Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №22 п. Нефтяников»

**Сценарий спортивного праздника**

**«От норм ГТО — к олимпийским медалям»**

Подготовила: инструктор по физ.культуре

Андреева Наталья Юрьевна

Каргасок 2018

Цель: Проведение тестирования дошкольников 6-7 лет в рамках Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Задачи:

* Познакомить детей с системой тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса«Готов к труду и обороне» (ГТО);
* Приобщать дошкольников к здоровому образу жизни;
* Определить уровень развития двигательных навыков, интересов и способностей каждого ребёнка.

#### Ведущий:

Внимание, внимание!

На спортивную площадку

Приглашаем всех сейчас!

Праздник спорта и здоровья

Начинается у нас!

#### Звучит песня «Песня про ГТО». Команды входят на спортивную площадку, делают круг почета и выстраиваются в две команды.

**Ведущий.** Ребята, мы сегодня собрались для проведения спортивного праздника «От норм ГТО — к олимпийским медалям». Это праздник спорта, здоровья, движения, успеха. Для открытия праздника и поднятия флага приглашаются капитаны команд «Смелые» и «Быстрые».

*Выходят капитаны команд.*

Смирно! Флаг поднять!

*Под аудиозапись гимна РФ дети поднимают флаг РФ. Все исполняют гимн России.*

Спортивный праздник объявляю открытым.

#### Ведущий:

Представляю две команды: «Смелые» и «Быстрые». Давайте поприветствуем их!

*Приветствие команд:*

#### Капитан команды «Смелые»:

Команда, наше имя?

#### Команда (хором):

«Смелые»!

#### Капитан:

Команда, наш девиз?

#### Команда:

Где трудней – туда стремись!

ГТО нам нужно сдать,

Чтоб здоровыми всем стать!

#### Капитан команды «Быстрые»:

Команда, наше имя?

#### Команда (хором):

«Быстрые»!

#### Капитан:

Команда, наш девиз?

#### Команда:

Побеждает лишь тот, кто стремится вперед!

Сдать старайся норматив!

Будешь с ГТО красив!

*Команды обмениваются рукопожатием.*

*Под веселую музыку на спортивную площадку вбегает Спортик.*

**Спортик.** Здравствуйте, мои друзья!

Очень рад вас видеть я!

Все в порядке!

Все здоровы!

Бегать и играть готовы!

**Ведущий*.***Спортик, мы сегодня собрались на спортивной площадке не играть, а пройти испытания и сдать нормы ГТО.

**Спортик**

Что такое ГТО?

Вы не видели его?

Где он, что он, покажите?

И быстрее научите.

Ведущий. Ребята, давайте объясним нашему другу Спортику, что такое ГТО.

***Дети (все вместе)***

ГТО – это движение.

ГТО – это успех.

ГТО – это здоровье.

ГТО – это для всех.

**Ведущий.**

Комплекс ГТО, друзья,

Без него никак нельзя,

Учит родину любить,

Сильным, статным, крепким быть.

Быстро бегать, прыгать ввысь.

Жизненных высот достичь!

В сдаче норм ГТО могут участвовать дети с 6 лет и даже 70-летние люди. За хорошие результаты участники получают значок ГТО. Значки, как и медали, бывают золотыми, серебряными и бронзовыми.

Пришло время начинать испытания.

**Спортик.**

Подождите, не спишите.

Прежде чем соревноваться,

Вы скорее должны размяться!

Упражнения выполняйте,

За мною дружно повторяйте.

*Спортик проводит разминку «Я рисую солнце» для участников соревновании.*

**Ведущий.** Молодцы! Разминка прошла успешно.

Начинаем испытания,

Желаем вам нас удивить,

Преодолеть все на пути преграды

И в каждом виде спорта победить!

Сдать нам нормы ГТО помогут путевые листы с порядком прохождения испытаний.

*Командам раздаются путевые листы со схемами прохождения испытаний.*

**Испытания ГТО**

1. **Наклон вперед на гимнастической тумбе.**

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных, наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком минус, ниже знаком плюс.

Ошибки (испытания (тест) не засчитывается):

1. Сгибание ног в коленях;
2. Удержание результата пальцами одной руки;
3. Отсутствие удержания результата в течение 2с.
4. **Поднимание туловища из положения лежа на гимнастическом мате.**

Поднимание туловища из положения лежа на спине из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий за 30 сек, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Ошибки (попытка не засчитывается):

1. Отсутствие касания локтями бедер (коленей);
2. Отсутствие касания лопатками мата;
3. Пальцы разомкнуты «из замка»;
4. Смещение таза.
5. **Прыжок в длину стоя с прямыми ногами на полу.**

Прыжок в длину с места двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки (попытка не засчитывается):

1. Заступ за линию отталкивания или касание ее;
2. Выполнение отталкивания с предварительного подскока;
3. Отталкивания ногами поочередно.
4. **Метание теннисного мяча в цель.**

Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57г. Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 1,5 метра в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90см. Нижний край обруча находится на высоте 2м от пола. Участнику предоставляется право выполнить три попытки. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

Ошибки (попытка не засчитывается):

1. Заступ за линию метанию.

Ведущий: Пока судейская коллегия подводит итоги, предлагаю провести веселые старты.

**Эстафета «Гонки снежных шаров»**

Участники прокатывают фитбол м/у предметами до ориентира, возвращаются обратно с шаром в руках, передают эстафету следующему игроку.

**Эстафета «Баба Яга»**

Верхом на метле участники обегают ориентир и возвращаются на старт, передавая её следующему игроку.

**Эстафета «Марсианские горы»**

По сигналу первый участник встаёт впереди команды в положении упор на руки и стопы. Второй проползает под ним и встает в том же положении. Третий проползает через туннель из двух человек и т.д. эстафета заканчивается, когда капитан проползёт через «туннель» и встаёт впереди команды.

**Эстафета «Построй ракету»**

У каждого в руках гимнастическая палка. Первые бегут впереди до ориентира, кладут на пол палку, возвращаются к командам, бегут вторые и т.д. Задача выложить на полу ракету.

**Эстафета «Пингвины»**

Игроки прыгают до флажков на двух ногах, зажав м/у коленями надувной шар. Назад возвращаются бегом. Если шар лопается, игрок бежит за новым на старт и продолжает эстафету с того же места, на котором лопнул шар.

*Подводятся итоги праздника.*

На места все становитесь

И немножко притаитесь.

Прошли все испытанья вы,

И, без сомненья,

В конце пути, как обещали мы,

Вас ждут призы и награжденье!

*Предоставляется слово судейской коллегии для объявления результатов состязаний и вручения каждому участнику сертификата, подтверждающего участие в выполнении испытаний, входящих в состав Комплекса ГТО в детских садах на «золотой», «серебряный» или «бронзовый» знак.*

*Честь опустить флаг предоставляется победителям. Выходят дети, занявшие призовые места.*

Смирно! Флаг РФ опустить!

*Под аудиозапись гимна РФ дети опускают флаг РФ.*

#### Ведущий:

Мы хотим всем пожелать:

Здоровья крепкого, почаще улыбаться

И физкультурой заниматься,

И водою закаляться!

И очень скоро вся страна

Узнает ваши имена!

Состязания кончать пора.

Крикнем всем: «ГТО – Ура!»