«**Путешествие по стране ГТО**»

**Образовательная область:** физическое развитие.

***Интеграция образовательных областей:*** физическое развитие, познавательное развитие, социально-коммуникативное развитие.

***Методы и приёмы:*** игровой, наглядный, словесный, здоровьесберигающие технологии (разминка, релаксация).

**Цель:** формировать положительную нравственную оценку здорового образа жизни, позитивное отношение к **занятиям спортом**; мотивирование детей старшего дошкольного возраста к подготовке и выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, способствовать воспитанию патриотизма, гордости за свою **страну**.

***Виды деятельности***: двигательная, игровая, познавательная

***Программные задачи:***

***«Физическое развитие»***

1. Приобщать дошкольников к здоровому образу жизни.
2. Стимулировать детей посредством физических упражнений к выполнению нормативов и требований ГТО в соответствии с их возрастными возможностями.

***«Познавательное развитие»***

1. Познакомить детей с системой тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно **– спортивного комплекса***«Готов к труду и обороне»* *(ГТО)*.

***«Социально-коммуникативное развитие»***

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

**Место проведения НОД**: спортивный зал детского сада

**Планируемые результаты:** дети имеют представление о теме ГТО, умеют поддерживать беседу на заданную тему, выполняют физические упражнения.

***Предварительная работа***: ознакомление участников с этапами внедрения Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), рассказы о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в том числе, с использованием современных информационных технологий.

***Оборудование***: музыкальный центр, интерактивная доска; мячики среднего размера; кубики, обручи; значки «ГТО», сделанные из картона по количеству детей.

**Ход НОД**

В спортивный зал входят дети по музыку

**Инструктор.** Здравствуйте, дети! Я очень рада нашей встрече! К нам пришли гости, поздоровайтесь. Скажите, пожалуйста, что важнее всего для человека? *(ответы детей), ЗДОРОВЬЕ*

**Инструктор.** Правильно ребята, это здоровье! Что нужно делать, чтобы быть здоровым? *(ответы детей: заниматься спортом, вести здоровый образ жизни, делать утреннею гимнастику, закаляться, правильно питаться)*

**Инструктор**. Молодцы, вы правильно сказали.

**Инструктор.** Здоровыми, 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. Мы сегодня будем занимается спортом и узнаем, что такое ГТО.

*У* меня для вас есть послание, посмотрим от кого оно?

*Ответы детей*

**Слайд 1** название презентации  *«****ПУТЕШЕСТВИЕ ПО СТРАНЕ ГТО****»*

**Слайд** 2 Привет! Меня зовут ГТОшка! Я озорной и веселый! Я чем - то похож на вас и уверен, что вы, как и я, увлекаетесь спортом и ведете здоровый образ жизни. Если нет - не беда! Я вас всему научу. Давай я расскажу немного про себя.

**Слайд 3**. ГТОшкой меня назвали в честь дедушки. ГТО означает ***«готов к труду и обороне»*.** Это программа физкультурной подготовки. Первая ступень для детей 6-8 лет. Для этого нам надо бегать, прыгать, наклоняться вперед.

**Слайд 4.** Но нормы ГТО не все могут сдать. Чтобы узнать, на что вы способны надо нам отправится в спортивный зал.

**Слайд 5**. Кто сможет сдать нормы ГТО получает значки.

**Слайд 6.** Но не все **дошкольники могут сдать ГТО**! Чтобы узнать ответ на этот вопрос, я решил побеседовать с врачами и посетил медицинский кабинет. От медицинской сестры узнал, что многие **дошкольники часто болеют**, потому что не занимаются спортом и неправильно питаются.

**Слайд 7.** Вот я, например, занимаюсь фигурным катанием, легкой атлетикой и футболом. Это так интересно!

**Слайд 8.** Без труда и подготовки, без желанья и сноровки, нормативы ГТО не осилил бы никто! Вот поэтому друзья, и живу на свете я, и я хочу, чтобы вы посетили страну ГТО!

**Инструктор.** Ребята мы сейчас отправимся в **путешествие** по замечательной спортивной **стране ГТО**. Вить там живут сильные, ловкие и смелые граждане **страны ГТО**. Они любят свою **страну** и всегда готовы защитить ее в трудную минуту. Попробуем испытать себя в ловкости, силе, выносливости.

Вы готовы! Строимся в шеренгу, носочки подравняли. Равняйсь, смирно, на право, в обход по залу шагом марш.

***Звучит музыка****.*

*Инструктор впереди или рядом с детьми, показывает направление движения.*

Обычная ходьба, ходьба на носочках руки вверх, на внешней стороне стопы руки на поясе, приставной шаг. Оздоровительный бег, с захлестыванием пяток назад, противоположный бег по команде.

Дыхательная гимнастика

Построение в шеренгу расчет на 1.2, перестроение в 2 шеренги.

   **Инструктор.**  Я предлагаю провести небольшую разминку для того, чтобы  разогреть и размять  мышцы, лучше подготовиться к испытаниям.

**ОРУ *с гантелями*** *(все упражнения повторяются 8-10 раз)*

1. И. П. -о. с., гантели в прямых руках внизу.

Выполнение: согнуть с гантелей поочередно одну руку в локте, затем другую.

2. И. П. -о. с., гантели в полусогнутых руках у пояса.

Выполнение: завести правую руку полукругом с гантелей над головой, левую ногу отставить, то же самое с левой рукой и правой ногой.

3. И. П. -ноги широко расставлены, гантели в согнутых у груди руках.

Выполнение: нагнуться вперед, гантели вынести вперед, потянуться за ними, вернуться в И. П.

4. И. П. -сидя на полу, ноги врозь, руки с гантелями на бедрах.

Выполнение: наклониться вперед, задеть гантелями ступни ног *(ноги в коленях не сгибаем)*.

5. И. П. -стоя на коленях гантели в руках внизу.

Выполнение: сесть на пятки с глубоким наклоном вперед, руки отвести назад, вернуться в И. П.

6. И. П. - лежа на животе, *«ласточка.*

Выполнение; отвести прямые руки назад, ноги развести.

7. И. П. -лежа на боку в одной плоскости, в опоре на руку, согнутую в локте.

Выполнение: поднять ногу, одновременно с рукой, достать ногой гантелю.

*(то же самое на другом боку)*.

8. Прыжки *(гантели на полу)*

**Инструктор**: Ребята вы молодцы, хорошо выполнили все упражнения. Давайте продолжим путешествие. Направо, сомкнулись в колонны. Сегодня мы с вами пройдем 4 испытания на бронзовый значок.

**ОВД.**

**1 *«станция»*. Эстафета *«Челночок»* - самые ловкие в стране ГТО.**

Дети делятся на 2 команды, выстраиваясь в колонны перед стартовой линией. От старта по сигналу первые участники каждой команды с одним мячом в руке начинают бег к первому этапу, оставляют мяч в обруче и возвращаются к линии старта. Затем забирают второй мяч, бегут ко второму этапу, оставляют мяч во втором обруче и возвращаются к своей команде. Задача второго участника - приняв эстафету, собрать мячи в той же последовательности. Побеждает та команда, у которой последний участник возвращается первым.

**2 *«станция»*. Эстафета *«Прыжок за прыжком»* - самые прыгучие.**

Играющие выстраиваются в колонны перед линией старта. Каждый участник команды выполняет прыжок двумя ногами с места. Отмечается место приземления ребенка по линии пяток. Следующий участник выполняет прыжок от этой отметки и т. д. Побеждает та команда, которая закончит свои прыжки дальше всех остальных команд.

**3 *«станция»*. Эстафета *«Чехарда»* - самые гибкие.**

Дети в колонне по два. Впереди по дорожке расставлены 4-6 кубика на расстоянии друг от друга. После 4-6 кубика расположена сигнальная фишка. По команде первая пара игроков начинает движение вперёд: один ребёнок отбегая становится в положение *«упор стоя согнувшись»*, образуя некое подобие моста, второй ребёнок в упоре на коленях проползает под *«мостом»*. Совершив маневр, дети, двигаясь вперед, меняются положениями. Становясь в положение *«мост»* ребёнок располагает руки на уровне расставленных по дистанции кубиков. После *«моста»*, дети, взявшись за руки, оббегают фишку и быстро возвращаются к команде, касанием ладони ближнего к команде игрока передают эстафету.

**4 *«станция»*. Метание теннисного мяча в цель *«Снайперы****»* – самые меткие стрелки **страны ГТО**.

Чертой обозначается *«огневой рубеж»*. На расстоянии примерно 5 м от черты ставится *«мишень»*. Дети, стоя на *«огневом рубеже»*, стараются попасть цель, (метают дети по 2 раза). Выигрывает тот, у кого наибольшее количество попаданий.

**Подвижная игра «Раз, два, три» -** игра на внимание. Дети бегут по кругу, по команде 1.2.3, останавливаются в кругу, по команде инструктора «наклонись», дети наклоняются и достают пол руками, (дети стоя наклоняются достают пол руками, не сгибая колени, стараются достать ладошками пола), 1.2.3 прыжки –прыжок в круг, 1.2.3 от пола отожмись.

**Инструктор.** Какие вы все молодцы, давайте с вами отдохнем.

**Релаксация «Облака»**

**Рефлексия.**

**Инструктор.** Ребята, вот и закончилось наше **путешествие по стране ГТО**. Какие игры и эстафеты вам больше всего понравились и запомнились? *(Ответы детей)*.

Итог: Вы сегодня все большие молодцы, все справились, мне было безумно приятно с вами заниматься и весело, но, к сожалению, наше **путешествие подошло к концу**, я вам дарю бронзовый значок ГТО, давайте скажем всем до свидания, я провожу вас в группу.