес дошкольников к сдаче нормативов ГТО;*

*3) Приобщать дошкольников к здоровому образу жизни;*

*4) Стимулировать детей посредством физических упражнений к выполнению нормативов требований ГТО в соответствии с их возрастными особенностями;*

*5) Формировать чувство гордости за нашу страну, интерес к олимпийским соревнованиям, уважение к спортсменам, стремлении быть похожими на них;*

*6) Воспитывать выносливость, дисциплинированность, стремление к успехам в спорте и подготовке к сдаче норм ГТО.*

*Тип занятия: учебно-тренировочное.*

**Ход занятия**

*(Под спортивный марш дети входят в зал).*

**Инструктор:** Ровняясь смирно! Доброе утро!

Скажите пожалуйста, что на свете важнее всего для человека? (здоровье)

Что нужно делать чтобы быть здоровыми? (ответы детей)

Правильно сказали (вести здоровый образ жизни, заниматься спортом, закаляться, правильно питаться, делать зарядку)

Здоровыми и спортивными должны быть и взрослые и дети. Именно поэтому наш президент В. В. Путин подписал Указ о введении в Российской Федерации комплекса ГТО с 6 лет.

Дети, а вы знаете, что такое ГТО, что эти три буквы обозначают?

Спортивный комплекс упражнений, Готов к труду и обороне.

В осеннее время года дети подготовительных групп впервые сдавали нормы ГТО. Давайте посмотрим какие виды спорта дети сдавали и каких результатов они достигли.

*Презентация ГТО*

**Инструктор:** Я предлагаю отправиться в путешествие по стране ГТО, испытать себя в силе, ловкости, выносливости. Итак, будьте внимательны, начинаем.

**Инструктор:**

Построение в шеренгу, поворот направо.

Обычная ходьба в обход по залу.

Ходьба на носках, руки в стороны (спина прямая). Ходьба на пятках, руки за на поясе. Ходьба на внутренней стороне стопы «мишки» ходьба с высоким подниманием колен «цапли», поскоки, голоб - правым боком, голоп - левым боком.

Обычный бег.

Ходьба с восстановлением дыхания.

(Упражнения на гимнастической скамейке)

o И. п. – стоя лицом к скамейке. 1. Встаем на скамейку. 2. Сойти со скамейки, вернуться в и. п.

o И. п. – присед на скамейке, держась за край руками. 1. Выпрямить ноги, выгнуть спину, 2. Держать положение, 3. Вернуться в и. п. 4. Пауза.

o И. п. – упор лежа, руки на скамейке. Сгибание и разгибание рук.

o И. п. – наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

o И. п. – поднимание туловища из положения лежа на спине.

o И. п. – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

o И. п. – стоя лицом к скамейке. 1. Напрыгивание на скамейку правой ногой. 2. Прыжком вернуться в и. п. 3. Напрыгивание на скамейку левой ногой. 4. Прыжком вернуться в и. п.

*Инвентарь: скамейки*

***Первое испытание «Челночный бег»***

(Дети делятся на 2 команды).

По сигналу первые участники каждой команды с мячом бегут к первому этапу, оставляют мяч в обруче и возвращаются к лини старта. Затем забирают второй мяч и оставляют его в обруче. Второй участник, приняв эстафету, переносит мячи назад в той же последовательности. Побеждает та команда, у которой последний участник прибежит первым.

*Инвентарь:2 мяча, 2 обруча, 2 конуса.*

***Второе испытание «Самые прыгучие»***

Каждый участник делает прыжок двумя ногами с места. Отмечается место приземления ребенка по линии пяток. Следующий участник прыгает с места отметки и т. д. Побеждает команда которая закончит прыжки дальше всех команд.

*Инвентарь: 2 рулетки, 2 гимнастические палки, 2 конуса.*

***Третье испытание «Снайперы»***

На расстоянии 5 метров расположена мишень. У каждого участника по 2мишка с песком. Выигрывает участник, у которого больше попаданий в мишень.

*Инвентарь: 2 мишени, 4 мешочка с песком,2 конуса*

***Четвертое испытание «Гибкая змея».***

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на скамейке ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10–15 см. При выполнении теста на скамейке участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне тянется пальцами или ладонями двух рук вниз и фиксирует результат в течение двух секунд.

Ошибки:

1) Сгибание ног в коленях.

2) Фиксация результата пальцами одной руки.

3) Отсутствие фиксации результата в течение двух секунд.

*Инвентарь: 2 скамейки, 2 линейки.*

***Подвижная игра «Ловишки с ленточками»***

Дети расходятся по площадке, у каждого ребёнка есть цветная ленточка, заправленная сзади за пояс. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три! Лови!» - дети разбегаются по площадке, стараясь вытянуть у детей ленточки. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три – в круг скорей беги!» - дети собираются в круг. Воспитатель предлагает поднять руки тем, кто лишился ленточек, то есть проиграл, и подсчитывает их. Подсчитывает у кого больше всех ленточек.

 *Инвентарь: Ленточки на каждого ребенка.*

**Инструктор:** Ребята, вот и закончилось наше путешествие. Испытания сегодня были сложные. Скажите, какие эстафеты вам понравились и запомнились? Кто считает, что справился со всеми заданиями? Молодцы, я рада за вас.