**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад «Теремок»**

**« ГТО - XXI век. Готов к труду и обороне»**

Занятие по физической культуре в подготовительной группе

                                              Составитель: Ямолова И.В. воспитатель

высшей квалификационной категории

*Предмет:***Физкультура**

*Тип урока:* закрепление пройденного материала

*Тема занятия:***«ГТО - XXI век. Готов к труду и обороне»**

Цель: Разностороннее развитие детей средствами **физической культуры**.

Задачи:

• оздоровительные:

\* формировать потребности детей в активном и здоровом образе жизни;

\* формировать умение сохранять правильную осанку в различных видах

деятельности.

• образовательные:

\* закреплять знания детей о разнообразии **спортивных упражнений**;

\* расширять кругозор детей.

• воспитательные:

\* формировать положительные взаимоотношения между детьми, умение

работать в команде, помогать друг другу;

\* обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка, воспитывать

выдержку, настойчивость, организованность, инициативность,

самостоятельность, творчество, фантазию;

\* продолжать формировать привычку оказывать посильную помощь в

**подготовке спортивного инвентаря к занятиям по физической культуре и**

его уборке;

\* создавать условия для развития у детей положительного эмоционального состояния.

• развивающие:

\* совершенствовать технику основных движений, добиваясь

естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения;

\* развивать умение ориентироваться в пространстве, быстро реагировать

на смену основных видов деятельности;

\* развивать силу, быстроту, ловкость, гибкость;

\* совершенствовать умение действовать со скакалкой;

\* упражнять детей в бросании мяча;

\* развивать координацию движений, чувство ритма, желание красиво

двигаться;

\* развивать слуховое внимание и память.

*Возраст детей:* 6-7 лет

**Ход занятия**

**Вводная часть**

*(Звучит детская музыка, дети входят в зал, строятся в одну шеренгу*)

-Ребята, доброе утро!  Что такое ГТО в вашем понимании?

*. Воспитатель выслушивает варианты детей*

-Правильно, здоровье, успех, соревнования, выполнение нормативов.

***ГТО – путь к успеху!***

А теперь послушайте: Новый комплекс ГТО – это важный этап в развитии системы физического воспитания, он способствует дальнейшему внедрению физической культуры в повседневную жизнь людей. Обновленная расшифровка ГТО звучит - Горжусь тобой Отечество! Начинаем нашу тренировку!!!

*Построение в колонну повороты на месте.*

*Ходьба*: по кругу, на носках, на пятках, «Лошадки», «Петушок» с высоким подниманием колена, «Гусь» ходьба в приседе.

*Бег*: боковой галоп, с захлестом голени назад, подскоки, бег с выбросом прямых ног вперед, оздоровительный бег.

. *Обращать внимание на дыхание.* *Остановка по сигналу.*  ( Вдох, выдох.)

*Воспитатель:* Ребята! посмотрите в окошко! Вместе с нами солнышко, и оно радуется, глядя на вас, какие вы здоровые, стройные, выносливые. Улыбнитесь и порадуйте своих друзей и наших гостей.

 Ребята, проверьте ваши мышцы ног, они напряжены, они получили нагрузку, но и не только они, работает весь наш организм, наше тело разогрелось, предлагаю продолжить наше занятие. Перестроение в три колонны.

**ОРУ***С гантелями*

1. И. п.—основная стойка, руки с гантелями вдоль туловища.

1—руки в стороны; 2—руки к плечам;

3—руки в стороны; 4 —вернуться в исход­ное положение. (7-8 раз)

2. И. п.— стойка ноги на ширине плеч, руки с гантелями на плечи.

1—руки вперед, поворот в сторону; 2- и.п.;

3—поворот в другую сторону; 4 —и.п. (8 раз)

3. И. п. — стойка на ш.п., руки с гантелями внизу..

1-полуприсяд, руки в локтях согнуть вверх

2- в исходное положение. (8 раз)

4. И.П. – лежа на животе, руки с гантелями перед собой;

1 – прогнуться, поднять вверх руки и ноги;

2-вернуться в исходное положение (7-8 раз))

5. И. п. — основная стойка, руки с гантелями внизу.

1 — руки в стороны;

2 —мах правой ногой вперед-вверх, гантели под коленом

3 —ру­ки в стороны;

4 — исходное положение. То же левой ногой. (8 раз)

6.И. п.— стойка ноги слегка расставлены, руки с гантелями на плечи.

1-2-глубокий присед, руки с гантелями вперед;

3-4 —вернуться в исходное положение (7-8 раз)

7.И. п. — основная стойка, руки на пояс, гантели на полу.

На счет 1-8 прыжки на двух ногах под счет воспитателя через гантели;

3-4 раза.

**Основная часть**

**ОВД**

1. Прыжки в длину с места
2. Отжимание на ковриках
3. Метание теннисного мяча

Вы выполняете упражнение сами и  помогаете своим друзьям по команде. По окончании времени (по свистку ) вы переходите на другой комплекс. Передвижение по залу (по комплексам) организованно по часовой стрелке.

В круг скорее вы вставайте

И в игру со мной сыграйте.

Подвижная игра «Горелки».

**Заключительная часть**

Ребята, а теперь потрогайте мышцы ваших рук и ног. Они напряжены. А это значит, что вы получили нагрузку на весь организм и стали сильнее и здоровее.  На лбу собрались капельки трудового пота. Значит, вы занимались от души с любовью и стараньем. Какие упражнения вам запомнились? Какое упражнение было выполнять легче, а какое труднее? А какое упражнение вы пожелаете выполнять нашим гостям?

*Мимическая гимнастика*

*Цель:*Усилить мышечное чувство лица.

- Улыбнитесь друг другу, друзья.

- Примите такое выражение лица, какое должно быть у дружелюбно

настроенного человека.

- А какое выражение лица бывает у враждебно настроенного человека?

- Пожмите дружески руки друг другу.

- Почему распадается дружба? Что нужно делать, чтобы дружба не

распалась?

*Вывод:* надо уметь прощать, уступать, помогать, не обижать. Заботиться, не причинять боли, не дразнить, с другом можно поделиться, друг поймет и поможет.

*«*Соблюдая эти правила дружбы, я думаю, вы никогда не потеряете друга и найдёте еще много новых друзей».

Построение в колонну, выход из зала.