**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Северяночка»**

**Проект «Вместе с ГТО»**

**Подготовительная группа**

 **Инструктор по физической культуре**

**Рыбак М.В.**

Гыда - 2018

Тип проекта: образовательный, творческий, игровой, открытый.

По продолжительности проект долгосрочный.

Сроки реализации: сентябрь 2018 – май 2019 года

Этапы реализации проекта:

● Подготовительный этап – сентябрь 2018 – декабрь 2018г.

● Основной этап – январь - апрель 2019г.

● Заключительный этап – май 2019г.

Участники проекта Рыбак Мария Владимировна - инструктор по физической культуре, Гусева Светлана Олеговна - музыкальный руководитель,  воспитатель подготовительных групп Матвеева Любовь Алексеевна, воспитанники подготовительной группы, родители.

**Актуальность проблемы.**

Проблема здорового образа жизни в современном обществе сегодня является одной из самых актуальных. Эта проблема требует к себе особого внимания. С внедрением Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  "Готов к труду и обороне" должна произойти модернизация системы физического воспитания и системы развития массового детско-юношеского спорта в образовательных организациях, укрепление и сохранение физического и психического здоровья дошкольников.  Поэтому внедрение комплекса «ГТО»  в детском саду решит  многие проблемы в физическом и психическом развитии ребенка-дошкольника. Главное, что мы должны сделать сейчас как педагоги образовательной организации- это активно внедрять «ГТО» в нашу жизнь среди детей и их родителей.

Интеграция ВФСК «ГТО» в систему дошкольного образования связана с выделением в комплексе 1-й ступени (от 6 до 8 лет): дети подготовительных групп (6 лет) уже могут сдавать нормативы ВФСК «ГТО». У детей необходимо не только развивать физические способности, но и формировать представление о ВФСК  «ГТО».

Именно такой подход к организации физического воспитания, позволит максимально мотивировать и вовлекать детей и родителей в систематические занятия физической культурой с учетом их индивидуальных, психологических и физических особенностей. Предлагаемые формы занятий физической культурой позволят дошкольникам не только выполнить нормы комплекса «Готов к труду и обороне», но и будут способствовать их личностному развитию и повышению уровня патриотического самосознания.

 Проект **«Вместе с ГТО»** стал стимулом к активизации физкультурно-оздоровительной работы в ДО, способствовал приобщению дошкольников к здоровому образу жизни,  и  более тесному сотрудничеству с родителями детей.

**Цель и задачи проекта.**

**Цель проекта**: Создать положительную  мотивацию у дошкольников для занятий физкультурой и спортом, совершенствовать физические качества, приобщать к здоровому образу жизни. Апробация детьми 6-7 лет норм ВФСК «ГТО» I ступени.

**Задачи проекта**:

Для детей:

Формировать у дошкольников первоначальные знания о ВФСК «ГТО»;

* Приобщать дошкольников к массовому спортивному движению «Готов к труду и обороне!» и содействовать изучению истории «ГТО» в своей семье и стране в целом;
* Приобщать дошкольников к физической культуре и здоровому образу жизни.
* Воспитывать патриотизм, гордость за свою страну, позитивное отношение к занятиям спортом и физической культуре;

Для педагогов:

* Повысить профессиональную компетенцию педагогов по вопросам ГТО;
* Создать информационную базу о «ГТО»;
* Создать условия для повышения двигательной активности детей
* Формировать ценностное отношение к здоровью, активной гражданской позиции, желание сдать нормы  «ГТО».

Для родителей:

* Вовлекать родителей в работу по реализации проекта;
* Создать условия в семье для развития двигательной активности детей, интереса к физической культуре и спорту.

Для социальных партнёров:

* Создать условия для реализации совместных мероприятий.

 **Ожидаемые результаты в ходе реализации проекта**:

* повышение мотивации и интереса к занятиям физической культурой и спортом;
* положительная результативность в сдаче норм  «ГТО»;
* рост спортивных достижений;
* эмоциональное сближение детей и родителей;
* рост профессиональной компетенции педагогов;
* активное взаимодействие родителей и педагогов;
* обогащение педагогического опыта родителей;
* сформированность у родителей осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, ведение здорового образа жизни;
* обогащение методической базы и развивающей среды в ДО;
* приобретение опыта взаимодействия с социальными партнёрами;

Внедрение ВФСК «ГТО» в общеобразовательные организации и его наградная система прекрасно подходит для детей - его соревновательный дух и достижимые цели являются доступными и понятными каждому. Направленность комплекса «ГТО», общедоступность физических упражнений, включенных в его нормативы, их очевидная польза для укрепления здоровья и развития навыков и умений, необходимых в повседневной жизни, сделают ВФСК « ГТО» популярным среди детей.

В своем содержании проект нацелен на физическое развитие, формирование патриотизма старших дошкольников. Его участниками становятся  педагоги ДОУ, дети и их родители.

**Работа по реализации  проекта включает в себя:**

* информированность педагогического коллектива (накопление информации по тематике проекта);
* включение в стандартные занятия физкультурой нормативов испытаний (тестов) ВФСК «ГТО» для I возрастной группы
* спортивные мероприятия внутри ДОУ;
* создание творческой группы (совместное планирование, поэтапная разработка мероприятий, разделение обязанностей);
* взаимодействие с родителями (их участие в совместной с детьми деятельности, в творческих и спортивных конкурсах, открытых мероприятиях);
* поддержка и активность всего коллектива;

 **Рабочий план по реализации проекта.**

**Подготовительный этап.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид деятельности | Ответственные | Сроки |
| Анализ условий для реализации проекта |  | сентябрь |
| Формирование творческой группы. Распределение обязанностей среди участников проекта |  | сентябрь |
| Подбор методической,  научно-популярной  литературы,  иллюстративного материала по  теме проекта. | инструктор по физкультуре, педагоги | сентябрь |
| Разработка дорожной карты внедрения комплекса ГТО в МКДОУ детский сад «Северяночка»  | инструктор по физкультуре, | Октябрь |
| Знакомство и изучение нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) Iступень (возрастная группа от 6 до 8 лет) |  инструктор по физкультуре | октябрь |
| Оформление стенда «ГТО – возродим традиции!» | инструктор по физкультуре, педагоги | октябрь |
| Подборка оборудования, спортивного инвентаря для проведения нормативных испытаний, физкультурных занятий и спортивных праздников. | инструктор по физкультуре  | ноябрь |
| Разучивание нормативов «ГТО» при проведении: утренней гимнастики, физкультурных занятий, спортивных  упражнений, подвижных игр, эстафет | инструктор по физкультуре | ноябрь |
| Подбор музыкального репертуара, изготовление новых атрибутов, подготовка и оформление зала к спортивным праздникам. | инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель | декабрь |
| «Как сдать нормативы ВФСК ГТО» - консультация, анкетирование родителей на родительском собрании в подготовительной к школе группе. | инструктор по физкультуре  | декабрь |
| Оформление родительских уголков в группах с размещением материала  по теме проекта. | Воспитатель группы,Инструктор по физической культуре | Январь |

**Основной этап:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид деятельности | ответственные | сроки |
| Семинар-практикум для педагогов: «Физкультурно-образовательное пространство дошкольного учреждения как условие подготовки детей к сдаче норм комплекса ГТО» | инструктор по физкультуре | февраль |
| КВН «ГТО - Горжусь Тобой Отечество!» | инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель воспитатели групп | февраль |
| Консультация для родителей  «Зачем нужно сдавать ГТО в дошкольном возрасте?» «Нормативы 1 ступени ГТО»  | Инструктор по физкультуре | март |
| Консультация для педагогов:  «Внедрение комплекса ГТО в ДОУ» |  инструктор по физкультуре | март |
| Мастер-класс «Делай как я!» для детей подготовительной к школе группы и их родителей по разным видам нормативов «ГТО» (силовые, на гибкость, на скорость и выносливость) | инструктор по физкультуре | апрель |
| Организация выставки совместного творчества детей и родителей «От норм ГТО – к олимпийским медалям!» | воспитатели групп,  | апрель |
| Рассматривание с детьми иллюстраций, фото и видео материалов по теме проекта | Воспитатели групп | март-апрель |
| Чтение с детьми рассказов, загадывание загадок, разучивание стихотворений о спорте | Воспитатели групп | март-апрель |
| Решение с детьми проблемных вопросов и ситуаций (поискового характера): «Какие знаки отличия ГТО ты знаешь?» «Зачем люди занимаются спортом?» «Что нужно делать, чтобы стать спортсменом?» «Какие у меня физические возможности?». | Воспитатели групп | март-апрель        |
| Проведение с детьми интеллектуальных и развивающих игр: «Узнай вид спорта», «Спортивное оборудование», «Сложи картинку», «Найди спортсмена по описанию», «Что изменилось на спортивной арене?» | Воспитатели групп | март |
| Рисование по теме: «Выполним нормы ГТО!», «Спорт и спортивные атрибуты»; «Вперед к победам». | Воспитатели групп | апрель |

**Заключительный этап**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид деятельности | ответственные | сроки |
| Разработка и проведение спортивного праздника «Папа ,мама, я – спортивная семья»,Проведение спортивного праздника «От значка ГТО –к спортивным медалям» | инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель  | апрель, май |
| Презентация для детей и родителей с использованием мультимедийного оборудования «Выполняем нормы ГТО» (фотоотчёт по проведённым мероприятиям в рамках проекта) | инструктор по физкультуре | майк итоговому педсовету |

**Перспектива развития проекта.**

 Привлечь  наибольшее  количество обучающихся к участию в  сдаче норм ВФСК «ГТО», а также мотивировать их к увеличению двигательной активности.

 Тесное сотрудничество с родителями, с социумом в целях сохранения и укрепления здоровья детей, формирования потребностей в занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни.

  Презентация проекта и создание методических рекомендаций для педагогов других ДОУ.

Опыт работы по реализации проекта может быть использован педагогами и специалистами по работе с детьми старшего дошкольного возраста любого учреждения образования.

**Список литературы**:

Материалы официального сайта ВФСК «ГТО»;

Указ Президента РФ от 24.03.2014 г. № 172 о Всероссийском  физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО);

Положение о Всероссийском  физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 11.06.2014 г. № 540;

Веракса Н. Е., Веракса А. Н. Проектная деятельность дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2008;

Картушина М. Ю. Быть здоровыми хотим: оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы. –      М.:АРКТИ, 2004;

Новикова И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Для работы с детьми 5-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010

Приложение № 1

**Дорожная карта внедрения комплекса ГТО**

**в МКДОУ детский сад «Северяночка»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Мероприятия | Сроки выполнения | Ответственные |
| 1.              Нормативно – правовое и ресурсное обеспечение |
| 1. | Мониторинг состояния материально – технической базы детскогосада с целью изучения возможности реализации комплекса ВФСК «ГТО» | Сентябрь–Январь 2017г. | Инструктор по физкультуре |
| 2. | Пополнение материально – технической базы необходимыми ресурсами для обеспечения реализации комплекса ГТО | Ноябрь – Декабрь 2017г. |  |
| 3. | Формирование системы стимулов для участников образовательного процесса к регулярным занятиям физической культурой, участию в общественной и спортивной жизни образовательного учреждения, успешному прохождению тестирования по комплексу ГТО | Январь 2018г. |  |
| 2.              Программно-методическое обеспечение систем реализацииВФСК «ГТО» |
| 1. | Включение в годовой план работы ДОУ физкультурных и спортивных мероприятий, предусматривающих выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов ВФСК «ГТО» | В течение года |  |
| 2. | Внесение изменений в рабочие программы по направлению «Физическое развитие», с целью обеспечения подготовки к сдаче норм ГТО воспитанниками | В течение года |  |
| 3.              Информационное сопровождение и проведение масштабной информационно – разъяснительной и PR - компании |
| 1. | Размещение информации о ходе реализации внедрения ВФСК «ГТО» на официальном сайте ДОУ. | В течение года | Ответственный за сайт ДО |
| 2. | Информирование участников образовательного процесса о реализации дорожной карты | В течение года | Инструктор по физкультуре  |
| 3. | Обновление стенда «ГТО» | В течение года | Инструктор по физкультуре,  |
| 4.              Мониторинговые процедуры, обеспечивающие реализация ВФСК «ГТО» |
| 1. | Мониторинг физической подготовки дошкольников | В течение года | Инструктор по физкультуре |
| 2. | Медицинский мониторинг, организация системы медицинского сопровождения дошкольников, наблюдение состояния их здоровья | В течение года | Инструктор по физкультуре, медицинская сестра, воспитатель |
| 5.              Организация и проведение мероприятий спортивной направленности |
| 1. | Проведение занятий согласно утвержденным планам, графикам, методическим рекомендациям | В течение года | Инструктор по физкультуре |
| 2. | Организация спортивных мероприятий, досугов, викторин | В течение года | Инструктор по физкультуре |
| 3. | Организация ООД и подготовки дошкольников к предстоящим состязаниям. | В течение года | Инструктор по физкультуре |
| 4. | Проведение бесед, круглых столов, консультаций, чтения познавательной литературы, а также выставок на тему здорового образа жизни | В течение года | Инструктор по физкультуре |

**Консультация для родителей «Почему ГТО стоит прививать, именно, начиная с дошколят?»**

Указ о возрождении норм ГТО для школьников. С 1 сентября 2014года, по поручению президента России, снова вводится физкультурный комплекс ГТО. Сдавать спортивные нормативы школьники будут с шести лет. За хорошие результаты подросткам обещают знаки отличия, а также присвоение спортивных разрядов и званий. А с 2015 года, помимо результатов ЕГЭ, при поступлении в ВУЗы будут учитывать и результаты сдачи норм ГТО.

Новая система предусматривает целых 11 возрастных групп. Теперь физические упражнения могут сдавать дети от 6 лет и даже 70-летние. То есть принять участие в новом комплексе ГТО сможет практически любой желающий и защите Родины.

В связи с недостаточной осведомленностью родителей о важности физического воспитания. Низкой спортивной активностью, малоподвижным образом жизни детей и их семей, отсутствием понимания культуры спорта. Негативной статистикой по образу жизни в семье (сниженная активность, несбалансированное питание, несоблюдение режима дня, растущие факторы риска, отсутствие полезных привычек).

 В настоящее время особую актуальность имеет проблема состояния здоровья и физического развития детей дошкольного возраста. Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения превратилось в первоочередную социальную проблему.

Возрождение традиций ГТО позволит в наилучшей степени : познакомить детей с программой ГТО и традицией их проведения; расширить и закрепить знания детей и родителей о здоровом образе жизни; совершенствовать физические способности в совместной двигательной деятельности детей; содействовать развитию интереса к занятиям физической культурой и спортом.

**Цель** Комплекса «Горжусь тобой, Отечество (ГТО)»: Повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, улучшении качества жизни граждан Российской Федерации.

**Задачи Комплекса:**

* Увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом.
* Повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан.
* Формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни.
* Повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий.
* Модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

**Ступени:**

* Первая ступень — от 6 до 8 лет;
* Вторая ступень — от 9 до 10 лет;
* Третья ступень — от 11 до 12 лет;
* Четвертая ступень — от 13 до 15 лет;
* Пятая ступень — от 16 до 17 лет;
* Шестая ступень — от 18 до 29 лет;
* Седьмая ступень — от 30 до 39 лет;
* Восьмая ступень — от 40 до 49 лет;
* Девятая ступень — от 50 до 59 лет;
* Десятая ступень — от 60 до 69 лет;
* Одиннадцатая ступень — от 70 лет и старше.

**Комплекс состоит из следующих частей:**
***Первая часть*** (нормативно-тестирующая) предусматривает общую оценку уровня физической подготовленности населения установленных нормативов с последующим награждением значками отличия комплекса.
***Вторая часть*** (спортивная) направленная на привлечение граждан к регулярным занятиям физической культурой и спортом с учётом возрастных групп населения с целью выполнения разрядных нормативов и получения массовых спортивных разрядов.
***Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта:***

* Влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности.
* Гигиена занятий физической культурой.
* Основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта.
* Основы методики самостоятельных занятий.
* Основы истории развития физической культуры и спорта.
* Овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

 Физическое развитие ребенка – это, прежде всего двигательные навыки. Координацию движений определяют развитием мелкой и большой моторики. Именно в дошкольном возрасте закладывается основа для физического развития, здоровья и характера человека в будущем. Этот период детства характеризуется постепенным совершенствованием всех функций детского организма. Ребенок этого возраста отличается чрезвычайной пластичностью. Для развития координации движений сензитивным является старший дошкольный возраст. Именно в это время ребёнку следует приступать к занятиям гимнастикой, фигурным катанием, балетом и т. п. Этот период – период самого активного развития ребенка, в двигательном, так и в психическом развитии. С точки зрения же психологов, динамика физического развития неразрывно связана с психическим и умственным развитием.

**Игра** – это основа жизни ребенка, движение – основа жизни, а вместе, это двигательные игры – то, что занимает примерно 90% времени всей деятельности ребенка дошкольного возраста. А если обратиться к тому, что мы развиваем познавательную функцию ребенка – его любознательность и стремление узнавать и учиться… То необходимо взять во внимание, что познавательная функция развивается именно через движение, так же как и речь, и даже художественно-эстетическое развитие.

По мнению Николая Валуева, чемпиона мира по версии Всемирной боксерской ассоциации WBA: «Детские сады должны стать фундаментом, на котором мы будем приобщать детей к здоровому образу жизни и спорту. Свои первые значки ГТО ребята должны получать именно в дошкольных образовательных учреждениях. Для «ясельной группы» ГТО достаточно придумать «Веселые старты». В них не должно быть проигравших. Дети — подражатели. Если один ребенок получит значок, то остальные также захотят его получить. И мы должны помогать им достичь желаемой цели».

**Подготовила: инструктор по физической культуре**

**Рыбак М.В.**

**Мастер-класс для педагогов**

**«Педагог на встречу ГТО»**

**Цель:** познакомить сотрудников ДОУ с нормативами ГТО в непринужденной форме.

**Задачи:**

- повышение общего физического уровня **педагогов**; ознакомить с общими нормативами сдачи ГТО;

- способствовать сплочению **педагогического коллектива**, эмоционального благополучия и создания веселого настроения.

**ХОД МАСТЕР-КЛАССА**

 **Голос**: В одном царстве, детсадовском государстве, жила - была королева. И было у неё во владениях 2 больших спортзала, да не простых, а оздоровительных. И вот однажды… Королеве пришло письмо с пожеланием от правителя соседнего государства, провести турнир по **ГТО** между двумя королевствами для установления союзнических отношений.

**КОРОЛЕВА:** «Ой-ой-ой, что мне делать, как мне быть? Я издам сейчас указ, срочно нужно набрать отряд красивых, умных, смелых, сильных и ловких для покорения соседнего царства – государства и сразиться в турнире по ГТО.» (Смотрит в зеркало) Ну что молчишь? Говори, что делать?

**Голос:** есть в саду здесь твой сосед, он поможет дать совет, ты 3 раза постучи, вокруг обруча оббеги. (королева под музыку выполняет)

***И под музыку выходит инструктор, зевая***

- что разбегалась вокруг, говори в чем дело? Суть?

**КОРОЛЕВА:** вот проблемка у меня нужен отряд до завтрашнего дня, да такой, чтоб весь он смог покорить соседнее царство – государство в сражении по ГТО.

**Инструктор:** помогу твоей беде, есть девчата у меня, **педагоги удалые**, а веселые какие… Я сейчас вам расскажу, все вам покажу, а потом нормы проведем и лучших вам скорей найдем.

- Я читала ГТО очень сложное оно. Там и гибкость, быстрота, ловкость очень там нужна. Тема моего мастера класса «

**1 слайд**. Рассказ про ГТО. По Указу Президента РФ с 1 сентября 2014 года в нашей стране вводится Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) для решения проблемы продвижения ценностей здорового образа жизни и укрепления здоровья детей.

**2 слайд. Цель** ГТО приобщение детей и взрослых к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

Массовое внедрение комплекса ГТО, охват системой подготовки всех возрастных групп населения.

**3слайд.**  Нормы ГТО

**4 слайд.** Получение значков отличия

Мы сейчас заданье выполним и посмотрим на ваши способности, на команды поделитесь и собою похвалитесь.

**Инструктор:** Встали все в шеренгу смело, вместе дружно все равняйсь, и конечно смирно. На право, по залу шагом марш, разминка.

**Виды испытаний (тесты).** ***«Челночный бег»*.** Пробежать до фишки, вернуться, взять за руку следующего участника, пробежать вдвоем, вернуться за третьим, четвертым, пятым.

**Виды испытаний (тесты).** ***Наклон вперед*** из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) бронзовый знак или 7-9 раз для серебряного и золотого знака.

**Виды испытаний (тесты).** ***Прыжки в длину*** с места 160-170-185

**Виды испытаний (тесты).** **Метание** спортивного снаряда в цель

**Виды испытаний (тесты).** ***Поднимание туловища из положения лежа*** на спине (количество раз за 1 мин) 30-35-45

**Инструктор:** Ну вот и вы готовы, чтоб покорять соседнее царство – государство. На этом мастер – класс окончен.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ТАЗОВСКИЙ РАЙОН**

**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение детский сад «СЕВЕРЯНОЧКА»**

 **Выполнил:**

 Инструктор по физической культуре

 Первой квалификационной

 категории

 Рыбак Мария Владимировна

с. Гыда - 2019г

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ТАЗОВСКИЙ РАЙОН**

**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение детский сад «СЕВЕРЯНОЧКА»**

Образовательная область «Физическое развития»

НОД «Физическая культура»

 Тема «**Путешествие по стране ГТО**»

(подготовительная группа)

 **Выполнил:**

 Инструктор по физической культуре

 Первой квалификационной

 категории

 Рыбак Мария Владимировна

с. Гыда

*«****ПУТЕШЕСТВИЕ ПО СТРАНЕ ГТО****»*

**Образовательная область:** физическое развитие

***Интеграция образовательных областей: ф***изическое развитие, познавательное развитие, социально-коммуникативное развитие.

***Методы и приёмы:*** игровой, наглядный, словесный, здоровьесберигающие технологии (разминка, релаксация).

**Цель:** формировать положительную нравственную оценку здорового образа жизни, позитивное отношение к **занятиям спортом**; мотивирование детей старшего дошкольного возраста к подготовке и выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, способствовать воспитанию патриотизма, гордости за свою **страну**.

***Виды деятельности***: двигательная, игровая, познавательная

***Программные задачи:***

***«Физическое развитие»***

1. Приобщать дошкольников к здоровому образу жизни.
2. Стимулировать детей посредством физических упражнений к выполнению нормативов и требований ГТО в соответствии с их возрастными возможностями.

***«Познавательное развитие»***

1. Познакомить детей с системой тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно **– спортивного комплекса***«Готов к труду и обороне»* *(ГТО)*.

***«Социально-коммуникативное развитие»***

1. Формировать чувство гордости за нашу страну, интерес к олимпийским соревнованиям, уважение к спортсменам, стремлении быть похожими на них.
2. Воспитывать выносливость, дисциплинированность, стремление к  успехам в спорте и в подготовке к сдаче норм ГТО.

**Место проведения НОД**: спортивный зал детского сада

**Планируемые результаты:** дети имеют представление о теме ГТО, умеют поддерживать беседу на заданную тему, выполняют физические упражнения.

***Предварительная работа***: 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.

***Оборудование***: музыкальный центр, интерактивная доска; мячики среднего размера; кубики, обручи; значки «ГТО», сделанные из картона по количеству детей.

**Ход НОД**

В спортивный зал входят дети по музыку

**Инструктор.** Здравствуйте, дети! Я очень рада нашей встрече! К нам пришли гости, поздоровайтесь. Скажите, пожалуйста, что важнее всего для человека? *(ответы детей), ЗДОРОВЬЕ*

**Инструктор.** Правильно ребята, это здоровье! Что нужно делать, чтобы быть здоровым? *(ответы детей) ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ, ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, ДЕЛАТЬ УТРЕННИЮ ГИМНАСТИКУ, ЗАКАЛЯТЬСЯ, ПРАВЕЛЬНО ПИТАТЬСЯ.*

**Инструктор**. Молодцы, вы правильно сказали.

**Инструктор.** Здоровыми, спортивными должны быть и 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 занимается спортом и узнаем, что такое ГТО.

*У* меня для вас есть послание, посмотрим от кого оно?

*Ответы детей*

**Слайд 1** название презентации  *«****ПУТЕШЕСТВИЕ ПО СТРАНЕ ГТО****»*

**Слайд** 2 Привет! Меня зовут ГТОшка! Я озорной и веселый! Я чем - то похож на вас и уверен, что вы, как и я, увлекаетесь спортом и ведете здоровый образ жизни. Если нет - не беда! Я вас всему научу. Давай я расскажу немного про себя.

**Слайд 3**. ГТОшкой меня назвали в честь дедушки. ГТО означает ***«готов к труду и обороне»*.** Это программа физкультурной подготовки. Первая ступень для детей 6-8 лет. Для этого нам надо бегать, прыгать, наклоняться вперед.

**Слайд 4.** Но нормы ГТО не все могут сдать. Чтобы узнать, на что вы способны надо нам отправится в спортивный зал.

**Слайд 5**. Кто сможет сдать нормы ГТО получает значки.

**Слайд 6.** Но не все **дошкольники могут сдать ГТО**! Чтобы узнать ответ на этот вопрос, я решил побеседовать с врачами и посетил медицинский кабинет. От медицинской сестры узнал, что многие **дошкольники часто болеют**, потому что не занимаются спортом и неправильно питаются.

**Слайд 7.** Вот я, например, занимаюсь фигурным катанием, легкой атлетикой и футболом. Это так интересно!

**Слайд 8.** Без труда и подготовки, без желанья и сноровки, нормативы ГТО не осилил бы никто! Вот поэтому друзья, и живу на свете я, и я хочу что бы вы посетили страну ГТО!

**Инструктор.** Ребята мы сейчас отправимся в **путешествие** по замечательной спортивной **стране ГТО**. Вить там живут сильные, ловкие и смелые граждане **страны ГТО**. Они любят свою **страну** и всегда готовы защитить ее в трудную минуту. Попробуем испытать себя в ловкости, силе, выносливости.

Вы готовы! Строимся в шеренгу, носочки подравняли. Равняйсь, смирно, на право, в обход по залу шагом марш.

***Звучит музыка****.*

*Инструктор впереди или рядом с детьми, показывает направление движения.*

Обычная ходьба, ходьба на носочках руки вверх, на внешней стороне стопы руки на поясе, приставной шаг. Оздоровительный бег, с захлестыванием пяток назад, противоположный бег по команде.

Дыхательная гимнастика

Построение в шеренгу расчет на 1.2, перестроение в 2 шеренги.

   **Инструктор.**  Я предлагаю провести небольшую разминку для того, чтобы  разогреть и размять  мышцы, лучше подготовиться к испытаниям.

**ОРУ *с гантелями*** *(все упражнения повторяются 8-10 раз)*

1. И. П. -о. с., гантели в прямых руках внизу.

Выполнение: согнуть с гантелей поочередно одну руку в локте, затем другую.

2. И. П. -о. с., гантели в полусогнутых руках у пояса.

Выполнение: завести правую руку полукругом с гантелей над головой, левую ногу отставить, то же самое с левой рукой и правой ногой.

3. И. П. -ноги широко расставлены, гантели в согнутых у груди руках.

Выполнение: нагнуться вперед, гантели вынести вперед, потянуться за ними, вернуться в И. П.

4. И. П. -сидя на полу, ноги врозь, руки с гантелями на бедрах.

Выполнение: наклониться вперед, задеть гантелями ступни ног *(ноги в коленях не сгибаем)*.

5. И. П. -стоя на коленях гантели в руках внизу.

Выполнение: сесть на пятки с глубоким наклоном вперед, руки отвести назад, вернуться в И. П.

6. И. П. - лежа на животе, *«ласточка.*

Выполнение; отвести прямые руки назад, ноги развести.

7. И. П. -лежа на боку в одной плоскости, в опоре на руку, согнутую в локте.

Выполнение: поднять ногу, одновременно с рукой, достать ногой гантелю.

*(то же самое на другом боку)*.

8. Прыжки *(гантели на полу)*

**Инструктор**: Ребята вы молодцы, хорошо выполнили все упражнения. Давайте продолжим путешествие. Направо, сомкнулись в колонны. Сегодня мы с вами пройдем 4 испытания на бронзовый значок.

**ОВД.**

**1 *«станция»*. Эстафета *«Челночок»* - самые ловкие в стране ГТО.**

Дети делятся на 2 команды, выстраиваясь в колонны перед стартовой линией. От старта по сигналу первые участники каждой команды с одним мячом в руке начинают бег к первому этапу, оставляют мяч в обруче и возвращаются к линии старта. Затем забирают второй мяч, бегут ко второму этапу, оставляют мяч во втором обруче и возвращаются к своей команде. Задача второго участника - приняв эстафету, собрать мячи в той же последовательности. Побеждает та команда, у которой последний участник возвращается первым.

**2 *«станция»*. Эстафета *«Прыжок за прыжком»* - самые прыгучие.**

Играющие выстраиваются в колонны перед линией старта. Каждый участник команды выполняет прыжок двумя ногами с места. Отмечается место приземления ребенка по линии пяток. Следующий участник выполняет прыжок от этой отметки и т. д. Побеждает та команда, которая закончит свои прыжки дальше всех остальных команд.

**3 *«станция»*. Эстафета *«Чехарда»* - самые гибкие.**

Дети в колонне по два. Впереди по дорожке расставлены 4-6 кубика на расстоянии друг от друга. После 4-6 кубика расположена сигнальная фишка. По команде первая пара игроков начинает движение вперёд: один ребёнок отбегая становится в положение *«упор стоя согнувшись»*, образуя некое подобие моста, второй ребёнок в упоре на коленях проползает под *«мостом»*. Совершив маневр, дети, двигаясь вперед, меняются положениями. Становясь в положение *«мост»* ребёнок располагает руки на уровне расставленных по дистанции кубиков. После *«моста»*, дети, взявшись за руки, оббегают фишку и быстро возвращаются к команде, касанием ладони ближнего к команде игрока передают эстафету.

**4 *«станция»*. Метание теннисного мяча в цель *«Снайперы****»* – самые меткие стрелки **страны ГТО**.

Чертой обозначается *«огневой рубеж»*. На расстоянии примерно 5 м от черты ставится *«мишень»*. Дети, стоя на *«огневом рубеже»*, стараются попасть цель, (метают дети по 2 раза). Выигрывает тот, у кого наибольшее количество попаданий.

**Подвижная игра «Раз, два, три» -** игра на внимание. Дети бегут по кругу, по команде 1.2.3, останавливаются в кругу, по команде инструктора «наклонись», дети наклоняются и достают пол руками, (дети стоя наклоняются достают пол руками, не сгибая колени, стараются достать ладошками пола), 1.2.3 прыжки –прыжок в круг, 1.2.3 от пола отожмись.

**Инструктор.** Какие вы все молодцы, давайте с вами отдохнем.

**Релаксация «Облака»**

Дети лежат на ковре, спокойная музыка для расслабления. «Представьте себе тёплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно. Вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки лёгкие, лёгкие, ваши ножки лёгкие, все ваше тело становится лёгким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно обнимает вас, это пушистое и нежное облако… Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на травку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке. А сейчас  снова вернулись обратно в детский сад.

**Рефлексия.**

**Инструктор.** Ребята, вот и закончилось наше **путешествие по стране ГТО**. Какие игры и эстафеты вам больше всего понравились и запомнились? *(Ответы детей)*.

Итог: вы сегодня все большие молодцы, все справились, мне было безумно приятно с вами заниматься и весело, но, к сожалению, наше **путешествие подошло к концу**, я вам дарю бронзовый значок ГТО, давайте скажем всем до свидания, я провожу вас в группу.