**Конспект занятия**

**по формированию мотивации к выполнению норм ГТО** I **ступени**

**с детьми подготовительной группы**

**Цель.**Формирование мотивации у детей подготовительной группы к выполнению норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО) I ступени.

**Задачи.**

1. Развивать основные физические качества (силу, быстроту, гибкость, ловкость, выносливость) у детей подготовительной группы для выполнения норм ВФСК ГТО I ступени.
2. Формировать у детей подготовительной группы первоначальные знания о ВФСК ГТО.
3. Воспитывать выносливость, дисциплинированность, стремление к успехам в спорте.

**Оборудование и материалы.** Музыкальный центр, интерактивная доска, 4 обруча, 24 мешочка с песком, 4 теннисных мяча, 5 корзин, 2 конуса, 3 гимнастических мата.

**Предварительная работа.** Ознакомление воспитанников с ВФСК ГТО, рассказы о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, чтение художественной литературы о спорте.

**Методы и приемы, используемые на занятии.**

1. Словесный - рассказ педагога о внедрении комплекса ГТО, вопросы.
2. Наглядный - демонстрация презентации.
3. Практический - выполнение тестовых упражнений норм ВФСК ГТО I ступени, собирание из частей изображение знаков отличий ГТО.

**Предполагаемый результат.**

Дети подготовительной группы получили первоначальные знания о ВФСК ГТО - кто является инициатором решения ввести в действие ВФСК ГТО, что такое Центр тестирования ГТО, кто может сдать нормативы ВФСК ГТО, сколько ступеней комплекса ГТО, о том, что дошкольники 6 лет могут сдать нормативы ВФСК ГТО I ступени, что существуют знаки отличия ГТО (золотой, серебряный, бронзовый).

Воспитанники подготовительной группы выполнили тестовые упражнения норм ГТО I ступени.

**Ход занятия**

*В спортивный зал входят дети под марш и строятся в одну шеренгу.*

**Педагог:** Здравствуйте, ребята!

Я сегодня шел к вам и около вашего детского сада встретил Почтальона Печкина, который попросил передать вам письмо. Давайте же узнаем, что в этом письме!

*Педагог достает из конверта письмо и показывает его детям.*

**Педагог:** Ребята, смотрите, тут какой-то листочек с буквами! Кто сможет прочитать?

*Дети читают текст, написанный на бумаге.*

**Педагог:** Правильно, здесь написано ГТО! А знает ли кто-нибудь из вас, что означают эти буквы?

*Дети высказывают свои предположения.*

**Педагог:** Хм, интересно… Смотрите, на обратной стороне написано:

*Педагог читает текст с обратной стороны письма.*

**Педагог:** «Дорогие ребята! узнать, что такое ГТО, вам поможет флешка» Так тут еще и флешка лежит…

**Педагог:** Посмотрим?

Начинается видеоролик!

Что же такое ГТО?

Сейчас я вам об этом расскажу! Готов к труду и обороне – Программа физкультурной подготовки, существовала в нашей стране целых 60 лет. Наверняка ваши дедушки, бабушки, мамы и папы, сдавали эти нормативы. Начиная с 1931 года, участниками программы ГТО стали огромное количество человек разного возраста. В состав комплекса ГТО входил бег, прыжки в длину, плавание, метание, бег на лыжах и коньках, велокросс и туристический поход. От тех, кто сдавал нормативы ГТО, требовали высоких спортивных достижений. Сдачу нормативов подтверждал значок. Ты почти олимпиец – получай золотой знак отличия, результаты немного хуже – держи серебряный, а те, кто выполнял нормативы несколько лет подряд – удостаивались почетного значка ГТО.

Почему же мы вновь говорим об этом комплексе? В 2014 году президент нашей страны Владимир Путин подписал указ о возращении легендарной системы ГТО. Ввели эту систему для того, чтобы развивать физическую форму граждан и поддерживать состояние их здоровья на высоком уровне. В зависимости от того, насколько участник подготовлен, он получает бронзовый, серебряный, золотой значок.

Комплекс ГТО состоит из 11 ступеней в соответствии с возрастными группами населения от 6 до 70 лет и старше и нормативов по 3 уровням трудности, соответствующих золотому, серебряному и бронзовому знакам. Ребята, вы относитесь к I ступени ГТО – это возрастная группа от 6 до 8 лет.

**Педагог:** Итак, ребятаГТО – это физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». В этот комплекс входят бег, прыжки, метание, наклоны, упражнения на пресс.

**Педагог:** Ребята, а вы хотели бы стать сильными, ловкими, быстрыми для того чтобы сдать комплекс ГТО?

**Дети:** Да

**Педагог:** Хорошо! Тогда сегодня я предлагаю вам выполнить пять тестовых упражнений норм ГТО, расположенных на разных станциях, собрать из частей значки ГТО, и конечно же, при этом продемонстрировать свои физические качества: силу, меткость, ловкость, быстроту, гибкость, выносливость, которые необходимы нам для сдачи норм ГТО. Сегодня наше занятие носит тренировочный характер, а не соревновательный. Все упражнения выполняются четко, синхронно и правильно. Вы готовы?

**Дети:** Да.

**Педагог:**Перед тем как отправиться на станции, мы с вами немного разомнемся, чтобы разогреть и размять свои мышцы. Равняйсь! Смирно! Направо, раз-два, за направляющим в обход по залу шагом марш!

*Дети под музыкальное сопровождение выполняют различные виды ходьбы (обычная, на носках - руки вверх, руки за голову - на пятках) и бега (сгибая ноги назад, с высоким подниманием колен, приставным правым – левым боком).*

**Педагог:**Переходим на шаг, восстанавливаем дыхание.

*Дети переходят на шаг, восстанавливают дыхание.*

**Педагог:**Направляющий, на месте стой, раз – два!

*Дети останавливаются по команде педагога на месте построения.*

**Педагог:**Ребята, мы прибыли на первую станцию «Гибкость».Я предлагаю вам проверить, насколько вы гибкие, используя игровое упражнение «Дотянись до обруча».*(Наклон вперед из положения стоя).*

**Педагог:**Равняйсь! Смирно! Направо, раз-два! Через середину в колонну по два марш!

*Дети делятся на две колонны.*

*Перед каждой колонной на пол кладется обруч.*

**Педагог:**По команде каждая колонна подходит и встает вокруг своего обруча. Каждый принимает исходное положение – основная стойка. Вам необходимо выполнить два предварительных наклона вперед и затем коснуться пальцами рук обруча и задержаться в этом положении на несколько секунд. Не допускается сгибание ног в коленях. Выполнить упражнение 3 раза.

*Педагог объясняет и показывает упражнение.*

*Дети выполняют упражнение.*

**Педагог:**Молодцы, ребята, вы показали свою гибкость и за выполнение этого упражнения вы получаете части значков ГТО.

*Педагог показывает детям части значков ГТО и кладет их на стол.*

**Педагог:**Ребята! Нам с вами пора отправляться на следующую станцию. Равняйсь! Смирно! Направо, раз-два, за направляющим в обход по залу шагом марш!

*Дети выполняют команды и идут за направляющим в обход по залу.*

**Педагог:**Направляющий, на месте стой, раз – два!

*Дети останавливаются по команде педагога на месте построения.*

**Педагог:**Ребята, мы прибыли на вторую станцию «Прыгучесть». На этой станции мы проверим, обладаете ли вы этим качеством, используя игровое упражнение «Кузнечик». *(Прыжок в длину с места толчком двумя ногами).*

**Педагог:**Равняйсь! Смирно! Направо, раз-два! Через середину в колонну по два марш!

*Дети выполняют команды, делятся на две колонны.*

**Педагог:**По сигналу ребята, стоящие первыми в своих колоннах, принимают положение сед на корточках, руки на коленях. Выполняют прыжки с продвижением вперед. Допрыгав до конуса, встают и возвращаются шагом обратно по правой и левой стороне площадки в конец своей колонны. Следующие ребята начинают упражнение по моему свистку.

*Дети выполняют упражнение.*

**Педагог:**Молодцы, ребята, вы отлично справились с заданием и показали какие вы прыгучие и за это вы получаете части значков ГТО.

*Педагог показывает детям части значков ГТО и кладет их на стол.*

**Педагог:**Ребята! Ну, а впереди нас ждет следующая станция. Равняйсь! Смирно! Направо, раз-два, за направляющим в обход по залу шагом марш!

*Дети выполняют команды и идут за направляющим в обход по залу.*

**Педагог:**Направляющий, на месте стой, раз – два!

*Дети останавливаются по команде педагога на месте построения.*

**Педагог:**Мы прибыли на станцию «Быстрота». На этой станции мы проверим, какие вы быстрые, используя игровое упражнение «Кто быстрее». *(Челночный бег 3х10 метров).*

**Педагог:**Равняйсь! Смирно! Направо, раз-два! Через середину в колонну по два марш!

*Дети выполняют команды, делятся на две колонны.*

*Возле каждой колонны ставится корзина с мешочками (по два мешочка на каждого ребенка), на другой стороне площадки ставятся пустые корзинки.*

**Педагог:**По сигналу первый участник каждой команды берет один мешочек и бежит на другой конец площадки, кладет мешочек в корзинку, бежит за вторым мешочком, переносит его, кладет туда же и шагом возвращается в конец колонны своей команды по правой и левой стороне площадки. Вторая и последующие пары начинают упражнение по свистку.

*Дети выполняют упражнение.*

**Педагог:**Молодцы, ребята, вы показали свою быстроту и за выполнение этого упражнения вы получаете части значка ГТО.

*Педагог показывает детям части значков ГТО и кладет их на стол.*

**Педагог:**Ребята! Ну, а впереди нас ждет следующая станция.

Равняйсь! Смирно! Направо, раз-два, за направляющим в обход по залу шагом марш!

*Дети выполняют команды и идут за направляющим в обход по залу.*

**Педагог:**Направляющий, на месте стой, раз – два!

*Дети останавливаются по команде педагога на месте построения.*

**Педагог:**Мы прибыли на станцию «Меткость». На этой станции мы проверим, какие вы меткие, используя игровое упражнение «Снайперы».*(Метание теннисного мяча в цель).*

**Педагог:**По сигналу в порядке очереди каждый участник подходит к линии разметки, берет два мяча из корзинки, принимает исходное положение для метания и выполняет метание в обруч из-за головы, ведущей рукой, после этого возвращается на свое место, после этого к упражнению приступает следующий участник.

*Дети выполняют упражнение.*

**Педагог:**Молодцы, ребята, вы показали какие вы меткие и за это вы получаете части значков ГТО.

*Педагог показывает детям части значков ГТО и кладет их на стол.*

**Педагог:**Ребята! Впереди нас ждет следующая станция. Равняйсь! Смирно! Направо, раз-два, за направляющим в обход по залу шагом марш!

*Дети выполняют команды и идут за направляющим в обход по залу.*

**Педагог:**Направляющий, на месте стой, раз – два!

*Дети останавливаются по команде педагога на месте построения.*

**Педагог:**Мы прибыли на станцию «Силачи». На этой станции мы проверим, какие вы выносливые, используя игровое упражнение «Энергичные ребята» *(Поднимание туловища из положения лежа на спине).*

**Педагог:**Данное упражнение выполняется в парах, один ребенок ложится спиной на мат, ноги согнуты в коленях, второй ребенок держит его за ноги. По команде из положения лежа на мате вы должны энергично подняться, чтобы спина приняла вертикальное положение, и коснуться локтями коленей, обратным движением вернуться в исходное положение и коснуться лопатками гимнастического мата. Выполняете упражнение 15 раз, после чего меняетесь местами.

**Педагог:**Молодцы, ребята, вы показали какие вы выносливые и за это вы получаете части значков ГТО.

*Педагог показывает детям части значков ГТО и кладет их на стол.*

**Педагог:**Равняйсь! Смирно!

*Дети выполняют команду.*

**Педагог:**Ну, вот мы с вами и прошли все испытания выполнения нормативов ГТО. Продемонстрировав свои физические качества, вы получили части значков ГТО, которые мы сейчас соберем. А сейчас мы с вами поиграем в игру: «Собери значок ГТО».

*Дети собирают из частей значки ГТО (золотой, серебряный, бронзовый)*

**Педагог:**Молодцы, ребята! Правильно мы с вами собрали золотой, серебряный, бронзовый значки ГТО*,* но это лишь изображение этих значков. А настоящие значки ГТО вы получите только тогда, когда сдадите нормативы комплекса ГТО в специальном центре. Ребята, я уже сдал эти нормативы и получил настоящий значок ГТО. (Обращаю внимание на свой значок).

**Педагог:***В*озвращаемся насвои места.

*Дети возвращаются на места.*

**Педагог:**Равняйсь! Смирно!

*Дети выполняют команды педагога.*

**Педагог**: Ребята давайте с вами повторим что же такое комплекс ГТО?

**Педагог**: Как вы думаете, нужно ли сдавать нормативы комплекса ГТО?

**Дети:**Да, нужно сдавать нормативы.

**Педагог**: Как вы думаете, какими физическими качествами нужно обладать, чтобы выполнить нормы ГТО и получить значки отличия?

**Дети:**Для того, чтобы выполнить нормы ГТО нужно быть сильными, ловкими, выносливыми, меткими, гибкими.

**Педагог**: Правильно, ребята! А как вы думаете, пригодятся ли вам эти физические качества в дальнейшей жизни?

*Дети высказывают свои суждения.*

**Педагог:** Равняйсь! Смирно! На этом наше занятие закончено, до свидания! Направо, раз-два, за направляющим в обход по залу шагом марш!

*Дети под марш выходят из зала.*