**Сценарий НОД "Путешествие по стране ГТО"**

Подготовил инструктор по физической культуре: Абраменко В.В.

**Образовательная область:** физическое развитие.

**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.

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

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

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

**Программные задачи:**

*"Физическое развитие"*

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

*"Социально-коммуникативное развитие"*

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

*"Познавательное развитие"*  
Познакомить детей с системой тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (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, мячики среднего размера; кубики, обручи; значки "ГТО", сделанные из картона по количеству детей.

**Ход НОД**

*В спортивный зал входят дети под музыку.*  
Инструктор: Здравствуйте, дети! Я очень рад нашей встрече! К нам пришли гости, поздоровайтесь. Скажите, пожалуйста, что важнее всего для человека? *(здоровье)*  
- Правильно ребята, это здоровье! Что нужно делать, чтобы быть здоровым? *(заниматься спортом, вести здоровый образ жизни, делать утреннею гимнастику, закаляться, правильно питаться)*

- Молодцы, вы правильно сказали.  
- 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.

Инструктор: Ребята мы сейчас отправимся в путешествие по замечательной спортивной стране ГТО. 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**

*(все упражнения повторяются 8-10 раз)*

1. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки вдоль туловища. 1-2-дугами наружу руки вверх, подняться на носки 3-4-вернуться в исходное положение (7-8 раз)
2. И.п. стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе 1-руки в стороны 2-наклониться вперёд-вниз, коснуться пальцами носков ног 3-выпрямиться, руки в стороны 4-исходное п. (7-8 раз)
3. И.п. стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе 1-поворот туловища вправо, правую руку ладонью кверху 2-исходное положение 3-4 то же в другую сторону (6 раз)
4. И.п.- сидя ноги врозь, руки на поясе. 1-руки в стороны, 2-наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног. 3-выпрямиться, руки в стороны. 4-исходное положение. (7-8 раз)
5. И.п. – лёжа на спине, руки за головой. 1-2-поднять прямые ноги, хлопнуть руками по коленям. 3-4-исходное положение. (7-8 раз)
6. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки на поясе. 1-2-приседая, колени развести в стороны, руки вперёд 3-4-выпрямиться, исходное положение (7-8 раз)
7. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте на счёт 1-8, повторить 3-4 раза в чередовании с небольшой паузой.

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 вперед: один ребенок отбегая становится в положение "упор стоя согнувшись", образуя некое подобие моста, второй ребенок в упоре на коленях проползает под "мостом". Совершив маневр, дети, двигаясь вперед, меняются положениями.

Становясь в положение "мост" ребенок 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"**

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.

Чтобы скачать материал [**зарегистрируйтесь**](https://koncpekt.ru/index.php?do=register) или [**войдите**](https://koncpekt.ru/detskiy-sad/3961-scenariy-nod-puteshestvie-po-strane-gto.html)!