

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №11 «Голубой вагон» г. Сальска

КОНСПЕКТ
организованной образовательной деятельности
по физическому развитию в группе
комбинированной направленности (6-7) лет
« Все на ГТО»!

Инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории
Пономаренко О.В.

2021 год

Задачи:

1. Расширить представление детей о разных видах основных движений.
2. Учить отгадывать вид спорта по признакам и определениям.
3. Развивать физические качества (скоростные, силовые, гибкость, выносливость, координацию).
4. Воспитывать «здоровый дух соперничества».

Оборудование (2 мата, ноутбук, теннисные мячи, цель, дипломы, карточки-схемы).

Ход ООД:

Дети входят в зал и строятся в шеренгу. Входит Человек-Рассеянный, с перевязанной шеей, грустный с грелкой.

Инструктор: Здравствуйте, Ч.Р., что случилось?

Человек-Рассеянный Да вот как весна или осень наступает, плохо себя чувствую. Врач мне в поликлинике сказал, что раньше когда люди сдавали нормы ГТО, они были крепче, сильнее. Я тоже хочу узнать что такое ГТО и с чем его едят.

Инструктор: Слушай (Ч.Р.), какой ты смешной, ГТО не едят, сегодня как раз хотела рассказать ребятам о том, что такое ГТО. Подходите к ноутбуку, сейчас все сами увидите.

(Дети с Ч.Р. смотрят презентацию «Что такое ГТО?»)

Инструктор: Ребята! Поняли, что такое ГТО? Сейчас мы будем учиться сдавать нормы ГТО, что бы вы стали ловкими, сильными, здоровыми.

Ребенок: Расскажу вам для чего
Сдаем мы нормы ГТО:
Чтоб здоровье укреплять,
Патриотами чтоб стать.

Ребенок: Нужно всем спортивными быть.
Чтоб Россию защитить!
Чтоб спортсменов стало много,
Чтобы жили люди долго.

Ребенок: Чтобы знал и стар и млад,
Что здоровье - это клад!
И посмотрим — кто кого!
Все на сдачу ГТО!

Инструктор: ГТО — это комплекс спортивных испытаний, а расшифровывается как готов к труду и обороне.

Человек-Рассеянный: Возьмите и меня с собой; я тоже хочу быть ловким и здоровым.

Инструктор: Ну что возьмем с собой Ч.Р.?
Ответы детей.

Инструктор: Не зевай, не ленись, на разминку становись!
Направо! В колонну шагом марш!

- Ходьба в колонн по одному;
- ходьба на носках;
- ходьба на пятках;
- ходьба на внешней стороне стопы;
- прыжки через линию (в правую, левую сторону);
- бег боковым приставным шагом;
- легкий бег по кругу.
- дыхательные упражнения.

Инструктор: А сейчас будем с вами танцевать, настроение поднимать
(Ритмический танец)

Инструктор: Молодцы ребята! Мы с вами размялись, провели разминку, ну а теперь начинаем соревнование по нормам ГТО! Первое соревнование «Кто дальше прыгнет?»- Прыжки в длину с места. (дети прыгают в длину с места, результат фиксируется).

Инструктор: Ну надеюсь все готовы?
Переходим значит к делу!
Отожмемся все мы смело
Упор лежа принимаем
К упражнению приступаем!
(Дети отжимаются, мальчики 7 раз, девочки 4 раза)

Инструктор: Чтоб удара избежать
Надо гибкостью обладать,
Стоя будем наклоняться
И земли рукой касаться.
(Дети выполняют наклон из положения, стоя на полу с прямыми ногами).
Результат фиксируется.

Инструктор: Чтоб врагов нам победить,
Надо очень метким быть!
Если дети вам не лень,
Попадите мячом в цель!
(Метание теннисного мяча в цель, 5 попыток, расстояние 6 м).

Инструктор: Молодцы! А сейчас мы поиграем в игру «отгадай вид спорта».

(Дети отгадывают виды спорта по схемам и подбирают к ним карточки с угаданным видом спорта (баскетбол, лыжные гонки, футбол, плавание, фигурное катание)).

Инструктор: А сейчас мы с вами закрепим знание видов спорта.

Игра «Мы физкультурники»

На сигнал «Бегом на стадион!» дети бегут в рассыпную по залу под музыку. На сигнал «стоп!» - останавливаются и принимают позу, демонстрирующую представителя того или иного вида спорта. Человек-Рассеянный отгадывает какого спортсмена изобразил каждый ребенок.

Человек-Рассеянный А сейчас я также буду с вами бегать и придумаю фигуру, что вы ни за что не отгадаете, кого я изобразил.

(Ч.Р. показывает любой вид спорта, дети его называют)

Инструктор: Человек-Рассеянный, я вижу ты себя уже хорошо чувствуешь.

Человек-Рассеянный Да мне уже лучше. Как с вами весело я теперь буду каждый день делать зарядку и запишусь в спортивный кружок.

Инструктор: Ч.Р. если хочешь не болеть, ты должен запомнить правила.

В мире нет рецепта лучше -

Будь со спортом не разлучен,

Поживешь сто лет-

Вот и весь секрет!

А теперь, предлагаю провести итоги.

Нелегким будет этот спор

За каждый наш рекорд

В одно мы верим искренне и свято

Все те, кто любит, спорт

Надежные ребята!

(Подведение итогов, вручение дипломов)

(Дети строятся в колонну, и уходят в группу).