Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение

Детский сад № 4 «Дюймовочка» Ирбейского района Красноярского края

**Конспект спортивного мероприятия в старшей разновозрастной группе:**

**«Готов к труду и обороне»**

Выполнил: инструктор по физической культуре

Киреева Татьяна Владимировна

2021г.

**Цель:** Гармоничное физическое развитие детей.

**Задачи:** 1.Воспитывать стремление к успехам в спорте.

2. Формирование у ребенка представлений о здоровье.

3. Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни.

**Предварительная работа:** знакомство детей с внедрением Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

**Материалы и оборудование:** музыкальный центр, обручи, мячи по количеству детей, флажки, 2 набивных мяча, эстафетные палочки, карточки с видами спорта, «золотые» и «серебряные» знаки «ГТО» из бумаги по количеству детей.

**Место проведения мероприятия**: спортивный зал детского сада.

**Ход мероприятия:** Под музыку марша дети входят строевым шагом в зал, строятся в одну шеренгу.

**Инструктор по физическому воспитанию:** Группа становись! Равняйся! Смирно! Ребята, приглашаю вас отправиться в страну спорта. Для этого необходимо взять с собой смелость, находчивость и смекалку.

Ответьте, что значит быть здоровым? (ответы детей)

Ребята, что необходимо делать для здоровья? (ответы детей)

Чтобы быть здоровым, нужно: по утрам делать зарядку, правильно питаться, соблюдать режим дня, проводить время на свежем воздухе, заниматься физкультурой и спортом, участвовать в сдаче норм ГТО. Комплекс заданий включает в себя задания на проверку скорости, выносливости, гибкости, силы и координации. Если все испытания участник пройдет успешно, то получит награду – знак. Знаки бывают: золотым, серебряным и бронзовым.

 Здоровыми и подтянутыми должны быть как взрослые, так и дети. Мы сегодня будем проходить испытания, проверим ваши физические способности.

Ребята, вы готовы к прохождению испытаний? Спортивный праздник объявляю открытым!

Звучит гимн!

**Инструктор:** Становись! Равняйся! Смирно! На право! В обход по залу шагом марш!

**Разминка**.Ходьба в колонне по одному, на носках (руки вверх), ходьба на пятках, руки за (спину). Быстрая ходьба, бег с приставным шагом правым и левым боком вперед. Ходьба. Упражнение на восстановление дыхания. Перестроение в колонну по два через середину зала.

Зарядка под композицию «Солнышко лучистое» Автор: Кондрюкова Т.Н.

**Инструктор:** Ребята! Как называется человек, занимающийся спортом? (ответ детей) Правильно - спортсмены. Мы сегодня спортсмены. На старт приглашаются 2 команды: «Силачи» и «Крепыши» - дружно приветствуем их. А также поприветствуем наших судей (старший воспитатель и музыкальный работник), которые будут следить за прохождением испытаний и оценивать вас.

Чтобы команда победила, её участники должны быть внимательными, дружными, быстрыми. Побеждает команда быстро и правильно выполнившая задание.

Внимание! Внимание! Переходим к испытаниям.

**Инструктор.** Сейчас мы определим самую быструю команду.

**1 испытание: «Бегуны»** (капитан с эстафетной палочкой добегает до ориентира, возвращается, передаёт палочку второму и т. д.).

**Инструктор.** Вижу - дружные ребята,

Друг за другом вы горой.

А попрыгать далеко,

Не хотите ли гурьбой?

**2 испытание: «Прыжок за прыжком».**

Первый участник встаёт на линию старта и совершает прыжок в длину с места. Проводится черта по носкам обуви прыгающего. Следующий участник, не заступая черты, тоже совершает прыжок в длину. Таким образом, вся команда совершает один коллективный прыжок.

Самый длинный командный прыжок – победный.

**Инструктор.** На тренировках каждый день

Попасть старается в мишень.

Как называется стрелок, что асом стать в итоге смог?

**3 испытание: «Попади в цель».** По сигналу, дети по очереди должны добежать до «огневого рубежа», метнуть мяч в цель и вернуться в команду, передав эстафету следующему. Побеждает команда, попавшая в цель, больше, чем соперник.

**Инструктор.** Сейчас мы определим самую гибкую команду.

**4 испытание: «Самый гибкий».** Задание выполняется по очереди, на пару с соперником. Кто из ребят наклонился дальше, тот и приносит победное очко в команду.

**5 испытание: «Спортивное лото»** Дети по - очереди вытягивают карточку с видом спорта и называют его, если ответ правильный, то закрывают поле. Выигрывает команда, закрывшая больше полей лото.

**Инструктор:** Ребята! Кто самый главный в команде? (ответ детей). Конечно, капитан. В этом испытании от капитана зависит многое.

**6 испытание: «Мяч капитану».** Капитан становится перед командой на расстоянии 3 метров. Бросает мяч по очереди каждому участнику, те ловят и возвращают мяч обратно. Побеждает команда, быстрее и без ошибок выполнившая задание.

**Инструктор.** Сегодня вы действительно продемонстрировали свою силу, сноровку, быстроту. Сейчас немного отдохнем.

**Дыхательная гимнастика: «Вырасти большой».**

Вырасти хочу скорей,

Добро делать для людей.

И. п. - основная стойка.

1- поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки (вдох).

2- опустить руки вниз, опуститься на всю ступню (выдох), произнести «У-х-х» 3-5 раз.

**Инструктор:** Итак, подведем итоги нашего мероприятия. В одну шеренгу становись! Вы прошли все испытания, и без сомненья в конце пути, вас ждет награда! Вручаем каждому участнику знак, подтверждающий участие в выполнении испытаний, входящих в состав комплекса «Готов к труду и обороне».

Ребята, желаю вам крепкого здоровья,

По чаще улыбаться,

Физкультурой заниматься,

Жары, мороза не бояться

Больше закаляться!

И очень скоро вся страна,

Узнает ваши имена!

Состязания закончены! Крикнем все: Физкульт –УРА!

Подведение итогов мероприятия, награждение команд, чествование победителей. Под гимн олимпиады дети строевым шагом за командой-победителем уходят из зала.