Государственное бюджетное комплексное учреждение

Архангельской области общего типа

«Архангельский центр социальной помощи семье и детям»

**Конспект занятия с детьми 7-8 лет**

**«На пути к ГТО»**

Воспитатель: Лазарева Виктория Сергеевна

**Архангельск, 2023**

**Содержание и ход занятия.**

**Форма проведения**: групповая.

**Возрастная группа**: дети 7-8 лет, проживающие в центре.

**Цель:** совершенствование физических качеств детей в разнообразных формах двигательной активности, внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания младших школьников.

**Образовательные задачи:**

- продолжать формировать правильную осанку;

- упражнять в ходьбе и беге с выполнением различных заданий;

- закреплять следующие виды движений: прыжки, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, поднимание туловища из положения лежа на спине;

- совершенствовать умение ползания по скамейке на животе, подлезания под дугу правым и левым боком.

**Развивающие задачи:**

- развивать физические качества: координацию движений, выносливость, ловкость, гибкость, быстроту.

**Воспитательные задачи:**

- воспитывать любовь к физкультуре и занятиям спортом;

- прививать чувство уважения к товарищам.

Продолжительность занятия — до 40 минут.

Место проведения: помещение группы.

Методы и приемы: объяснение, указание, индивидуальная помощь, оценка, похвала, художественное слово.

Оборудование и материалы: гимнастическая скамейка, координационная лестница, стульчики по количеству детей, дуга и канат, шелковые ленточки для игры, наклейки ГТО.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Содержание движений** | **Речь педагога** | **Методические рекомендации** | **Дозировка** |
| **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ** | | | **7 минут** |
| Построение в шеренгу, определение цели. | Воспитатель: Ребята, у нас с вами сегодня не простое физкультурное занятие, а занятие по подготовке к ГТО.  Расскажу вам для чего  Сдаём мы нормы ГТО:  Чтоб здоровье укреплять,  Патриотами чтоб стать.  Нужно ведь спортивным быть,  Чтоб Россию защитить!  Чтоб спортсменов стало много,  Чтобы жили люди долго,  Чтобы знал и стар, и млад,  Что здоровье – это клад!  И посмотрим - кто кого!  Все на сдачу ГТО!  А кто знает, как расшифровывается ГТО? (ответы детей)  Ну что, все готовы к труду и обороне? Начинаем! Направо! Раз, два, в колонне за направляющим шагом марш! | Встали прямо, спины не сгибают. | 1,5 мин. |
| Ходьба в колонне по залу; на носках, руки вверх; на пятках руки за спиной;  бег с выбрасыванием прямых ног вперёд; бег по сигналу с поворотом вокруг себя; бег с высоким подниманием колен, бег с захлёстом голени назад, ходьба. | Дистанция один шаг  Шагают по залу в колонне за ведущим.  Не сгибать руки в локтях.  Смотрят вперёд, голову не опускают, спина прямая. | 2 мин. |
| Дети бегут друг за другом, соблюдая дистанцию. | 3 мин. |
| Упражнение на дыхание. | *(Дыхательная гимнастика)*  Отдохнуть пора, ребята. Нужно отдышаться.  Носом глубоко вздохнем, ртом мы шумно выдохнем. | В ходьбе по залу. | 30 сек. |
| **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ** | | | **27 минут** |
| Перестроение в 2 колонны. | . | | 30 сек. |
| ОРУ СО СТУЛЬЧИКАМИ 13,5 мин. | | | 13,5 мин |
| 1. И. П.: о. с. – стоя за стулом, руки опущены, смотрим вперёд. 1-посмотреть на стул, опустив голову, 2 – посмотреть вверх, подняв голову. | | | 9-10 раз |
| 1. И. П.: о. с. – стоя за стулом, руки опущены, смотрим вперёд. 1-посмотреть на стул, опустив голову, 2 – посмотреть вверх, подняв голову. | | | 9-10 раз |
| 1. И. П.: сидя на стуле, руки вдоль туловища. 1 – поднять руки в стороны,   2 – вверх, 3 – опустить вперёд, 4 – И. П. | | | 9-10 раз |
| 4.  И. П.: сидя на стуле, ноги в стороны, руки на поясе. 1 – наклон корпуса вправо с рукой, 2 – И. П., 3 – наклон корпуса влево, 4 – И. П. | | | 9-10 раз |
| 5.  И. П.: стоя, пятки вместе носки врозь, одна рука на спинке стула, вторая на поясе. 1 – глубокий присест, рука в сторону, 2 – И. П. То же со сменой положения рук. | | | 9-10 раз |
| 6. И. П.: стоя на стуле, руки на пояс. 1,2 – пружинистые наклоны вперед, руки тянем вниз, 3 – наклониться как можно ниже, 4 – И. П., руки на пояс. | | | 9-10 раз |
| 7. И. П.: лежа на полу, руки за головой или перед собой, голени на сиденье стула. 1 – полуподьём туловища вверх, 2 – И. П. | | | 9-10 раз |
| 8. Отжимание 9-10 раз (рядом со стулом) | | |  |
| 9. Подъём на стул. И. П.: стоя перед стулом, руки на поясе. 1 – ставим на стул левую ногу, 2 – поднимаемся и приставляем правую ногу на стул, 3 – ставим на пол левую ногу, 4 – приставляем правую ногу. И так поочерёдно, можно держаться руками за спинку стула. | | | 9-10 раз |
| ОВД ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ | | | 8 мин. |
| Ходьба по канату приставным боковым шагом | Вы мальчики – молодцы! Силы есть ещё у вас?  Сдать ГТО совсем не просто!  Ты ловким, сильным и здоровым должен  быть,  Чтоб нормативы победить!  Значок в итоге получить!  Ребята, вы хотите быть сильными, ловкими и быстрыми? (ответ детей). Тогда продолжим тренировку! | Не торопиться. |  |
| Ползание по скамейке. | Страховка детей на скамейке. |
| Подлезание под дугу правым или левым боком, не касаясь руками пола. | Подлезание под дугу без касания пола. |
| Прыжки через координационную лестницу. |  | Соблюдать дистанцию. |  |
| ПОДВИЖНАЯ ИГРА: «ЛОВИШКИ С ЛЕНТОЧКАМИ» | | | 5 минут |
| Дети строятся в круг, у каждого имеется цветная ленточка, заправленная сзади за пояс. В центре круга стоит «Ловишка». По сигналу воспитателя: «Раз, два, три – лови!» дети разбегаются по площадке. Ловишка старается вытянуть ленточку. У кого выдернули ленточку, отжимается 5 раз, не мешая другим детям и ждёт завершения игры. | | | 2 -3 раза |
| **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** | | | **6 минут** |
| ИГРА МАЛОЙ ПОДВИЖНОСТИ «ТРИ, ТРИНАДЦАТЬ, ТРИДЦАТЬ, ТРИСТА». | | | |
| Игроки выбирают водящего, становятся в круг на расстоянии вытянутых рук друг от друга. Водящий – в середине круга. Когда игра проводится впервые, желательно, чтобы водящим был педагог. Педагог объясняет: «Если я скажу: три, все разводят руки в стороны; если тринадцать – ставят руки на пояс; если тридцать – поднимают руки вверх, если триста – то руки поднимаем вперёд» *(можно выбрать любые движения)*. Педагог быстро называет то одно, то другое число/движение. Ребенок, допустивший ошибку, садится на пол. Когда останутся один-два игрока, игра заканчивается. Оставшиеся – победители. | | | 3,5 мин |
| Сюрпризный момент для детей. | Воспитатель: Вы сегодня все старались, все большие молодцы! Но нам ещё надо немного потренироваться, чтобы можно было сдать нормы ГТО и получить вот такой значок! А вам понравилось наше занятие? Что было для вас самым сложным, а самым легким (дети передают друг другу значок и делятся впечатлением о прошедшем занятии). Если вы не будете останавливаться, и будете продолжать заниматься физкультурой, то у вас всё получится! Ну, а я хочу вас немного поощрить вот такими наклейками! | Воспитатель подводит итоги занятия, раздаёт детям наклейки значка ГТО. | 2,5 мин. |