Физкультурное развлечение для детей подготовительной группы

« Я готовлюсь к ГТО»

Оборудование: Для ОРУ: по две гимнастические ленты на каждого ребенка; для круговой тренировки: стойки с пинтограммами, веревка длиной 4-5 м, 2 гимнастические скамейки, мячи по количеству детей 2 корзины для метания; для теста: ленточки для определения глубины наклона (прикрепляются к гимнастическим скамейкам); для соревнования: спортивный инвентарь: футбольные мячи, теннисные ракетки, баскетбольные мячи, шлем и клюшки хоккеиста, конусы, воротики или дуги; для поощрения: медали демонстрационные и для вручения детям (цветная печать, двух сторонний скотч) буклеты с комплексами упражнений.

 Дети под маршевую музыку заходят в спортивный зал, строятся в шеренгу, в руках у них гимнастические ленты.

Инструктор: Сегодня мы завершаем наше исследование «Что такое ГТО», я уверена, что в зале нет такого человека, кто не смог бы ответить на этот вопрос. А самое главное, мы знаем, что человек получит для себя, выполняя нормативы ГТО.

Инструктор: 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 – просто буквы, они обозначают призыв быть готовым к труду и обороне Родины. Все, кто сдает нормы ГТО получают знаки отличия (демонстрация значков). Только сильные, крепкие духом люди смогут хорошо трудиться, а если понадобится, то встать на защиту Родины.

Инструктор: Чтобы заслужить знак отличия надо иметь хорошую физическую подготовку

4 ребенок:

Я готовлюсь к ГТО!

Это делать нелегко.

Мне помощники нужны:

Гири, прыгалки, коньки.

Позову с собой друзей,

Вместе прыгать веселей!

Будем бегать, мяч бросать,

Чтоб здоровье укреплять!

Инструктор: А начать всем вам, ребятки, предлагаю я с зарядки.

Группа! Равняйсь! Смирно! На 1-2 рассчитайсь! В две шеренги становись! (1-номера остаются на месте, 2-номера делают 2 шага вперед). Дети выполняют комплекс ОРУ с лентами ( можно выполнить под музыку). После выполненных упражнений дети украшают зал лентами, строятся в одну шеренгу.

Инструктор: Путь к ГТО начинается с детства, и продолжается всю жизнь, комплекс рассчитан на возможности человека. Сейчас вы находитесь на первой ступени. Кто скажет, какие виды упражнений входят в комплекс ГТО первой ступени?

Ответы детей: Бег, прыжки в длину и в высоту, метание мяча, подтягивание на перекладине, туристический поход и др.

Инструктор: Сейчас мы объединим несколько видов упражнений и проведем круговую тренировку. Зал разделен на зоны, расставлены стойки с пиктограммами упражнений.

Задание: Дети двигаются по залу, выполняя движения, изображенные на пиктограммах: ходьба по веревке, положенной на пол, прыжки с продвижением вперед; ползание по гимнастической скамейки (скамейки стоят на противоположных сторонах зала, таким образом дети в дальнейшем разделяются на 2 команды).

Инструктор: В нормах ГТО есть испытание на гибкость: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке. Предлагаю попробовать себя в этом испытании. Дети добровольно проходят тест (нормы для мальчиков +1см бронзовый значок, +3см серебряный, +7см золотой; для девочек +3см бронза, +5см серебро, +9см золото). Те ребята, которые справятся с заданием, получают символические значки, а те у кого не получалось получают памятку, какие упражнения надо выполнять каждый день для развития гибкости.

Инструктор: Развиваться физически можно не только выполняя специальные упражнения, но и на улице, во дворе играя в подвижные и спортивные игры.

5 ребенок: (выходит с футбольным мячом)

Я люблю играть в футбол.

Тут нужна сноровка

Не забьешь с налета гол

Ты без тренировки.

6 ребенок: (выходит в хоккейном шлеме с клюшкой)

Зимой я на каток спешу

Зову своих друзей

Вот – вот начнется там игра

Любимый мой хоккей!

7 ребенок: (выходит с баскетбольным мячом)

А я играю в баскетбол,

Я так его люблю

Я честь команды защищаю

Мяч в корзину забиваю.

8 ребенок:

Я спортсмен – легкоатлет,

Мне исполнилось шесть лет,

 Я хожу на тренировки,

 Чтобы сильным стать и ловким.

9-10 ребенок: (выходят с теннисными ракетками)

В теннис любим мы играть

Нужно шариком попасть

Не в ладошки и не в сетку

В центр маленькой ракетки

Вместе:

Мы растем достойной сменой

Всем известнейшим спортсменам.

Мы выносливы, здоровы,

Комплекс ГТО мы выполнить готовы!

Инструктор:

Как много видов спорта назвали ребята и каждый из них интересен по своему: забить сопернику гол в ворота мячом или шайбой, пробежать быстрее всех, не дать противнику забросить мяч в корзину, отбить маленький мяч ракеткой. Каждый из вас может найти себе занятие по душе. А попробовать себя в разных видах спорта нам поможет игра – соревнование. Давайте разделимся на 2 команды.

Приветствие – кричалка:

1команда: Тренировка и труд вместе в спорт идут.

2 команда: Тренировка и труд нам удачу принесут.

Инструктор: У каждого игрока команды свое задание;

1. - Прокатывает змейкой между конусами футбольный мяч, в конце забивая его в ворота (дугу)
2. – Ведет клюшкой шайбу змейкой между конусами, в конце забивая ее в ворота (дугу)
3. – Продвигаясь, вперед змейкой между конусами отбивает об пол баскетбольный мяч, в конце забрасывает его в кольцо.
4. – Продвигается вперед выполняя прыжок в длину с места от конуса до конуса, в конце должен подпрыгнуть вверх, коснуться рукой колокольчика (подвешен выше поднятой руки ребенка)
5. – Проходит змейкой между конусами, удерживая на ракетке теннисный мяч.

Задания чередуются от 1 по 5 в зависимости от количества участников. Выполнив задание, игрок бегом (не оббегая конусов) возвращается в свою команду, встает в конец колонны.

Инструктор: Все команды справились с заданиями, узнали, как нелегко 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.