

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
городского округа Королев Московской области
«Детский сад комбинированного вида №49 «Звёздочка»**

СЦЕНАРИЙ

Спортивно-массовое мероприятие «Нам со спортом по пути – ГТО ждёт впереди!» для детей 6 лет и родителей



Подготовила: Устьянцева Л.В.
инструктор по физической культуре

г.о. Королёв
Московской области
2017 г.

Сценарий
спортивно-массового мероприятия
«Нам со спортом по пути – ГТО ждёт впереди!»
для детей и родителей

Цель: стимулировать участников образовательных отношений к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Задачи:

- 1.** Гармонизация детско-родительских отношений, повышение компетенции родителей в области физического воспитания дошкольников.
- 2.** Воспитание у детей осознанного отношения к двигательной активности, интереса и потребности к физическому самосовершенствованию.

Оборудование:

- секундомер
- флагок красный
- стойки для обозначения этапов
- маршрутные листы для каждой команды
- гимнастический мат для прыжков в длину
- спортивный коврик
- конусы спортивные (2 шт.)
- рулетка для измерения прыжков, мел
- протоколы (приложение 1, приложение 2)
- музыкальный центр

Музыкальное сопровождение:

- Гимн России
- Песня «Герои спорта», музыка А. Пахмутовой, слова Н. Добронравова
- Песня «Стадион моей мечты» музыка А. Пахмутовой,
слова Н. Добронравова
- Спортивный марш «Вперёд зовёт страна», сл. и музыка Ю. Лыжина

Оформление:

- флаговая лента (4 шт.)
- спортивные плакаты
- воздушные шарики

Предварительная работа:

- Проинструктировать воспитателей, которые будут осуществлять контроль, при сдаче норматива
- Разработать маршрутные листы для каждой команды
- Подготовить таблички с названием испытания.

Судейская бригада по видам испытаний:

- Бег 30 метров—Семичева Ольга Евгеньевна (воспитатель) и Чудина Галина Николаевна (младший воспитатель)
- Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами— Хромова Наталья Викторовна (воспитатель)
- Прыжок в длину с места – Устьянцева Людмила Васильевна (инструктор по физической культуре) и Клепикова Наталья Александровна (воспитатель)
- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа - Семичева Ольга Евгеньевна (воспитатель) и Чудина Галина Николаевна (младший воспитатель)

Место проведения: спортивная площадка, территория детского сада.

Дата проведения: 21 сентября

Время: 17.00

Участники: дети 6-летнего возраста, родители

Ход спортивного праздника

Перед началом праздника звучит музыка.

(Песня «Стадион моей мечты»)

Участники и болельщики выстраиваются по периметру спортивной площадки.

Звучат фанфары.

Ведущий 1:

Становись, равняйсь, смирно! Гимн Российской Федерации.

(звучит Гимн РФ)

Ведущий 1:

Вольно! Дорогие мальчики, девочки и родители сегодня в нашем детском саду пройдёт спортивный праздник «Нам со спортом по пути-ГТО ждёт впереди».

Ведущий 2:

Здоровыми, спортивными должны быть и взрослые и дети. Именно поэтому наш президент В. В. Путин подписал Указ: Ввести в Российской Федерации физкультурно-спортивный комплекс «Горжусь тобой, Отечество!» (ГТО).

Ведущий 1:

Ребята, ГТО – это выполнение разных физических упражнений.

ГТО могут сдавать дети от 6 лет и даже 70-летние пожилые люди. То есть принять участие в комплексе ГТО сможет практически любой желающий. Для каждого возраста существуют свои упражнения.

Вас ждут такие испытания:

- бег 30 метров,
- прыжок в длину,
- наклон вперёд с прямыми ногами
- *сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (для зала)*

1. Ведущий 1:

Расскажу вам для чего

Сдаём мы нормы ГТО:

Чтоб здоровье укреплять,

Патриотами чтоб стать.

2. Ведущий 2:

Нужно ведь спортивным быть,

Чтоб Россию защитить!

Чтоб спортсменов стало много,

Чтобы жили люди долго,

3. Ведущий 1:

Чтобы знал и стар, и млад,

Что здоровье – это клад!

И посмотрим - кто кого!

Все на сдачу ГТО!

2 ведущий:

ГТО – это движение.

1 ведущий:

ГТО – это успех.

2 ведущий:

ГТО – это здоровье.

1 ведущий:

ГТО – это для всех.

Ведущий 2:

Но любые соревнования начинаются с разминки. Мы тоже не будем отставать от традиций и сделаем под музыку комплекс упражнений. Не забывайте улыбаться, ведь улыбка тоже укрепляет наше здоровье и помогает настроиться на победное настроение.

*Музыкальная разминка.
(песня «Герои спорта»)*

Ведущий 1:

Молодцы! Ну, что ж, разогрелись, а теперь пора нам переходить к самому интересному - соревнованиям! Команды, готовы к испытаниям?

Тогда представляю судейскую бригаду:

- **бег 30 метров**- Семичева Ольга Евгеньевна (воспитатель) и Чудина Галина Николаевна (младший воспитатель);

- **наклон вперёд с прямыми ногами**– Хромова Наталья Викторовна (воспитатель);

- **прыжок в длину с места** -Устьянцева Людмила Васильевна (инструктор по физической культуре) и Клепикова Наталья Александровна.

Согласно маршрутным листам занять свои места!

(каждая команда заранее получает маршрутный лист с указанием порядка прохождения испытаний).

Звучит спортивный марш «Вперёд зовёт страна». Команды в сопровождении судейской бригады, отправляются к месту проведения испытаний.



БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

1.Бег на 30м.

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием (длина не менее 40м., ширина 3м.) На дорожке отмечается линия старта и линия финиша. Тестирование проводят два инструктора, один находится с флагом на линии старта, второй с секундомером – на линии финиша. За линией финиша на расстоянии 5-7 метров ставится яркий ориентир, до которого должны добежать дети. По команде воспитателя «внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «марш» - взмах флагом (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Участники стартуют по 2 человека.



НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ С ПРЯМЫМИ НОГАМИ НА ПОЛУ

2.Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 секунд.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+». Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку»



СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА НА ПОЛУ

3.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимания)

Тестируирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводится с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 секунд, продолжить выполнение тестирования.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.



ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА

4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения.

Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зчет идет лучший результат.

После выполнения всех видов испытаний (бег 30 метров, прыжки в длину с места, наклон вперед, сгибание и разгибание рук в упоре лежа), командам предлагается пройти на общее построение, и награждение.

Ведущий:

Вы все потренировались в сдаче норм ГТО. За ваше старание и физическую подготовленность мы приготовили для вас грамоты «Я готов к «ГТО» и призы.

Вручение грамот и призов за спортивные достижения

Ведущий:

Друзья! Закончился наш спортивный праздник, вы, ребята, стали еще более сильными, выносливыми и смелыми, а главное, все получили заряд бодрости и хорошего настроения! Растите здоровыми и крепкими! До новых встреч!

Под песню «Я ты, он, она – вместе целая страна!», команды отправляются в свои группы.

Приложение 1

Приложение 2

