

## «ГТОшки»

**Цель - формирование у детей потребности в здоровом образе жизни.**

**Задачи: формировать у детей представление о ВФСК ГТО, прививать интерес к физической культуре; способствовать оздоровлению организма детей (укреплению опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем); развивать физические качества (быстроту, силу, ловкость, меткость), память; способствовать развитию чувства товарищества, взаимопомощи.**

**Форма проведения: физкультурные эстафеты**

**Участники: воспитанники подготовительных к школе групп**

**Ход мероприятия**

**Инструктор по фк:** Ребята, вы знаете, как расшифровать три буквы ГТО?

**Дети:** Готов к труду и обороне.

**И:** Правильно. ГТО - это комплекс физкультурно - спортивных испытаний, которые способны сделать наш организм сильным, выносливым, а тело стройным и красивым. Чтобы выполнить нормы ГТО, надо много тренироваться, любить физкультуру, по утрам делать зарядку, закаляться. Нормы ГТО нужно выполнять не только для того, чтобы быть сильным, а ещё и для того, чтобы учиться преодолевать трудности и достигать поставленные задачи!

**И:**

Комплекс ГТО, друзья, без него никак нельзя!

Учит Родину любить, сильным, статным, крепким быть.

Быстро бегать, прыгать ввысь, жизненных высот достичь.

Сегодня с вами поучаствуем в соревнованиях между группами, проверим вашу ловкость, сообразительность и внимание. Не забывайте улыбаться, ведь улыбка укрепляет здоровье и помогает настроиться на победу.

Команды приветствуют друг друга и представляются.

1 Команда «Смелые»:  
Где трудней – туда стремись!  
ГТО нам нужно сдать,  
Чтоб здоровыми всем стать!

2 Команда «Быстрые»:  
Побеждает лишь тот,  
Кто стремится вперед!  
Сдать старайся норматив!  
Будешь с ГТО красив!

**И:** Ребята, посмотрите – это герои ГТО (вывешены изображения героев). Каждый из них что – то символизирует. Медведь Потап самый сильный, волчонок Макар самый ловкий и шустрый, лиса Василиса самая умная и сообразительная, зайчиха Лиза самая прыгучая, леопард Вика самая быстрая.  
**И:** Свою гибкость развиваем и разминку выполняем! Наклоняемся пониже, ну-ка, руки к полу ближе!

Проводится разминка (комплекс упражнений на растяжку) под музыку.

**И:** Выносливость и силу проявляем – пробежать не забываем!

1 эстафета «Сила дружбы». Дети вчетвером бегут до ориентира с круглой ледяной, на которой лежит мяч. Необходимо согласовывать движения и не ронять мяч. Далее они отвечают на вопрос ведущего и бегут с ледяной обратно.

**И:** Бег челночный выполняем - ловкость нашу развиваем!

2 эстафета «Перемени предмет». Участники поочередно бегут с синим кубиком к обручу – кладут кубик в него. Из обруча достают красный кубик, бегут к следующему участнику и дают ему красный кубик.

**И:** А теперь мы мяч бросаем - в цель мы метко попадаем.

3 эстафета «Попади в цель». Дети поочередно бегут до ориентира, берут один мяч (красный или синий). Красный мяч бросают в корзину с изображением хищника, зеленый – в корзину с изображением травоядного животного.

**И:** Будем прыгать мы легко! Будем прыгать далеко!

4 эстафета. Дети поочередно прыгают из обруча в обруч, в которых нарисованы стрелки. Прыгнуть нужно в том направлении, куда указывает стрелка. После этого они выполняют интеллектуальное задание: накладывают изображение героя ГТО на его тень.

После окончания соревнования дети выстраиваются в шеренги.

И: Вы сегодня показали нам, какие вы ловкие, сильные и быстрые. И доказали, что можете упорно, и самое главное, дружно, идти к победе. Вы – большие молодцы!

Каждой группе вручается грамота за участие.