

Ход занятия

Дети колонной входят в спортивный зал под музыку. Построение шеренгой.

Инструктор. Скажите, что нужно делать, чтобы быть здоровым?

Дети. Делать зарядку, заниматься спортом, правильно питаться, закаляться и другие ответы.

Инструктор. Молодцы, правильно. Здоровыми должны быть все. Взрослые и дети. Именно поэтому наш президент В. В. Путин подписал указ о введении в Российской Федерации комплекса ГТО с 6 лет. Мы сегодня будем заниматься физкультурой и узнаем, что такое ГТО.

Показ презентации «Путешествие по стране ГТО»

Слайд 1

Название презентации «Путешествие по стране ГТО».

Слайд 2 Фото В.В. Путина «Указ о введении в Российской Федерации комплекса ГТО».

Слайд 3 Привет! Меня зовут ГТОшка! Я веселый и озорной! Я даже чем – то похож на тебя и уверен, что ты, как и я, увлекаешься спортом и ведешь здоровый образ жизни. Если нет – не беда! Я тебя всему научу! Немного расскажу о себе!

Слайд 4 ГТО означает «Готов к труду и обороне». Это программа физкультурной подготовки. Первая ступень для детей 6-8 лет. Для этого надо бегать прыгать, наклоняться вперед, отжиматься.

Слайд 5 Кто сможет сдать нормы ГТО получает значки: золотой, серебряный, бронзовый.

Слайд 6 Без труда и подготовки, без желанья и сноровки, нормативы ГТО не сдать. Поэтому надо заниматься спортом. Вот поэтому я и хочу, чтобы вы посетили страну ГТО. Желаю удачи!

Инструктор.

Сейчас мы отправимся в путешествие по стране ГТО. Там живут сильные, ловкие и смелые граждане страны ГТО. Попробуем испытать себя в ловкости, силе, выносливости.

Инструктор предлагает детям подготовиться к дальнейшим действиям, путем выполнения разминки.

Подравнялись. Равняйся, смирно. Построение в колонну. В обход по залу шагом марш.

- Ходьба друг за другом.
- Ходьба на носочках, руки стрелочкой вверх.
- Ходьба на пятках, руки за спиной полочкой.
- Руки на пояс, ходьба с высоким подниманием бедра.
- Руки на пояс, прыжки на двух ногах.
- Ходьба приставным шагом, приставляя носок одной ноги к пятке другой ноги.
- Сидя, упражнение «гусеничка». Передвигаемся по полу, выпрямляя и сгибая ноги в коленях, руки сзади за спиной.
- Легкий бег по залу.
- Дыхательное упражнение.

Перестроение в две колонны.

Инструктор. А сейчас мы проведем разминку для разогрева мышцы для того, чтобы пройти испытания в стране ГТО, которые подготовлены для вас.

ОРУ

1. И.п. – основная стойка руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – руки за голову; 3 – руки в стороны; 4 – и.п.
2. И.п. – стойка, ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 – поворот вправо, руки в стороны; 2 – и.п. То же в лево.
3. И.п. – основная стойка, руки за голову. 1 – 2 присесть, руки вперед; 3-4 и.п.
4. И.п. – сидя, ноги врозь, руки на пояс. 1 – наклон к правой ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 2 – и.п.; 3 – наклон к к левой ноге; 4 – и.п.
5. И.п.- лежа на спине, руки за голову. На счет 1 -8 – имитация езды на велосипеде, пауза, повторить 2 раза
6. И.п. – основная стойка руки на пояс. 1 – прыжком ноги врозь; 2 – прыжком ноги вместе. На счет 1-8 – прыжки, затем пауза и снова прыжки.
7. Дыхательное упражнение.

Перестроение в шеренгу

Инструктор. Сегодня мы с вами пройдем 5 станций.

Станция «Прыжковая» - дети стоят шеренгой и по сигналу прыгают в длину с места (мягкое приземление на носок- плавной переход на всю стопу, на полусогнутые ноги.) (5 раз)

Станция «Гибкость» - ребята стоят шеренгой, наклоняются достают пол руками, не сгибая колени, стараются достать ладошками до пола (держат на счет 8,7,6,5,4,3,2,1)

Станция «Силу развиваем, пресс мы качаем».

Поднимание туловища из положения лежа.

Станция «Отжимание».

Построение ребят в круг. Принимают упор лежа. Отжимаются 15 -20 раз.

Подвижная игра на закрепление

«Беги, наклонись, отожмись, подпрыгни, пресс». По сигналу «беги» дети бегут по кругу; по сигналу «наклонись» - останавливаются, стоя наклоняются достают пол руками, не сгибая колени, стараются достать ладошками до пола; по сигналу «отожмись» - выполняют упор лежа и отжимаются); по сигналу «прыжки» - выполняют прыжки в круг.

Малоподвижная игра.

Дети в кругу или в рассыпную. Педагог показывает движения и произносит текст, дети повторяют движения.

В понедельник я купался, (Изображают как плавают.)

А во вторник рисовал, (Изображают, как рисуют)

В среду долго умывался, (Изображают как умываются.)

А в четверг в футбол играл, (Бегут на месте),

В пятницу я прыгал, бегал, (Прыгают и бегают на месте.)

А в субботу танцевал, (Кружатся на месте.)

В воскресенье торт я кушал, (Изображают как едят.)

А под вечер отдыхал. (Приседают, сложенные ладони кладут под щеки.)

Рефлексия.

Ребята, вот и закончилось наше путешествие по стране ГТО. Какие испытания вам больше понравились? Какое испытание самое сложное было? (Ответы детей)

Итог. Вы молодцы, старались все! Наше путешествие закончилось по стране ГТО! Но мы его обязательно продолжим!

Организованный выход ребят из зала.