

Сценарий спортивного праздника

« С ГТО мы крепко дружим, ГТО ребятам нужно»

Цель: популяризация комплекса ГТО, воспитание интереса к занятиям физкультурой и спортом.

Задачи:

• **Образовательные:**

- закрепить знания детей о комплексе ГТО и видах физической активности входящих в его структуру;
- сдача нормативов комплекса ГТО у детей в игровой форме;
- совершенствование навыков двигательной активности.

• **Развивающие:**

- развитие навыков самоорганизации, умения дружно и организованно действовать;
- мотивирование детей старшего дошкольного возраста к подготовке и выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

• **Воспитательные:**

- приобщение к здоровому образу жизни.
- воспитание стремления достичь высоких результатов в спорте, при сдаче норм комплекса ГТО.

Место проведения: спортивный зал

Оборудование и инвентарь:

цветные конусы, мягкие модули, мешки для бега, гимнастические маты, красный флажок, секундомер, рулетка, эстафетная палочка, магнитофон.

Предварительная работа:

- проинструктировать воспитателей, которые будут осуществлять контроль, при сдаче нормативов;
- разработать маршрутные листы для каждой команды;
- подготовить таблички с названием испытания;
- ознакомление участников с этапами внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
- рассказы о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в том числе, с использованием современных информационных технологий;

- изготовление эмблем и атрибутов для соревнований;
- чтение художественной литературы по спортивной тематике.

Ход спортивного праздника:

Перед началом праздника звучит музыка на спортивную тему.

Участники под спортивный марш торжественно входят в зал и выстраиваются по периметру.

Звучат фанфары.

Ведущий: Становись, равняйся, смирно! Гимн Российской Федерации.

(звучит Гимн РФ)

Ведущий: Вольно. Спортивный праздник «На встречу комплексу ГТО» объявляется открытым.

Ведущий: - Здравствуйте, друзья! Мы рады приветствовать всех на спортивном празднике, посвященном Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу ГТО.

1 ребенок:

Расскажу вам для чего
Сдаём мы нормы ГТО:
Чтоб здоровье укреплять,
Патриотами чтоб стать.

2 ребенок:

Нужно ведь спортивным быть,
Чтоб Россию защитить!
Чтоб спортсменов стало много,
Чтобы жили люди долго.

3 ребенок:

Чтобы знали стар, и млад,
Что здоровье – это клад!
И посмотрим - кто кого!
Все на сдачу ГТО!

Ведущий:

ГТО – это Всероссийский физкультурный комплекс Готов к труду и обороне.

Мальчик: Что такое ГТО?

Вы не видели его?
Где он, что он покажите?
И быстрее научите.

1 ребенок:

ГТО – это движение.

2 ребенок:

ГТО – это успех.

3 ребенок:

ГТО – это здоровье.

4 ребенок:

ГТО – это для всех.

Теперь все желающие смогут приступить к выполнению видов испытаний по ступеням. Ну, а пока мы все с вами должны начать подготовку и борьбу с самим собой. Со своей ленью, с нехваткой времени на поддержание своего здоровья.

Не забывайте «Движение – это жизнь!», соблюдая рекомендации к недельному двигательному режиму, вы станете на шаг ближе к заветному значку ГТО, обретете гармонию силы и духа.

ГТО – друг здоровью.

В комплексе 6 ступеней:

1 ступень для ребят 6 – 8 лет;

Комплекс содержит виды испытаний – тесты:

4 – обязательных;

5 – по выбору.

Ведущий: Предлагаю перед проведением испытаний (тестов) провести разминку под музыку.

Ведущий: Пришло время начинать испытания. В этом вам помогут маршрутные листы (каждая команда заранее получает маршрутный лист с указанием порядка прохождения испытаний). А, также, инструкторы в составе: (перечисляются инструкторы каждого этапа.).

1. Наклон вперед из положения, с прямыми ногами стоя на полу или гимнастической скамье.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

При выполнении испытания участник выполняет 2 предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения.

При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2с.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-» , ниже - знаком «+». Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку»

Ошибки:

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) фиксация результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимания)

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 секунд, продолжить выполнение тестирования.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью.

Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения.

Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;

- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами одновременно.

4. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м

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

Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57г.

Участнику предоставляется право выполнить 5 попыток. Засчитывается количество попаданий в площадку, ограниченную обручем.

Ошибка (попытка) незасчитывается: заступ за линию метания.

5. Поднимание туловища из положения, лежа на спине (за 1 мин.)

Поднимание туловища из положения лежа на спине из исходного положения: 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.

Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ведущий: А теперь пришла пора

Поиграть нам детвора.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

На неправильный совет

Говорите: нет! Нет! Нет!

Постоянно нужно есть

Для зубов для ваших

Фрукты, овощи, омлет,

Творог, простоквашу.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

Не грызите лист капустный,

Он совсем, совсем невкусный.

Лучше ешьте шоколад,

Вафли, сахар, мармелад.

Это правильный совет?

Нет, нет, нет

Говорила маме Люба

Я не буду чистить зубы.

И теперь у нашей Любы

Дырка в каждом-каждом зубе.

Каков будет ваш ответ?

Молодчина Люба?

Нет, нет, нет

Блеск зубам чтобы придать,

Нужно крем сапожный взять.

Выдавить полтюбика

И почистить зубики.

Это правильный совет?

Ох, неловкая Людмила
На пол щётку уронила.
С пола щётку поднимает,
Чистить зубы продолжает.
Кто даст правильный ответ?
Молодчина Люба?
Нет, нет, нет
Навсегда запомните,
Милые друзья,
Не почистив зубы,
Спать идти нельзя.
Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши
Зубы выпочистили
И идите спать,
Захватите булочку

Эстафеты с бегом:

1. Челночный бег.
2. Бег с преодолением препятствий.
3. Весёлая эстафета «Бег в мешках»

Ведущий: Комплекс ГТО, друзья.

Без него никак нельзя.

Учит Родину любить.

Сильным, статным, крепким быть.

Быстро бегать, прыгать ввысь.

Жизненных высот достичь.

Ведущий: Внимание! Начинаем церемонию награждения значками комплекса ГТО. (На центр площадки группа ребят торжественно под звуки спортивного марша выносит значки ГТО). Значки вручает заведующий МКДОУ Битиева Л.Е.

Звучит гимн.

Спортивный праздник объявляется закрытым. Ребята строем идут в группу.

Сладкую в кровать.

Это правильный совет?

Нет, нет, нет

Чтобы зубы укреплять,

Полезно гвозди пожевать.

Это правильный совет?

Нет, нет, нет

Запомните совет полезный:

Нельзя вам грызть предмет железный.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши!

Вы, ребята, не устали

Пока я стихи читала?

Был ваш правильный ответ,

Что полезно, а что - нет!