

**Конспект открытого занятия для детей  
подготовительной к школе группы  
«Нам со спортом по пути - ГТО ждет впереди»**

**Цель:** развитие двигательных навыков необходимых для выполнения сдачи норм ГТО.

**Задачи:**

- дать детям первичные представления о комплексе ГТО;
- формировать у дошкольников устойчивую мотивацию для подготовки к успешной сдаче норм ГТО;
- развивать физические качества: силу, гибкость, быстроту.

**Материалы и оборудование:** мультимедийное оборудование, экран, мультимедийная презентация, счетчик для отжиманий, кубики, тумба для измерения гибкости, цветные конусы.

**Ход мероприятия:**

Организационный момент.

**Инструктор по физкультуре:** Сегодня я хочу провести для вас занятия на тему «Нам со спортом по пути - ГТО ждет впереди».

Ребята, а кто из вас знает, что такое ГТО?

**Ответы детей...**

**Инструктор по физкультуре:** Комплекс ГТО это физкультурно-спортивное движение, участники которого занимаются физкультурой и спортом, ведут здоровый образ жизни, отказываются от вредных привычек. Участником этого движения может стать любой желающий, начиная с 6 летнего возраста, в том числе и вы.

Я предлагаю вам посмотреть небольшой видеоролик, о том, как ваш ровесник сдает нормы ГТО.

**Просмотр видеоролика.**(2мин)

Ребята, а вы хотели бы стать участником этого движения, и попробовать свои силы в сдаче норм ГТО?

**Ответы детей...**

**Инструктор:** Тогда я предлагаю вам провести тренировку по некоторым видам испытаний, которые входят в 1 ступень комплекса ГТО.

И как всегда перед выполнением основных упражнений мы должны с вами провести разминку.

Выполнение разминки под музыку (рингтон ГТО)

№п/п	Содержание	Дозировка
------	------------	-----------



	<p>5. <u>Приседания.</u> И.п. основная стойка, руки на поясе. 1 -в полный присед, руки вперед. 2- вернуться в и.п. 3-4 - то же самое.</p> <p>6. <u>Прыжки.</u> Прыжки - ножки вместе и врозь.</p> <p>7. Упражнение на восстановление дыхания. -Руки через стороны поднять вверх-сделать глубокий вдох носом. - Опуская руки – сделать выдох ртом.</p>	<p><b>6-7 раз</b></p> <p><b>10-12 раз</b></p> <p><b>3 раза</b></p>
<p>2.</p>	<p><b>Основная часть:</b></p> <p><b>Инструктор:</b> Итак, разминка закончена, и мы приступаем к тренировке.</p> <p><b>1. Первый вид испытания - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.</b></p> <p>Показ как правильно выполнять (видеоролик с сайта gto.ru)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение упражнения с опорой на коленях.</li> <li>2. Выполнение упражнения стопами упираясь в пол.</li> <li>3. Выполнение упражнения на станке (счетчике) для отжиманий, на результат, по желанию детей.</li> </ol> <p><b>2. Второй вид испытания - наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье.</b></p> <p>Показ как правильно выполнять (видеоролик с сайта gto.ru)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение упражнения на растяжку наклон вперед обхватив руками голени, головой тянемся к</li> </ol>	<p><b>18 мин.</b></p> <p><b>6-8 раз</b></p> <p><b>5-6 накл.</b></p>

	<p>коленям.</p> <p>2. Наклон вперед, руками или ладонями коснуться пола.</p> <p>3. Выполнения теста на тумбе для измерения гибкости.</p> <p><b>3. Третий вид испытания – челночный бег 3x10.</b></p> <p>Показ как правильно выполнять (видеоролик с сайта gto.ru)</p> <p>Детям предлагается выполнение теста парами, в соревновательной форме на скорость.</p>	<p><b>5-6 накл.</b></p> <p><b>1-2 раза.</b></p>
<b>3.</b>	<p><b>Заключительная часть:</b></p> <p>Инструктор: На сегодня наша тренировка закончена. В колонну по одному за мной шагом марш!</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания.</p>	<b>1.5-2 мин.</b>

Подведение итогов. 1- 1.5 мин.

**Инструктор:** Итак, ребята мы сегодня провели тренировку по 3 видам испытаний, скажите, вам было трудно? (ответы детей)

Судя по тренировке, вы достаточно хорошо справились с заданиями. Я желаю вам продолжить подготовку к сдаче норм ГТО, на занятиях по физкультуре в детском саду, самостоятельно дома с родителями, и обязательно получить желаемый знак отличия по своей ступени.

А сегодня я хочу вручить вам сувенирные значки ГТО, за то, что вы были очень старательными и активными в проведенной вместе со мной тренировке, и буклеты которые помогут вам дойти до заветного значка, если вы передадите их своим родителям.