***Конспект открытого занятия кружка «Крошка ГТОшка»
Тема: «Что такое ГТО?»

 Педагог дополнительного образования:
 Кузнецова Светлана Петровна.***

***Цель:***пропаганда здорового образа жизни через приобщение детей дошкольного возраста к физической культуре и спорту; мотивирование детей старшего дошкольного возраста к подготовке и выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.
***Образовательные задачи:***1. Развивать основные физические качества силу, быстроту, гибкость, ловкость, выносливость, внимание и быстроту реакции;
2. формировать умение творчески использовать свой двигательный опыт в специально созданных условиях;
3. . учить выразительно, согласованно и ритмично выполнять упражнения под музыку;
***Оздоровительные задачи:***
1. способствовать сохранению и укреплению здоровья: формированию правильной осанки, предупреждению плоскостопия;
2. продолжать развивать дыхательную систему.
***Воспитательные задачи***:
1. воспитывать самостоятельность, чувство ответственности, толерантности;
2. воспитывать выносливость, дисциплинированность, стремление к успехам в спорте.

***Оборудование и материалы.***  Маты 2, набивные мячи 6-7шт, резиновые кольца 6-7шт, скамейка, картинки.
 ***Предварительная работа.*** Ознакомление воспитанников с ВФСК ГТО, рассказы о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, чтение художественной литературы о спорте.

***Методы и приемы, используемые на занятии.***1. Словесный - рассказ педагога о комплексе ГТО, вопросы.2. Наглядный - демонстрация презентации.3. Практический - выполнение тестовых упражнений.

***Ход занятия:***

Дети колонной входят в спортивный зал под музыку. Построение шеренгой.
**Педагог:**  Здравствуйте ребята!
**Дети здороваются.**Педагог предлагает детям для просмотра видеоролик «*Что такое ГТО*?»
**Педагог:**  Скажите, что нужно делать, чтобы быть здоровым?
**Дети.** Делать зарядку, заниматься спортом, правильно питаться, закаляться и другие ответы.
**Педагог.** Молодцы, правильно. Здоровыми должны быть все. Взрослые и дети. Мы сегодня будем заниматься физкультурой и узнаем, что такое ГТО.
Без труда и подготовки, без желанья и сноровки, нормативы ГТО не сдать. Поэтому надо заниматься спортом.
**Педагог.** Сейчас мы отправимся в путешествие по стране ГТО. Там живут сильные, ловкие и смелые граждане страны ГТО. Попробуем испытать себя в ловкости, силе, выносливости.
Что нужно сделать? С чего начать?
**Дети:** с разминки.
Подравнялись. Равняйсь, смирно. В обход по залу шагом марш.
- *Ходьба друг за другом, на носочках руки вверх,* *ходьба на пятках руки за голову, ходьба с высоким подниманием бедра руки на пояс, прыжки на двух ногах, ходьба и бег приставным шагом, ходьба в полуприсяде руки на поясе, в полном присяди руки свободно, легкий бег, упражнения на дыхание.*
Упражнения на восстановление дыхания. *Перестроение в шеренгу*
**Педагог.**  Сегодня мы с вами пройдем 5 испытаний *-*
***Испытание 1 «Прыжок за прыжком»****- ( прыжок в длину с места толчком двумя ногами)* дети стоят шеренгой и по сигналу прыгают в длину с места (мягкое приземление на носки - плавной переход на всю стопу, на полусогнутые ноги.)

***Испытание 2* «*Гибкость*»** - ( наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье ) ребята стоят шеренгой, наклоняются, достают пол руками, не сгибая колени, стараются достать ладошками до пола (держат на счет 1 2 3 ), затем выполняем на скамейке.
 ***Испытание 3 «Кто быстрее?»*** (бег 10 м. челночный бег, смешанное передвижение на 200м….), начинаем выполнять упражнения со старта, и заканчиваем на финише.

 ***Испытание 4* «*Силу развиваем, пресс мы качаем*» -**  Поднимание туловища из положения, лежа на спине (поднимаем 2 ноги вместе, колени не сгибаем, тянем носочки)
 ***Испытание 5* «*Отжимание»* -** *(сгибание и разгибание рук, из положения лежа)* перестраиваемся в круг, и.п. упор лежа.
**Игровое упражнение *«Поменяй предмет» -*** у каждого ребенка предмет (*резиновое кольцо)* на противоположной стороне в обруче, лежат мячи (*набивные мячи*) по количеству детей. По сигналу дети бегут до обруча и меняют предмет, возвращаются с мячом в руках шагом, встают в шеренгу и выполняют (*Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу)*, строго по команде педагога.

**Подвижная игра на закрепление «*Беги, наклонись, отожмись, подпрыгни, пресс»***
По сигналу «беги» дети бегут по кругу; по сигналу «наклонись» - останавливаются, стоя наклоняются, достают пол руками, не сгибая колени, стараются достать ладошками до пола; по сигналу «отожмись» - выполняют упор, лежа и отжимаются), по сигналу «прыжки» - выполняют прыжки в круг.
***Малоподвижная игра.***
Дети в кругу или врассыпную. Педагог показывает движения и произносит текст, дети повторяют движения.
В понедельник я купался (имитируют, как плавают).
А во вторник рисовал (имитируют, как рисуют).
В среду долго умывался (имитируют, как умываются).
А в четверг в футбол играл (имитируют бег на месте).
В пятницу я прыгал, бегал (имитируют - прыгают и бегают на месте).
А в субботу танцевал (кружатся на месте).
В воскресенье торт я кушал (имитируют, как едят).
А под вечер отдыхал (приседают, сложенные ладони кладут под щеки).
***Рефлексия.***Ребята, вот и закончилось наше занятие ***«Что такое ГТО?»*** Какие испытания вам больше понравились? Какое испытание самое сложное было? (Ответы детей)
***Итог.*** Вы молодцы, старались все! Наше занятие закончилось по стране ГТО! Но мы его обязательно продолжим!
***Сюрприз*** (Шоколадные жетончики на шарах)