**ЭТАП № 1*. (холл ФОКа «Баташёв Арена»)***

**Мотивация. Введение в тему.**

**Педагог:** На занятии сегодня  мы будем говорить о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне».

Где мы с вами сегодня проведём наше занятие?

**Дети:** В ФОК «Баташёв Арена».

**Педагог:** Как вы думаете, почему здесь?

**Дети:** Здесь можно сдать нормативы ГТО. Здесь можно тренировать, чтобы стать сильнее, выносливее и т.д.

**Педагог:** У меня для вас приготовлен путеводитель нашего сегодняшнего нахождения в ФОК «Баташёв Арене».

*(дети получают маршрутный лист, в виде сот, размером А3)*

Мы к нему будем обращаться каждый раз, когда нужно будет сменить наше место работы.

Договорились?

**Педагог:** Посмотрите на путеводитель внимательно!

У кого мы сегодня побываем в гостях?

Как вы думаете?

**Дети:** У талисманов ГТО.

**Педагог:** Каждый талисман обозначает какое-то физическое умение или навык. Напомните мне, пожалуйста, кто из талисманов ГТО какое физическое качество олицетворяет?

**Дети:** Медведь Потап – сила. Лиса Василиса – гибкость. Леопард Вика – скорость. Волчонок Макар – выносливость. Зайка Лиза – прикладные навыки (плавание).

**Педагог:** Всё верно!Нам предстоит пройти этот маршрут, чтобы добыть и пополнить знания об испытаниях и знаках ГТО. (*показывает путеводитель)* Готовы?

**Дети:** Да.

**Педагог:** ГТО сдавать идём?

**Дети:** Да!

Все рекорды мы побьём!

Станем мы сильнее,

Выносливее и быстрее!

**Педагог:** Чтобы стать сильнее, выносливее, быстрее и дойти до знака ГТО, нужно пройти 7 шагов. Какие это шаги? Ответ мы получим, заполнив рабочий лист №1.

*(дети заполняют рабочий лист №1 «7 шагов до знака ГТО» в холле ФОКа «Баташёв Арена»)*

**Педагог:** Итак, назовите мне эти «7 шагов»

**Дети:** Надо соблюдать режим дня, делать утреннюю гимнастику, заниматься физкультурой, посещать спортивные секции, правильно питаться и много гулять, играть в подвижные игры.

**Педагог:** Согласна полностью.

Где мы сейчас находимся, согласно нашему путеводителю?

**Дети:** В холле ФОКа «Баташёв Арена»

**Педагог:** Двигаемся дальше? Первым делом смотрим на наш путеводитель. Куда мы направляемся?

**Дети:** к волчонку Макару.

**Педагог:** Что символизирует волчонок Макар?

**Дети:** Выносливость.

**Педагог:** А где мы можем тренировать выносливость здесь, в ФОКе?

**Дети:** В тренажёрном зале

**Педагог:** Молодцы, верно. Переходим в зал с тренажёрами к Волчонку.

*(переходят в тренажёрный зал)*

**ЭТАП № 2.** ***(тренажёрный зал)***

**Физические качества-тренажёры.**

**Педагог:** Куда мы с вами пришли, согласно нашему маршрутному листу.

**Дети:** В тренажёрный зал

**Педагог:** Зачем мы сюда пришли?

**Дети:** Чтобы добыть и пополнить знания об испытаниях ГТО и о том, как к ним подготовится.

**Педагог:** Все верно. Вспомним правила пользования тренажерами. Все находящиеся здесь тренажеры предназначены ТОЛЬКО для взрослых пользователей. Поэтому данными тренажерами пользоваться по назначению детям нельзя, надо подрасти. А для детей существуют тренажеры?

**Дети:** Да, специальные детские, которые находятся в детском саду или на специально оборудованных детских спортивных площадках.

**Педагог:** Напомните мне ещё раз все физические качествами, которыми должен обладать человек, чтобы сдать нормы ГТО?

**Дети:** Сила, гибкость, быстрота, ловкость, выносливость.

**Педагог:** Задание на логику и смекалку: как вы думаете, какие из находящихся здесь тренажёров помогают развить выносливость? Подумайте, определитесь с выбором и прикрепите на выбранный тренажёр специальную наклейку-талисман.

На выполнение задания вам минута.

*Дети наклеивают специальный знак (талисман) выбранные на тренажёры, которые помогают развить выносливость. Педагог обговаривает с детьми кто, куда и почему наклеил.*

**Педагог:**

Сдать нормы ГТО не просто,

Ты ловким, сильным, быстрым должен быть.

Чтобы нормативы победить –

Усилия нужно приложить!

**Педагог:** Для чего нужно сдавать нормативы ГТО?

**Дети:** Чтобы быть сильными.

**Педагог:** Да, нужно сдавать нормативы ГТО, чтобы быть сильными. Кто олицетворяет силу, какой талисман ГТО?

**Дети:** медведь Потап.

**Педагог:** Смотрим на путеводитель. Следующая наша остановка?

**Дети:** У медведя Потапа.

**Педагог:** Да, и это – спортивный зал.

*(переходим в спортивный зал)*

**ЭТАП № 3.** ***(спортивный зал)***

**Выносливость - силовые упражнения**

**Педагог:** Чтобы быть сильным нужно заниматься спортом? А делать силовые упражнения?

*(работа с карточками)*

*(дети разбиваются на пары, выполняют силовые упражнения в парах)*

**Педагог:** Смотрим на путеводитель, следующая наша остановка…?

**Дети:** У лисы Василисы.

**Педагог:** Какое физическое качество символизует лиса Василиса?

**Дети:** Гибкость

**ЭТАП № 4.** ***(спортивный зал)***

**Гибкость - наклон из положения «стоя»**

*(переходят к лисе Василисе)*

**Педагог:** С помощью чего можно измерить гибкость? Гибкость можно измерить, выполнив наклон вперед из положения «стоя» на гимнастической скамье*.* Как вы думаете, справитесь с данным испытанием? А поможет нам сегодня методист центра тестирования ГТО городского округа город Выкса Царева Ксения Дмитриевна (эксперт).

*(дети проводят эксперимент с представителем центра тестирования ГТО (экспертом))*

**Эксперт:** Я очень люблю эксперименты. А вы?

**Дети:** Да.

**Эксперт:** Можно поэкспериментировать здесь и сейчас, с наклоном вперёд. Как считаете, стоит попробовать?

**Дети:** Да.

**Эксперт:** В вашем пособии по нормативам ГТО для дошкольников нужно выбрать лист с пиктограммой «Наклон вперёд». На шкале измерительной линейки гимнастической скамьи необходимо будет найти и отметить показатели для наклона мелом:

на золотой знак (цифрой 1)

на серебряный знак (цифрой 2)

на бронзовый знак (цифрой 3)

Сначала девочки ставят свои отметки мелом желтого цвета, справа на шкале, а потом мальчики мелом белого цвета ставят свои отметки слева на шкале.

*(Дети делают разметку для наклона вперёд под руководством представителя центра ГТО, согласно пособию по нормативам ГТО для дошкольников).*

**Эксперт:** Разметку выполнили верно, молодцы! А теперь предлагаю проверить свои навыки в наклоне, на какой знак сможете выполнить этот норматив.

Приготовились для выполнения наклона. Встали на скамейке, приняли исходное положение, ступни слегка расставлены, параллельно друг другу, колени не сгибаем, на выдохе выполняем наклон. Зафиксировали положение на несколько секунд. Молодцы!

*(Сначала свою гибкость в наклоне проверяют девочки, затем мальчики).*

**Педагог:** Все сдавайте ГТО и не бойтесь ничего! Если хочешь, значит — сможешь!

**ЭТАП № 5.** ***(спортивный зал)***

**Быстрота - скоростные возможности**

**Педагог:** Смотрим на путеводитель. Следующая наша остановка?

**Дети:** У леопарда Вики.

**Педагог:** Какое физическое качество символизует леопард Вика?

**Дети:** Быстроту!

**Педагог:** Чтобы быстрыми нам стать?

**Дети:** В игры нужно всем играть!

**Педагог:** Да!Пиктограммы также знать! Предлагаю вам подумать и на выбор отметить в рабочем листе пиктограмму того норматива, с помощью которого можно измерить быстроту (скоростные возможности), при сдаче испытаний ГТО.

*(рабочий лист 2 с пиктограммами)*

**ЭТАП № 6.** ***(бассейн)***

**Прикладные навыки - плавание**

**Педагог:** Смотрим на путеводитель. Следующая наша остановка…?

**Дети:** У зайки Лизы.

**Педагог:** Какое физическое качество символизует зайка Лиза?

**Дети:** Прикладные навыки.

**Педагог:** К прикладным навыкам что относится? *(показывает пиктограмму).* **Дети:**Плавание.

**Педагог:** Можно ли сегодня, здесь и сейчас сдать такой норматив, как плавание?

**Дети:** Да.

**Педагог:** Предлагаю тогда перейти ближе к бассейну. Здесь нас, помимо Зайки, встречает детский тренер по плаванию ФОКа «Баташев Арена».

*(тренер по плаванию показывает бассейн, рассказывает детям о правилах поведения в бассейне, о необходимых атрибутах для плавания, и для сдачи норматива по плаванию)*

**Педагог:** Предлагаю вам отметить на рабочем листе №3 все предметы, необходимые для сдачи норматива по плаванию.

*( В коридоре около бассейна - дети заполняют рабочий лист 3)*

**ЭТАП № 7.** ***(холл ФОКа «Баташёв Арена»)***

**Нормативы ГТО.**

**Педагог:** Какие нормативы ГТО первой ступени мы можем сдать в ФОКе «Баташёв Арена»?

**Дети:** бег на короткие дистанции, челночный бег, прыжок в длину с места, плавание, бег на выносливость, наклон из положения стоя, бросок набивного мяча, поднимание туловища из положения лежа и т.д.

**Рефлексия.** (2 минуты)

**Педагог:** Что полезного, интересного и нового мы узнали сегодня про Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО?

*(Дети высказываются)*

**Педагог:** Ребята, каждый из вас уже практически готов для того, чтобы сдать нормативы первой ступени и получить знак отличия ГТО.

Мы своим примером будем показывать другим, что нужно заниматься физкультурой и спортом, так как физкультура и спорт – это жизнь, это здоровье.

**Педагог:**

И –

ГТО – это движение.

ГТО – это успех.

ГТО – это здоровье.

ГТО – это для всех! *(вместе хором)*

**Педагог:** Пожмём руку леопарду Вике.

Спасибо вам за работу, надеюсь, что вы будете чаще приходить в ФОК, чтобы совершенствовать свои физические качества и чтобы сдать нормативы ГТО на золотой знак!

***Предварительная работа:***

* знакомство с определениями физических качеств: *сила, гибкость, быстрота, ловкость, выносливость;*
* знакомство с талисманами ГТО (медведь Потап – сила, лиса Василиса – гибкость, леопард Вика – скорость, волчонок Макар – выносливость, зайка Лиза – прикладные навыки);
* знакомство с пиктограммами, обозначающими нормативы ГТО;
* заучивание наизусть четверостиший из конспекта;
* беседы о движении ГТО;
* работа с мнемотаблицами;
* чтение художественной литературы; по теме «Спорт», «ЗОЖ»;
* рассматривание иллюстраций по теме;
* просмотр презентаций про ГТО;
* виртуальная прогулка – презентация о ФОКе «Баташёв Арена».