

**Конспект
занятия по физической культуре
« Путешествие на корабле ГТО, методом интеграции и круговой тренировки»**

Интеграция образовательной деятельности:

- физическое развитие;
- познавательное развитие;
- Социально- коммуникативное развитие;

Методы и приемы: круговая тренировка, игровой, наглядный, словесный, здоровьесберегающие технологии (разминка, релакс)

Цель:

- Формировать положительную нравственную оценку ЗОЖ;
- Позитивное отношение к занятиям спортом;
- Мотивирование детей к подготовке и выполнению нормативов и требований Всероссийского, физкультурно- спортивного комплекса ГТО;
- Способствовать воспитанию патриотизма, гордости за свою страну;

Задачи:

Физическое развитие

- 1.Приобщить дошкольников к ЗОЖ
- 2.Стимулировать детей посредством физических упражнений к выполнению нормативов и требований ГТО, в соответствии с их возрастными возможностями;

Познавательное развитие:

- 1.Познакомить детей с системой тестирования, в рамках комплекса ГТО.

Социально- коммуникативное развитие:

- 1.Формировать чувство гордости за нашу страну, интерес к Олимпийским соревнованиям, уважение к спортсменам, стремление быть похожими на них.
2. Воспитывать выносливость, дисциплинированность, стремление к успехам в спорте и в подготовке сдачи норм ГТО

Место проведения: спортивный зал

Планируемые результаты:

Дети имеют представление о теме ГТО, умеют поддерживать беседу на заданную тему, выполняют физические упражнения.

Предварительная работа: ознакомление детей с этапами внедрения

Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса ГТО

Оборудование: воротнички морские- по количеству детей, тельняшки детские-по количеству детей, гимнастические маты -1, гимнастические скамейки-2, оформление зала, гимнастические палки большие-1, гимнастические коврики-2, значки ГТО, сделанные из картона по количеству детей.

Содержание занятия	дозировка	Методические указания
Подготовительная часть		
Мотивация детей на занятие. Беседа.	2-3 мин.	Под музыку дети выходят и строятся . Показываю фото детей, которые сдавали нормы ГТО, и их результаты. Как они получили значки и за что. И рассказываю ,

		что для этого нужно делать.
Ходьба в парах -обычная -на носках, руки вверх -На пятках , руки за голову;	2мин.	Соблюдаем дистанцию, корпус тела держим прямо.
Бег в парах -Средний темп -быстрый -медленный -с подскоками - с высоким подниманием бедра -с захлестыванием голени - команда « СТОП»	2-3мин	Соблюдаем дистанцию, внимательно слушаем команду, следим за работой рук и ног
Восстанавливаем дыхание	30 сек	Вдох носом, руки через стороны вверх, выдох-ртом, руки вниз.
Основная часть (Работа по станциям - в парах)		
Перебрасывание морского груза (Берем большую гимнастическую палку и в паре одновременно кладем ее на по, выпрямляемся и снова берем в руки, под ноги кладем гимнастический коврик. (через 30 сек поменялись местами) Загрузка продуктов (Метание мяча в корзину, один бросает, другой ловит , через 30 сек меняются. -отчертить линии)	1 мин	Следить, что ноги в коленях не сгибали.
3-Морская зарядка (отжимание от стэпов разной высоты, через 30 сек. поменялись)	1 мин.	За линию не заходить.
4.Работа под подводными Рифами (пресс (поднимание туловища ы упоре лежа) -30 сек один, потом поменялись)	1 мин.	Следить, чтобы руки в локтях сгибались.
5. Скользящий трап (скользим на животе 30 сек , затем взявшись за руки сидя в обратную сторону	1 мин.	Ноги держать крепко.
6. Тренажерный зал 30 сек- эспандер -30 сек- перепрыгивание через морские колесики		Обратно держимся за руки не разъединяясь.

	1 мин.	
	1 мин.	На двух ногах, руками выполнять махи.
Заключительная часть		
Игра «Острова дружбы» (на пол кладу три разноцветных больших обруча. Это- острова. И мы эти острова заселяем, кто- куда по сколько человек хотят. Затем обозначаю, какие животные там обитают, и мы их будем изображать -крокодилы -зайчики -страусы -лягушки И начинаем игру животные гуляют, но вдруг на море шторм и один остров смыло, осталось два и «животным» нужно распределиться в двух и потом на одном «острове». Затем говорю, какие ребята дружные- всем хватило места , даже на одном острове . Игра : Стойкий оловянный солдатик. Все вместе говорим или я одна: «На одной ноге постой-ка, Если ты солдатик стойкий. Ножку левую поднимем, Да, смотри , не упади» (потом на другой ноге) Организованный уход (подвожу итог занятия, вручаю значки, прощаюсь, включаю музыку для поднятия настроения) Ребята, у меня для вас смайлики , при выходе, нажмите на любой. Покажите мне, какое у вас настроение)	3 мин. 1-2 мин 1-2 мин	

