

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
«Путешествие по стране «ГТО»

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

2020 год

Цель: мотивирование детей старшего дошкольного возраста к подготовке и выполнению нормативов требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Задачи:

Обучающие:

1. Познакомить детей с тестированием населения в рамках ВФСК ГТО.
2. Стимулировать детей посредством физических упражнений к выполнению нормативов и требований ГТО в соответствии с их возрастными особенностями.

Воспитательные:

1. Воспитывать выносливость, дисциплинированность, стремление к успехам в спорте и подготовке к сдаче норм ГТО;
2. Формировать чувство гордости за нашу страну, интерес к олимпийским соревнованиям, уважение к спортсменам, стремлении быть похожими на них.

Оздоровительные:

1. Приобщать дошкольников к здоровому образу жизни;

Тип ООД: учебно-тренировочное.

Ход ООД:

Инструктор по физической культуре: Ребята, скажите пожалуйста, что на свете важнее всего для человека? (здоровье) Что нужно делать чтобы быть здоровыми?

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.

Вы хотите попробовать выполнить нормы ГТО?

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

Вводная часть: Построение в шеренгу, повороты направо - налево.

Обычная ходьба в обход по залу.

Ходьба на носках, руки в вверх (спина прямая, посмотрите на кисти рук).

Ходьба на пятках, руки за спиной. Ходьба «слоники» на высоких четвереньках, «гуси» в приседе, руки на коленях, «пингвины», «зайки».

Обычный бег. Бег с высоким подниманием бедра «лошадки», с захлестыванием голени «достаем до хвостика», правым-левым боком, подскоками.

Ходьба с восстановлением дыхания.

Перестроение для общеразвивающих упражнений в колонну по три.

Основная часть:

Инструктор по физической культуре: Я предлагаю сделать небольшую разминку чтобы разогреть и размять мышцы, лучше подготовиться к испытаниям.

ОРУ под музыку «На зарядку»!

ОВД: Первое испытание «Челночный бег»

Дети делятся на 4 команды.

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

Второе испытание «Самые прыгучие»

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

Третье испытание «Снайперы»

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

Четвертое испытание «Построй мост»

На противоположной стороне зала ставится кегля, ориентир до куда надо построить мост.

По сигналу первый игрок становится в положение «мост» (упор стоя согнувшись, второй участник подлезает под ним и становится рядом в упор согнувшись, следующий участник пролезает под ними и т. д. Когда участник доползет до ориентира, вся команда берется за руки и возвращаются на свои места.

Пятое испытание «Силачи».

По сигналу первый участник добегают до ориентира, принимает упор лежа, отжимается 3 раза и возвращается в свою команду передавая эстафету следующему игроку.

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.

Заключительная часть

Рефлексия

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.

Раз – вы чувствуете, как после тренировки вы стали бодрее и сильнее?

Ответы детей: Да

Два – вы чувствуете, что вы стали смелее?

Три – ни нагрузок и трудностей не боитесь?

Четыре – упражнения выполнять не ленитесь.

Пять – с такими детьми хочется играть и дружить.

Шесть – их хочется любить.

Семь – и постоянно с ними быть!

На память я вам раздам картинки-раскраски про спорт, вы раскрасьте их, или нарисуйте то что вам больше всего запомнилось сегодня.

(Дети под музыку выходят из зала).