

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД
КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 60

Сценарий спортивного праздника
для старших дошкольников
«Я готовлюсь к ГТО»

Инструктор по ФК
Янузакова Татьяна Николаевна



Цель: Пропаганда сдачи тестов и нормативов комплекса ГТО первой ступени среди детей дошкольного возраста.

Задачи:

- формировать представление детей о комплексе ГТО;
- развивать у дошкольников силу, ловкость, выносливость, меткость, гибкость, быстроту;
- совершенствовать волевые качества, стремление выполнять задания точно и быстро;
- воспитывать стойкий интерес к физкультуре и спорту, личным спортивным достижениям, «здорового духа соперничества».
- способствовать родителям и детям к регулярным занятиям физической культурой и спортом;

Место проведения: МБДОУ детский сад №60, спортивный зал и стадион.

Дата проведения: 15.11.2022 г.

Оборудование и спортивный инвентарь: стойки с пиктограммами упражнений, игрушка юла, карты-схемы передвижения детей по станциям

тестирования, флажок, мишень для метания, теннисный мяч, гимнастический мат, скамейка для тестирования гибкости.

Ход проведения мероприятия:

Дети под «Спортивный марш» Алексей Гоман и Домисольки заходят в музыкальный зал, строятся в шеренгу.

Инструктор: Здравствуйте дорогие дети и уважаемые родители. Нам очень приятно видеть всех Вас сегодня в нашем спортзале! Мы начинаем самый весёлый из всех спортивных и самый спортивный из всех весёлых праздников – «Я готовлюсь к ГТО»! И наш спортивный зал превращается в весёлый стадион! Все участники будут состязаться в силе, ловкости, смекалке, быстроте!

Для чего же нам, ребята

Эти нормы ГТО?

1 ребенок

Чтоб здоровье сохранить

Чтобы сильным, ловким быть

2 ребенок

Чтобы люди жили долго

Чтоб спортсменов было много,

3 ребенок

Чтобы Родину свою

Отстоять на стадионе

Или в праведном бою

Инструктор: ГТО - не просто буквы, они обозначают призыв быть готовым к труду и обороне Родины. Только сильные, смелые, крепкие духом люди смогут хорошо трудиться, а если понадобится, то встать на защиту Родины.

Чтобы заслужить знак отличия надо иметь хорошую физическую подготовку. За хорошие результаты участники в зависимости от своих результатов получают значок ГТО.

Значки, как и медали, бывают – золотым, серебряным и бронзовым.

Инструктор: Ребята, а сможем ли мы сдать нормы ГТО?

А начать всем вам, ребятки,

Предлагаю я с зарядки.

Дети под музыку выполняют

Флешмоб «Спортивные дети на нашей планете»



Инструктор: Путь к ГТО начинается с детства, и продолжается всю жизнь, комплекс рассчитан на возможности человека. Кто скажет, какие виды упражнений входят в комплекс ГТО? (Бег, прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, метание теннисного мяча в цель, поднимание туловища из положения лежа на спине)

Инструктор: Сейчас мы разделимся на команды (дети рассчитываются на 1,2,3,4) и каждая команда выберет карту, которая укажет порядок испытаний. (Капитан команды с помощью игрушки – юла выбирают карту-схему, в которой указан порядок испытаний.)



Зал и улица разделены на зоны, расставлены стойки с пиктограммами упражнений.

Бег на 30,

Бег проводится по дорожкам стадиона или на ровной площадке с твёрдым покрытием. Участники стартуют по 2 человека.



Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров

Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 метров в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 метра от пола.



Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из и.п.: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух.



Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из и. п.: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно.



Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.



Поднимание туловища из положения лежа на спине

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из и. п.: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в и. п.



Инструктор: Сегодня все команды справились с заданиями и узнали, как не легко двигаться к успеху.

Я желаю вам, ребята,
Быть здоровыми всегда!
Не болеть и не хворать
Нормы ГТО сдавать
Только помните всегда
Что добиться результата
Невозможно без труда.

А чтоб вам было легче тренироваться, я вам приготовила подарки: *витамины* для здорового питания и *лист ваших достижений*, в котором вы будете отмечать свои результаты подготовки к сдаче норм ГТО.

