

МБДОУ детский сад № 70 «Голубок»

Открытое занятие для молодых специалистов города

«Нам со спортом по пути, ГТО нас ждет впереди»

Провела учитель по физической культуре

М.А. Цветкова

г.Сургут

«Нам со спортом по пути, ГТО нас ждет впереди»

Цель: пропаганда здорового образа жизни, приобщение детей дошкольного возраста к физической культуре и спорту через спортивные и подвижные игры; мотивирование детей старшего дошкольного возраста к подготовке и выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Обучающие задачи

1. Способствовать формированию правильной осанки при выполнении различных видов упражнений.
2. Закреплять умения в анализе движений (самоконтроль, самооценка).

Развивающие задачи:

1. Развивать гибкость, глазомер, координацию движений и скоростно – силовую подготовку, для успешного выполнения воспитанниками нормативов ГТО в подвижных играх.
2. Способствовать развитию увёртливости в беге, умению действовать по сигналу инструктора (подвижная игра «Ловишки с ленточкой»).
3. Развивать волевые качества, стремление выполнять задания точно и быстро.
4. Развивать мотивационную сферу (мотивации на ведение здорового образа жизни, занятия спортом).

Воспитательные задачи:

1. Формировать у дошкольников ценностное отношение к здоровью, активную гражданскую позицию в подготовке к успешной сдаче норм ГТО.
2. Создать на занятии положительный эмоциональный настрой, устранить замкнутость, снять усталость с помощью релаксации.
3. Воспитывать морально – волевые качества: выдержку, уверенность в себе, чувство товарищества, настойчивость в достижении положительных результатов, «здоровый дух соперничества».

Оздоровительные задачи:

1. Продолжать укреплять и сохранять здоровье на занятии по физической культуре.
2. Способствовать укреплению опорно- опорно-двигательного аппарата.

Оборудование: обручи 14 шт., 2 тренажера (степпер с ручкой) – олени, бубен, корзина с шарами, резиновые мячи по количеству детей, модули – сани нарты, тренажеры.

Учитель. Здравствуйте ребята. Ребята скажите, пожалуйста, быть здоровым человеком – это хорошо?
- А какие необходимо соблюдать правила, чтобы быть здоровым?

Ответы детей: Чтобы быть здоровым нужно правильно питаться, соблюдать режим дня, делать по утрам зарядку, много гулять на свежем воздухе, закаляться, заниматься физкультурой и спортом. Предлагаю вам сегодня побывать в роли ребят ханты и манси. Вы знаете, что это коренные народы

нашей Сургутской земли. Им приходится прилагать много усилий для того чтобы добыть себе пищу. Летом и осенью собирают и запасают ягоды, грибы, орехи. Занимаются ловлей рыбы и охотятся. Зимой женщины шьют одежду, мужчины заботятся об оленях. Представляете, какими ловкими, сильными и крепкими они должны быть. А такие быстрые, меткие, цепкие они, потому что когда они были детьми много играли в игры и эстафеты. Игры развивают многие качества (гибкость, ловкость, прыгучесть, меткость, силу), все эти качества вы проявляете при сдаче нормативов ГТО.

Занятие.

1ч. Разминка.

1. **Игра «Сбор ягод»** (по аналогии игры «Салют»). Дети отправляются в лес за ягодами змейкой (выполняя определенные упражнения), по сигналу «Ягоды поспели, можно собирать!», достигнув поляны с ягодами, берут ягоды (пластмассовый шарики) на носках, пятках или на внешней стороне стопы, возвращаются к корзине. Повторить 2-3 раза.

Ору + оvd

2. **М п/игра «Волшебный бубен».** ОРУ на развитие плечевых мышц рук, туловища, ног. 5-6 упражнений. Наклоны, попороты, приседания, прыжки, бег на месте.

Ты катись волшебный бубен,
Быстро, быстро по рукам,
У кого остановился,
Тот упражнение покажет нам!

3. **П/и «Отбивка оленей».** (ПО аналогии «Вышибал») 2-3 раза. Игра развивает меткость, ловкость, быстроту реакции. Группа играющих находится внутри очерченного круга. Выбираются три пастуха, они за кругом – это олени. По сигналу «Раз, два, три – отбивку начни!» пастухи по очереди бросают мяч в оленей. Олень, в которого попал мяч, считается пойманным, отбитым от стада. Каждый пастух отбивает пять-шесть раз. После чего он подсчитывает отбитых оленей.

Правила игры. Бросать мяч можно только в ноги и только по сигналу. Стрелять надо с места в подвижную цель.

4. **И/эстафета «Прыжки через нарты и набрасывание тынзяна на хорей».** Нарты это сани в оленьей упряжке. Используем вместо нарт мягкие модули. Метание тынзяна на хорей это набрасывание веревки на рога оленя. Набрасывают обруч один на имитированного оленя (тренажер). Игра развивает ловкость, прыгучесть, меткость, внимательность.

5. «Заячьи прыжки». Подвижная игра

Игра способствует развитию силы ног, прыгучести, координации движений, ловкости. Перед игрой определяют дистанцию, в начале которой проводится стартовая линия, а в конце – линия финиша, или любой предмет, до которого надо допрыгнуть. Все участники становятся у стартовой линии, принимают исходное положение – стоя, ноги врозь. По команде все участники начинают выполнять «заячьи прыжки», стараясь как можно быстрее без ошибок преодолеть всю дистанцию. Кто сделает это первым, тот становится победителем. Сами же «заячьи прыжки» выполняются так: от линии старта игрок отталкивается двумя ногами и приземляется на одну (любую) ногу, затем, оттолкнувшись ею, приземляется опять на две ноги и так далее. Если участник нарушает чередование положения ног во время исполнения «заячьих прыжков» – он выбывает из игры.

6. «Медведь». Подвижная игра.

Ход игры:

«Медведь» – ребенок сидит в «берлоге». Он спит. Дети подходят к нему и говорят слова:

Медведущка – бабушка,
Медведущка – бабушка,
Твою чернику собираем,
Твою бруснику выбираем.
Хорошую ягоду себе берем,
Плохую выбрасываем.
Медведь «просыпается» и бежит за детьми.

7. «Стой, олень! (Сувт, кэр)». Подвижная игра.

Играющие находятся в разных местах площадки (границы ее обозначены). Выбирается пастух. Получив палочку, он становится на середине площадки. После сигнала «Беги олень!» все разбегаются по площадке, а пастух старается догнать кого-нибудь из играющих, коснуться его палочкой и сказать: «Стой олень!». Тот, кого коснулась палочка, отходит в сторону. Игру заканчивается, когда пастух поймает пятерых оленей. Правила игры: разбегаться можно только по сигналу «Беги олень!». Осаленные отходят в условное место. Салить надо осторожно.

3 часть. Упражнение на дыхание. Ходьба змейкой.

8. “Кто быстрее встанет“

Участники игры разбираются по парам. Затем они садятся спиной друг к другу на землю, сцепляют руки в локтевых суставах, ноги вытягивают вперед. По команде каждая пара пытается встать как

можно быстрее, стараясь опередить соперников. Пара, которой удастся встать быстрее других, становится победительницей.

9. “Борьба на палке”

Чертится линия. Двое играющих садятся по обе стороны черты лицом друг к другу. Держась за палку двумя руками и упираясь ступнями ног о ступни другого, начинают перетягивать друг друга. Выигрывает тот, кто перетянет соперника за черту. Правила игры: начинать перетягивать палку следует одновременно по сигналу. Во время перетягивания палки нельзя менять положения ступней ног.

10. Загадки

Великан полгода спит. *(медведь)*

У порога чума доброе существо рычит. *(собака)*

Хоть верь, хоть не верь,

Побежал по лесу зверь.

Нес на лбу он неспроста

Два развесистых куста. *(Олень)*

Хозяин лесной

Просыпается весной,

А зимой, под вьюжный вой,

Спит в избушке снеговой. *(Медведь)*

В наших северных лесах

Есть красавица в мехах,

Черно-серебристая

Шубонька пушистая,

Пышный хвост – ее краса,

Чернобурая ... *(Лиса)*

Кто зимою в белой шубке,

Летом – в серой бегать любит?

Всеми признанный трусишка,

Но любимчик наш — ... *(Зайчишка)*

Учитель.

Без смеха и шутки, друзья,

На свете никак жить нельзя.

В народные игры, вместе играя,

Силу и ловкость свою развивая,

Друзей настоящих сегодня нашли,

И все испытания дружно прошли.

Много есть на белом свете

Игр разных и затей.

Выбирай себе по вкусу!

И учи играть друзей!

- Друзья, тренировка подошла к концу. Давайте вспомним, какие испытания вы прошли. С каким испытанием вы справились без труда? Какое из испытаний было самым сложным? Что нового вы сегодня узнали? Что запомнили? Какие качества (*сила, ловкость, быстрота, взаимовыручка, дружелюбие*) помогли вам справиться с заданиями? Что вам захотелось сделать? (*Заниматься спортом, вести здоровый образ жизни. Сдать нормативы ГТО*).

- Молодцы! Даю вам зеленый свет для сдачи норм ГТО I ступени.

Проведение данных игр способствует оздоровлению детей:

- правильному и своевременному развитию костного аппарата, формированию изгибов позвоночника, развитию сводов стопы;
- укреплению мышц сердца, развивают его способность приспосабливаться к внезапной изменяющейся нагрузке;
- правильному развитию терморегулирующих и защитных функций кожи;
- укрепляют дыхательную мускулатуру;
- развивают и укрепляют все группы мышц.