Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №122 комбинированного вида»

КОНСПЕКТ

Итогового занятия по физическому воспитанию «Все на ГТО»

(подготовительная к школе группа)

Подготовили:

Какурина Лариса Фатиховна

инструктор по физической культуре (высшая квалификационная категория),

**Саранск, 2020г.**

Задачи:

1. Расширить представление детей о разных видах основных движений;
2. Учить отгадывать вид спорта по признакам и определениям;
3. Развивать физические качества (скоростные, силовые, гибкость, выносливость, координацию);
4. Воспитывать здоровый дух соперничества.

Оборудование:

1. Стол
2. Магнитные доски (магниты)
3. Эспандеры по количеству детей
4. Мячи теннисные по количеству детей
5. Карточки с видами спорта
6. 5 резиновых ковриков
7. Мат

Ход занятия

Дети входят в зал, строятся в шеренгу.

Входит грустный *Человек рассеянный* с перевязанной головой, шеей, с грелкой в руках.

**Инструктор:** Здравствуй, Человек рассеянный, что случилось?

**Ч.Р.:** Здравствуйте! Да вот, как весна или осень наступает, плохо себя чувствовать начинаю. А доктор мне сказал, что раньше, когда люди сдавали нормы ГТО, они были крепче, сильнее. Я тоже хочу узнать, что такое ГТО и с чем его едят?!

**Инструктор:** Слушай, Ч.Р., какой ты смешной. ГТО не едят. Наши дети уже знают, что такое ГТО, смотрели презентацию "Что такое ГТО". А сегодня мы будем готовиться к соревнованиям ГТО, чтобы быть сильными, ловкими и здоровыми. Дети сейчас тебе сами расскажут о ГТО.

**1 Реб.:** Расскажу вам, для чего

Сдаём мы нормы ГТО:

Чтоб здоровье укреплять,

Патриотами чтоб стать.

**2 Реб.:** Нужно всем спортивным быть,

Чтоб Россию защитить!

Чтоб спортсменов стало много,

Чтобы жили люди долго.

**3 Реб.:** Чтобы знал, и стар, и млад,

Что здоровье - это клад!

И посмотрим - кто кого!

Все на сдачу ГТО!

**Инструктор:** ГТО - это комплекс спортивных испытаний, а расшифровывается как "Готов к труду и обороне".

**Ч.Р.:** Возьмите и меня с собой, я тоже хочу быть ловким, быстрым и сильным!

**Инструктор:** Ну что ребята, возьмём с собой Человека рассеянного? (*Да!*)

Только не подготовленному будет сложно. Ты присядь пока, посмотри, а потом присоединишься.

Направо!

*(дети под песню "Страна чудес" выполняют команды инструктора)*

- ходьба обычная,

на носках,

на пятках,

на внешней стороне стопы;

- прыжки через линию;

- бег боковым шагом;

- легкий бег;

- дыхательное упражнение.

**Инструктор:** Без заминки, без заминки

Дружно выполним разминку!

*(Выполняются упражнения под ритмическую музыку с эспандером.)*

**Инструктор:** Провели разминку ловко,

Начинаем тренировку!

1 задание Прыжки в длину с места как можно дальше. Это первое задание.

2 задание Упор лёжа принимаем,

Мы сегодня пресс качаем! *(5 попыток)*

3 задание Чтоб команду победить,

Надо очень метким быть!

Если, дети, вам не лень -

Попади мячом в мишень. *(метание теннисного мяча в цель, 5 попыток)*

**Инструктор:** Молодцы! А сейчас поиграем в игру "Мы физкультурники" *(Под песню "Барбарики")*

Дети под музыку подскоками врассыпную бегают по залу. На сигнал "Стоп" - останавливаются и принимают позу, демонстрируя представителя того или иного вида спорта. Ч.Р. отгадывает какого спортсмена изображает каждый ребенок.

**Ч.Р.:** А сейчас я тоже придумаю вид спорта, что вы ни за что не отгадаете, кого я изобразил. *(Ч.Р. показывает, дети отгадывают)*

**Инструктор:** А сейчас поиграем в игру "Отгадай вид спорта".

(Дети отгадывают по схемам виды спорта, подбирают к ним карточки с угадыванием видов спорта. *(баскетбол, лыжные гонки, футбол, плавание, фигурное катание)*

**Инструктор:** Ч.Р., я вижу тебе уже лучше, как ты себя чувствуешь?

**Ч.Р.:** Да, мне действительно стало лучше. Как же с вами весело, я теперь каждый день буду делать зарядку и запишусь к вам в спортивный кружок.

**Инструктор:** Ч.Р., если не хочешь болеть, ты должен запомнить правила:

В мире нет рецепта лучше,

Будь со спортом неразлучен,

Проживёшь тогда сто лет,

Вот и весь секрет.

**Инструктор:** Вы сегодня очень хорошо занимались: прыгали далеко, метали ловко, пресс качали. Ребята, вы большие молодцы!

(Конспект составлен на материале из опыта работы)