Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №24 «Солнышко»

Конспект «Спартакиада ГТОшка» для детей старшего возраста

Подготовил: инструктор по фк Яшина А.А.

Г.о.г. Выкса

2023г.

**Цель:** привлечение детей дошкольного возраста к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

**Задачи:**

– Формировать представление детей о комплексе ГТО.

– Развивать физические качества, красивую осанку, пластику движений.

– Развивать волевые качества, стремление выполнять задания точно и быстро.

– Воспитывать «здоровый дух соперничества».

**Место проведения:**  спортивный зал ДОУ.

**Ход мероприятия:** Под музыку на спортивную тематику дети собираются в зале.

**Инструктор по фк:**

Добрый день, дорогие друзья! Мы начинаем наш спортивный праздник «Спартакиада ГТОшка»!

Скажите, а вы знаете, что такое ГТО?

*(краткий рассказ детей об истории комплекса ГТО?)*

**Инструктор по фк:**Ребята для чего нужно сдавать нормативы ГТО?

*(выслушать ответы детей)*

**Инструктор по фк:**

Правильно! Обязательно нужно сдавать нормы ГТО, и не просто для того   
чтобы быть сильным и ловким, а для того чтобы учиться побеждать и   
достигать поставленных целей. А также своим примером показывать другим, что нужно заниматься спортом, так как спорт – это жизнь!

Комплекс ГТО, друзья.  
                        Без него никак нельзя.  
                        Учит Родину любить.  
                        Сильным, статным, крепким быть.  
                        Быстро бегать, прыгать ввысь.  
                        Жизненных высот достичь.  
Вы готовы пройти все испытания?

*(ответы детей)*

 Отлично, но любые спортивные дистанции начинаются с разминки. Мы тоже не будем отставать от традиций и сделаем под музыку комплекс упражнений. Повторяйте их за мной и не забывайте улыбаться, ведь улыбка тоже укрепляет наше здоровье и помогает настроиться на победное настроение.

*(Музыкальная разминка)*

**Инструктор по фк:**Ребята, каждый из вас пройдет несколько испытаний ГТО.

Для здоровья важен спорт,

Чтоб болезням дать отпор.

Надо спортом заниматься,

Закаляться, отжиматься.

**Испытание № 1**– «***Отжимание» (сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз)***  
Дети выполняют отжимания, касаясь грудью бруска. Девочкам разрешается   
отжиматься «с колен».



**Инструктор по фк:**

Наклоняемся пониже.  
Ну-ка, руки к полу ближе!  
Выполняем все легко,   
Достаем руками пол!

**Испытание № 2 – *«Наклон вперед» (из положения стоя на гимнастической скамье, от уровня скамьи – см)*** Перед тем, как зафиксировать наклон, необходимо сделать 2 предварительных наклона.



**Инструктор по фк:**

Молодцы у нас ребята,  
Сильные, умелые,

Ловкие и смелые.

Будут прыгать так легко!

Будут прыгать далеко!

**Испытание № 3 – *«Прыжки в длину с места».***

Ребята выполняют прыжок в длину с места, отталкиваясь 2 ногами одновременно.



**Инструктор по фк:**

Чтобы спинка не болела,

Поднять нужно своё тело.

Раз – два, раз – два,

Станет крепкою спина.

**Испытание № 4 – *«Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 мин».***



**Инструктор по фк:**

Чтоб себя ловким показать,    
Нужно метко мяч метать.

Ну-ка, смелые бойцы,  
Поскорее выходи!

**Испытание № 5 *– «Метание теннисного мяча»***

(выполняется на расстояние 6 метров от цели).

**Цель**– подвешенный на стене тир, диаметром 90 сантиметров.



**Инструктор по фк:**

Молодцы, ребята,  
Спортсмены – дошколята!  
А теперь короткий бег,  
Начинается пробег!

**Испытание № 6**– ***« Челночный бег» (3х10 м, на время)***



**Инструктор по фк:**

Ну что, ребята, вам понравилось проходить испытания? Вы сегодня показали, какие вы смелые, ловкие, сильные и быстрые.

И доказали, что можете упорно, и самое главное – дружно, идти к победе. Вы – большие молодцы.

Наша веселая спартакиада подошла к концу.

*(Всем детям вручаются значки ГТО)*

  Все ребята – молодцы,  
                       Настоящие чемпионы и бойцы!  
                       Больше спортом занимайтесь,  
                       Будьте здоровы, правильно питайтесь и закаляйтесь.

                       До новых встреч!!!