Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

№ 51 «Тополек» г. Калуги

****

**Конспект занятия по образовательной области «Физическое развитие»**

**для детей подготовительной к школе группы:**

**«Первые шаги к высоким результатам ГТО»**

Подготовила:

инструктор по физической культуре

I квалификационной категории

Селифанова Елена Ивановна

г. Калуга, 2023

**Дидактическое обоснование образовательной деятельности**

**Тема:** «Первые шаги к высоким результатам ГТО».

**Образовательная область:** «Физическое развитие».

**Форма педагогического мероприятия:** занятие.

**Возраст детей:** 6-7 лет.

**Цель:** познакомить детей с системой тестирования в рамках ВФСК ГТО.

**Задачи:**

*Образовательная:*

- Продолжать учить подниманию туловища из положения лежа на спине.

- Упражнять в прыжках в длину с места, в метании в движущуюся цель.

*Развивающая:* развивать силу, гибкость, ловкость, выносливость.

*Воспитательная:* формировать интерес к прохождению испытаний в рамках ВФСК ГТО.

**Средства обучения:**

*Технические:* музыкальный центр, флешка.

*Физкультурное оборудование:* гимнастическая скамейка, мат, измерительная линейка, секундомер, 3 корзины, мешочки с песком, ориентиры, кубики, тренировочные карточки, эмблемы.

**Предварительная работа:** просмотр фильма и презентации «Что такое ГТО?»; беседа «ГТО - путь к здоровью», выставка детских рисунков «Я рисую ГТО».

**Форма организации детей:** фронтальная, подгрупповая.

*Ход занятия*

**I. Организационно-мотивационная часть. Вводная часть.**

*Дети входят в зал. Построение в шеренгу, проверка равнения и осанки.*

**И.Ф.:** Здравствуйте, ребята! Недавно мы с вами смотрели фильм о комплексе ГТО и узнали, что такое комплекс ГТО, для чего он необходим и какие нормативы сдают дети вашего возраста, а при успешном выполнении норм ГТО награждают золотым, серебряным или бронзовым знаками. Я, например, выполнила нормы ГТО на золотой знак.

*Инструктор по физкультуре показывает детям знак ГТО у себя на груди.*

**И.Ф.:** Ребята, у нас сегодня с вами необычной занятие. К нам на занятие пришли сегодня гости.

*В зал входят заведующий МБДОУ № 51 «Тополек» г. Калуги и заместитель заведующего по ВР в спортивных костюмах и знаками ГТО.*

**И.Ф.:** Дети, вы узнали наших гостей?

*Ответ детей.*

**И.Ф.:** Правильно. Это Оксана Александровна, которая сдала нормативы ГТО на бронзовый знак, и Светлана Александровна, выполнившая нормативы ГТО на золотой знак. Вам тоже в скором времени предстоит сдавать нормы ГТО, чтобы их сдать успешно и получить знаки, нужно много тренироваться.

**Заведующий**: Мы пришли к вам на занятие для того, чтобы показать, как правильно выполнять некоторые виды испытаний и тренироваться к их сдаче.

**Заместитель заведующего по ВР:** Ребята, вы попробуете выполнить нормативы ГТО вместе с нами?

*Ответ детей.*

**И.Ф.:** Отлично, ребята. Группа, равняйсь! Смирно! Направо! За направляющим шагом марш!

* Ходьба обычная.
* Ходьба на носках, руки на поясе.
* Ходьба на пятках, руки за голову.
* Ходьба приставным шагом боком, руки на поясе.
* Ходьба, высоко поднимая колени, руки перед грудью.
* Бег со сменой ведущего.
* Бег с изменением направления движения.
* Смешанное передвижение: бег в чередовании с ходьбой.
* Упражнение на дыхание:

Руку вверх мы поднимаем и глубоко вдыхаем,

Руки вниз мы опускаем и спокойно выдыхаем.

*Перестроение врассыпную.*

**II. Основная часть.**

**ОРУ:**

**И.Ф.:** Ребята, вы размялись и готовы переходить к выполнению нормативов ГТО. Сначала наши гости покажут вам, как нужно правильно это делать.

**Заместитель заведующего по ВР:** Ребята, сегодня мы с вами попробуем выполнить такие виды испытаний, как наклон вперед стоя на гимнастической скамейке, прыжки в длину с места и поднимание туловища из положения лежа на спине.

*Инструктор по физкультуре объясняет задание, приглашенные гости выполняют показ.*

**И.Ф.:** Чтобы выполнить наклон вперед стоя на гимнастической скамейке, нужно встать на гимнастическую скамейку, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног поставить на ширину 10-15 см. Необходимо выполнить 2 предварительных наклона, а на третьем наклоне согнуться как можно больше и удержать положение, досчитав до 2. *(2 секунды)*

Ребята, у вас будет только 1 попытка выполнить этот вид испытания. Чем ниже вы наклонитесь, тем лучше будет результат.

**И.Ф.:** Для выполнения прыжков в длину с места, нужно подойти к исходной линии, ноги на ширине плеч. Сильно оттолкнуться двумя ногами от пола, одновременно сделав взмах руками. Приземляться нужно на полусогнутые ноги, руки вынести вперед.

У вас будет 3 попытки. В зачет идет лучший результат.

**И.Ф.:** Поднимание туловища выполняется лежа на спине, руки «в замок» за головой, ноги согнуты в коленях. Разъединять пальцы рук и разводить колени нельзя.

Засчитывается количество правильно выполненных подъемов туловища за 30 секунд.

**И.Ф.:** Ребята, для выполнения нормативов мы разделимся на 3 подгруппы по цвету вашей эмблемы (голубой, красный, зеленый). У каждого из вас будет тренировочная карточка, в которую будут заноситься результаты выполненных вами испытаний. Звездочка будет обозначать, что вы уложились в норматив, кружок – нужно подтянуть свой результат.

*Дети разбиваются на подгруппы, получают тренировочные карточки. Расходятся по станциям.*

**1 станция «Наклон вперед стоя на гимнастической скамейке».**

**2 станция «Поднимание туловища из положения лежа на спине».**

**3 станция «Прыжки в длину с места».**

*На каждой станции взрослый заносит результаты выполненных испытаний в тренировочную карточку каждого ребенка. Смена станций по свистку: 1 раз – заканчиваем упражнение, 2 – смена станции.*

**И.Ф.:** Оксана Александровна, одним из испытаний, которое предстоит сдавать нашим ребятам, это метание теннисного мяча в цель с расстояния 5 м на высоте 2 м. Мы еще не умеем хорошо попадать в цель с такого расстояния и на такую высоту. Может Вы знаете эстафету, которая развивает ловкость и глазомер.

**Заведующий:** Знаю. Эстафета называется «Забрось мешочек в корзину».

**Эстафета «Забрось мешочек в корзину».** Дети строятся в три колонны по цвету эмблем. По сигналу по очереди метают в корзину с расстояния 2 м правой или левой рукой снизу.

**Заместитель заведующего по ВР:** Ребята, еще одно сложное испытание ГТО - это челночный бег, чтобы его сдать успешно, нужно много тренироваться в беге. Предлагаю провести эстафету «Челночный бег».

**Эстафета «Челночный бег».** По сигналу первый из колонны бежит до ориентира кладет кубик, бежит обратно, разворачивается, бежит к ориентиру берет кубик, возвращается в колонну, передает кубик следующему участнику.

**III. Заключительная часть.**

*Построение в круг.*

**ИМП «ГТО»:**

Сдать ГТО совсем не просто, *(повороты головы вправо-влево)*

Ты ловким, сильным должен быть, *(сгибание и разгибание рук)*

Чтоб нормативы победить, *(руки на пояс наклоны вправо-влево)*

Значок в итоге получить. *(дотрагиваются ладонью до грудной клетки)*

Пройдя же все ступени вверх, *(ходьба на месте)*

Ты будешь верить в свой успех! *(поочередно выставить руки вперед, показывая «хорошо»)*

**И.Ф.:** Ребята, давайте посмотрим на результаты в ваших карточках. Какие нормативы вам получилось выполнить хорошо, а для каких еще нужно потренироваться.

*Подводятся итоговые результаты.*

**И.Ф.:** Оксана Александровна, Светлана Александровна, как вы думаете, наши ребята смогут выполнить нормативы ГТО на золотой, серебряный или бронзовый знаки отличия?

**Заведующий:** Я уверена в наших детях! И они обязательно выполнят нормы ГТО на высокие результаты.

**Заместитель заведующего по ВР**: Но для этого нужно много тренироваться, заниматься спортом, соблюдать режим дня. Тогда у вас все получится!

**И.Ф.:** Ребята, наше занятие подошло к концу. Вам понравилось? Давайте скажем нашим гостям большое спасибо, что они пришли к нам, показали, как выполнять испытания ГТО.

*Дети благодарят гостей. Гости уходят.*

**И.Ф.:** На этом наше занятие закончено. В колонне по одному из зала «Шагом марш!».

*Дети строятся в колонну по одному и выходят из зала.*

**Используемая литература и другие источники:**

1. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 6-7 лет. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020. – 160 с.
2. Сборник подвижных игр. для занятий с детьми 2-7 лет / Авт.-сост. Э.Я. Степаненкова. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020. – 168 с.
3. Методические рекомендации по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), 2023 г.
4. [ГТО | Нормативы ГТО | ВФСК ГТО (gto.ru)](https://www.gto.ru/norms?ysclid=lp490ehe1843209676)
5. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2013/09/03/oru-dlya-podgotovitelnoy-gruppy>
6. <https://vk.com/wall-84762637_3934?ysclid=lnkn5og89s797173432>