**Сценарий спортивного досуга**

**«Нам со спортом по пути - ГТО ждет впереди!»**

**Цель:**

Внедрение комплекса ГТО для детей дошкольного возраста.

**Задачи:**

- Формировать представление детей о комплексе ГТО

- Развивать физические качества, красивую осанку, пластику движений;

- Развивать волевые качества, стремление выполнять задания точно и быстро;

- Воспитание «здорового духа соперничества».

**Оборудование:** теннисные мячи 2 шт., Обручи 2 шт., гимнастические коврики 2 шт, проектор.

Ход развлечения.

Дети и Алеша Попович входят в зал. Видят указатель.

**Алеша** - читает указатель (на право пойдешь – слабым будешь; на лево пойдешь сильным, ловким и здоровым станешь)

Дети куда мы пойдем? (дети отвечают).

**Алеша** – значит нам туда!

Построение детей в одну шеренгу.

Входит Илья Муромец.

**Илья** – О… Алешенька, привет!

Что, пришел с дружиной?

**Алеша** – Здравствуй Муромец Илья,

Это супер детвора умные и сильные!

**Илья** – раз умна так детвора,

Тогда слушайте сюда.

Расскажу вам…. Во-во-во!

Что такое ГТО! (Дети смотрят изображения значков на экране).

**ПРЕЗЕНТАЦИЯ**

ГТО – это комплекс спортивных испытаний, а расшифровывается как готов к труду и обороне.

Тем, кто прошел, все испытания вручается золотой значок, кто прошел пять испытаний – серебряный,

Четыре испытания – бронзовый.

Сегодня мы с вами пройдем 4 испытания на бронзовый значок.

В эти испытания будут входить:

-Прыжок в длину с места;

-Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;

-Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами.

-метание теннисного мяча в цель.

**Илья** – Вот ребята всем понятно?

Чтобы нормы сдать на пять

Это надо точно знать,

Быстро надо бегать,

Ловко надо прыгать.

Чтобы в нормах победить

Надо ловким, сильным быть!

А теперь Алеша друг

Надо бы размяться!

Надо что бы детвора, подготовлена была к сдаче нормативов.

**Алеша** - Чтобы мышцы разогреть,

Будем мы сейчас пыхтеть.

Разогреем наше тело и приступим к сдаче смело!

**Алеша** – на первый второй рассчитайсь!

Первые номера 3 шага вперед! (перестроение детей в две шеренги)

(проводит разминку под музыку)

**Илья** – ну надеюсь все готовы?

Переходим значит к делу!

Отожмемся все мы смело

Упор лежа принимаем

К упражненью приступаем! (дети отжимаются, мальчики 7 раз, девочки 4 раза, результат фиксируется).

**Алеша** – молодцы ребята вы

А теперь нас ждут прыжки

Прыгать будем с места мы

Приземленье на две ноги! (дети прыгают с места в длину, результат фиксируется).

**Алеша** – чтоб удара избежать

Надо гибкостью обладать,

Стоя будем наклоняться

И земли рукой касаться! (дети выполняют наклон из положения, стоя на полу, с прямыми ногами). Результат фиксируется.

**Илья** – чтоб врагов нам победить,

Надо очень метким быть!

Если дети вам не лень

Попадите мячом в цель! (дети метают теннисный мяч в цель, 5 попыток, расстояние 6м.) результат фиксируется.

**Илья** – а теперь ребята давайте поиграем в игру и называется она «золотые ворота».

**Ход игры:**

Пара игроков, встают лицом друг к другу и поднимают вверх руки – это ворота.

Остальные игроки берутся за руки так, что получается цепочка.

Игроки – ворота говорят считалку, а цепочка должна быстро пройти между ними.

**Считалка:**

Золотые ворота, проходите кто куда.

Первый раз прощается,

второй раз запрещается,

а на третий раз не пропустим вас.

«С этими словами руки опускаются, ворота захлопываются. Те дети, которые оказались пойманными, становятся дополнительными воротами. «Ворота» побеждают, если им удалось поймать всех игроков.

**Илья** - Подведем теперь итог

Кто был ловок, кто все смог.

Заработали очки

Обменяли на значки!

**Награждение детей значками ГТО.**