

Морозова Галина Александровна
Инструктор по физической культуре высшей категории
МАДОУ ДСКН №6 г. Сосновоборска

Для детей подготовительной к школе группе
По внедрение ВФСК ГТО в систему физического развития дошкольников
«ЮНЫЕ ГТО - ШКИ!»

Спортивное мероприятие содержит 5 видов испытаний:

- челночный бег 3х10м;
- прыжки в длину с места;
- подъем туловища из положения лежа на спине;
- метание мяча из – за головы 0,5кг.

В ходе спортивного мероприятия проводится методом круговой тренировки. В спортивном зале определяются 5 станций по видам испытаний. Дети, разделившись на подгруппы, последовательно проходят их.

Таким образом, спортивное мероприятие «Юные ГТО - шки», проводимый в детском саду, выполняет функции диагностики и определяет состав участников для муниципальной спартакиады.

Цель: повышение физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста через систему мероприятий, направленных на сдачу комплекса ГТО.

Задачи:

- совершенствовать двигательную активность, координационные способности, силу, гибкость, быстроту, ловкость.
- закрепить знания детей о комплексе ГТО и видах физической активности, входящих в их структуру.
- формировать представление старших дошкольников о комплексе ГТО.
- воспитывать целеустремленность, выдержку, уверенность.
- формировать стремление к достижению положительного результата;
- создать атмосферу доброжелательности – каждый ребенок должен почувствовать себя успешным.

Виды деятельности: двигательная, игровая, познавательная.

Формы деятельности: групповая, совместная.

Методические приёмы: игровой, наглядный, словесный, практический

Предварительная работа: беседа с детьми и показ презентации на тему «ГТО – путь к здоровью».

Материал и оборудование: секундомер, сантиметровая лента, конусы, мячи для метания – 0,5 кг, индивидуальный коврик, мелки.

Сценарный план:

Вход детей под музыку, построение, приветствие.

Инструктор по физической культуре:

Добрый день, ребята! Мы рады приветствовать вас в нашем спортивном зале. Ребята, как вы считаете, необходим ли комплекс ГТО для укрепления здоровья? (ответы детей)

А как же выяснить, насколько человек силен, подтянут, ловок и вынослив? (ответы детей)

И сегодня наши участники покажут, какие они сильные и ловкие! Но сначала ребята расскажу вам, что такое спорт и для чего нужно сдавать нормы ГТО.

Расскажу вам для чего

Сдавать мы будем нормы ГТО:

Чтоб здоровье укреплять,

Патриотами чтоб стать.

Нужно ведь спортивным быть,

Чтоб Россию защитить!

Чтоб спортсменов стало много,

Чтобы жили люди долго,

Чтобы знал и стар, и млад,

Что здоровье – это клад!

И посмотрим - кто кого!

Все на сдачу ГТО!

Здоровье крепче у того, кто дружен со спортом и...

Дети: ГТО!

Инструктор по физической культуре:

Перед тем как приступить к выполнению норм ГТО, проведем веселую разминку! Стройтесь в рассыпную и повторяйте за мной упражнения! (дети выполняют двигательные упражнения под веселую музыку «Динамичные ребята-ГТО»)

Инструктор по физической культуре:

Желаем каждому участнику не только побед, но и бодрого настроения в течение всех состязаний! Пора переходить к самому интересному: к выполнению нормативов! Юные участники! Получайте номера! (дети получают индивидуальные номера, расходятся по «станциям» и выполняют задания. (Педагоги - судьи фиксируют результаты в таблице.)

Перечень нормативов (тестов) по ГТО:

1. Челночный бег 3X10 м. (или бег на 30м.)
2. Прыжки в длину с места
3. Наклон вперед из положения стоя (ладошки должны коснуться пола)
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине
5. Метание из -за головы – 0,5 кг

Инструктор по физической культуре:

Ребята, вы сегодня показали нам, какие вы смелые, ловкие, сильные и быстрые. И доказали, что можете упорно, и самое главное – дружно, идти к победе. Вы – большие молодцы!

А сейчас, наши воспитатели – судьи подведут итоги, а мы проведем с вами эстафету.

Молодцы, ребята,

Спортсмены – дошколята!

А теперь короткий бег,

Начинается пробег!

Эстафета «Смешанное движение!»

Игроки обеих команд выполняют задание: добежать до конуса, оббежать его, вернуться в команду спокойной ходьбой. Передать эстафетную палочку следующему игроку. Выигрывает команда, правильно и быстро справившаяся с заданием.

Инструктор по физической культуре: вручает каждому участнику сертификат, подтверждающий участие в выполнении испытаний, входящих в состав Комплекса ГТО.