

Конспект беседы с детьми 6 лет «Что такое ГТО».

Образовательная область:

Интеграция образовательных областей: познавательное развитие, социально-коммуникативное развитие.

Методы и приёмы: игровой, наглядный, словесный.

Цель: формировать положительную нравственную оценку здорового образа жизни, позитивное отношение к занятиям спортом; мотивирование детей старшего дошкольного возраста к подготовке и выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, способствовать воспитанию патриотизма, гордости за свою страну.

Виды деятельности: двигательная, игровая, познавательная.

Программные задачи:

«Познавательное развитие»

Познакомить детей с системой тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Приобщать дошкольников к здоровому образу жизни.

Стимулировать детей посредством беседы к выполнению нормативов и требований ГТО в соответствии с их возрастными возможностями.

«Социально-коммуникативное развитие»

Формировать чувство гордости за нашу страну, интерес к олимпийским соревнованиям, уважение к спортсменам, стремлении быть похожими на них.

Воспитывать выносливость, дисциплинированность, стремление к успехам в спорте и в подготовке к сдаче норм ГТО.

Ход беседы:

Ты готов к ГТО, дошкольник?

Среднего роста,

плечистый и крепкий.

Ходит он в белой футболке и кепке.

Знак «ГТО» на груди у него,

Больше не знаем о нем ничего.

(С. Я. Маршак)

История.

Ирония стихотворения заключалась в том, что значкистов ГТО в то время было больше половины страны, и каждый был готов к труду и обороне!

Те, кто учился в школе еще до распада Советского Союза, помнят три заветные буквы — ГТО, или «Готов к труду и обороне» — программу физической и культурной подготовки, которая основывалась на единой и поддерживаемой государством системе патриотического воспитания населения.

«Зачем нужно ГТО в дошкольном возрасте?»

Указ о возрождении норм ГТО для школьников. С 1 сентября по поручению президента России снова вводится физкультурный комплекс ГТО. Сдавать спортивные нормативы школьники будут с шести лет. За хорошие результаты подросткам обещают знаки отличия, а также присвоение спортивных разрядов и званий. А с 2015 года, помимо результатов ЕГЭ, при поступлении в ВУЗы будут учитывать и результаты сдачи норм ГТО.

Новая система предусматривает целых 11 возрастных групп. Теперь физические упражнения могут сдавать дети от 6 лет и даже 70-летние. То есть принять участие в новом комплексе ГТО сможет практически любой желающий.

Почему ГТО стоит прививать, именно, начиная с вашего возраста ?

Физическое развитие – это, прежде всего двигательные навыки.

Координацию движений определяют развитием мелкой и большой моторики.

Именно сейчас в вас закладывается основа для физического развития, здоровья и характера человека в будущем. У вас происходит постепенное совершенствование всех функций организма. В этом возрасте ваше тело отличается чрезвычайной пластичностью.

Для развития координации движений именно в этом возрасте следует приступать к занятиям гимнастикой, фигурным катанием, балетом и т. п.

Ваше физическое развитие неразрывно связано и с умственным развитием.

У будущих первоклассников от 6 лет есть возможность принять участие в первой ступени норм ГТО.

Что это даст?

1. Знакомство с процессом сдачи нормативов.
2. Отсутствие стрессовой ситуации при прохождении ГТО в школе.
3. Укрепление здоровья.
4. Формирование основ физической и культурной подготовки.

1 СТУПЕНЬ — НОРМЫ ГТО ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 6-8 ЛЕТ

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 310 М (мальчики – 10.3, 10.0, 9.2; девочки – 10.6, 10.4, 9.5 сек.)

СМЕШАННОЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЕ (1 КМ: мальчики – 7.10, 6.40, 5.20; девочки – 7.35, 7.05, 6.00 сек.)

ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ или отжимание от пола (мальчики- 7, 10, 17; девочки- 4, 6, 11 раз)

НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ на гимнастической скамейке С ПРЯМЫМИ НОГАМИ (мальчики- +1. +3, +7; девочки- +3.+5.+9 см)

ИСПЫТАНИЯ ПО ВЫБОРУ

ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА ТОЛЧКОМ ДВУМЯ НОГАМИ (мальчики- 110, 120, 140; девочки – 105, 115, 135 см)

МЕТАНИЕ ТЕННИСНОГО МЯЧА В ЦЕЛЬ (КОЛ-ВО ПОПАДАНИЙ: мальчики 2 - 3 – 4, девочки 1- 2 – 3 раз)

поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине (мальчики- 21, 24, 35; девочки – 18, 21, 30 раз)

БЕГ НА ЛЫЖАХ НА 1 КМ (мальчики – 10.15, 9.00, 8.00; девочки – 11.0, 9.30, 8.30 мин.)

ПЛАВАНИЕ 15 М (мальчики и девочки – 3.00, 2.40, 2.30)

Как показали специальные исследования, эффективность обеспечивается физическими упражнениями, т. е. специальной подготовкой в садике и дома:

- отжимание от пола;
- прыжки вверх на месте из положения полуприсед;
- планка (высокая, низкая);
- пружинящие наклоны вперед («Достань пол», не сгибая ног в коленях);
- метание теннисного мяча в обруч (цель) с расстояния 6 метров;
- непрерывный бег в течение 2-х минут;
- упражнение на равновесие (стойка на 1-ой ноге, руки на поясе);
- упражнение на мышцы пресса (поднимание и опускание туловища из положения лёжа на спине);
- плавание.

ВАЖНО ЗНАТЬ:

- нужно сдать все 4 –ре обязательных норматива и 3 из испытаний по выбору (плавание обязательно, а лыжи нет)

Посмотрите внимательно на доску. На доске висят изображения призовых значков. Призовыми считаются первое, второе и третье места. Соответственно - золото, серебро, бронза.

А сейчас я хочу познакомить вас с талисманами ГТО. Для этого надо разбиться на 5 команд. Команды прошу подойти к столам, перед вами лежат разрезанные картинки, давайте их соберём.

У вас получились картинки значков с талисманами. Каждый талисман обозначает какое-то физическое умение или навык.

Зайка Лиза – прикладные навыки. Это быстрота, сила, выносливость, гибкость и ловкость.

Медведь Потап - сила.

Лиса Василиса – гибкость.

Леопард Вика – скорость.

Волчонок Макар – выносливость.

А теперь предлагаю вам всем вместе собрать ещё одну картинку.

На этой картинке изображены все талисманы вместе. Ведь именно развитие всех этих навыков укрепит ваше здоровье.

И завершить нашу беседу я хочу двумя стихотворениями которые могут стать нашим девизом.

Мы дружные ребята,
Пришли мы в детский сад,
И каждый физкультурой
Заняться очень рад!
Физкультурой мы в саду
Много занимались.
На зарядке по утрам
Крепли, закалялись.

* * * * *

Быстрее, выше, сильнее
Вперед и только вперед.
Спортивный дух России
Пусть в каждой ребёнке живет!