Спортивный праздник ГТО «Будь готов»

**Цель мероприятия:** популяризация комплекса ГТО

 «Готов к труду и  обороне» среди детей  старшего дошкольного возраста.

**Задачи:**

- формирование понятия о комплексе ГТО;  
- пропаганда здорового образа жизни;   
- воспитание чувство патриотизма

**Ход мероприятия:**  
Звучит музыка на спортивную тематику

**Ведущий:** Добрый день, дорогие друзья! Мы начинаем спортивный праздник «Будь готов!», посвященный Всероссийскому физкультурно­спортивному  комплексу «Готов к труду и обороне».

**Под музыку выходит ребенок с красным флагом и обходит площадку**

**Ведущий:**Скажите, а вы знаете, что такое ГТО?  
(краткий рассказ об истории комплекса ГТО)

**Ведущий:**  Вот теперь, когда вы знаете, что такое ГТО.  
Ребята для чего нужно сдавать нормативы?   
(выслушать ответы детей)

Правильно! Обязательно нужно сдавать нормы ГТО, и не просто для того чтобы быть сильным и ловким, а для того чтобы учиться побеждать и достигать поставленных целей. А также своим примером показывать другим, что нужно заниматься спортом, т.к. спорт ­ это жизнь!  
  
**Ведущий:** Ну а теперь, дорогие ребята, мы начинаем наш спортивный праздник! А перед тем, как мы начнем наши испытания, хочу вам сказать. По ходу прохождения заданий, вы будете зарабатывать «жетончики», на которых будут  написаны буквы.В конце праздника мы все вместе соберем из них предложение! Ребята, вы готовы?

**Ответы детей**

**Ведущий:** Отлично, но любые спортивные дистанции начинаются с разминки. Мы тоже не будем отставать от традиций и сделаем под музыку комплекс упражнений. Повторяйте их за  мной  и не забывайте улыбаться, ведь улыбка тоже укрепляет наше здоровье и помогает настроиться на победное настроение.

**( Музыкальная разминка)**

**Первый испытание**– **« Отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу ( кол-во раз)».**  
Дети выполняют отжимания, касаясь грудью бруска. Девочкам разрешается   
отжиматься «с колен». По окончанию конкурса, 4 человека(2 мальчика и 2 девочки), выполнивших большее количество отжиманий, получают «жетончики»

**Ведущий:** Молодцы, ребята,  
                            Спортсмены – дошколята!  
                            А теперь короткий бег­,  
                            Начинается пробег!

**Второе испытание** – **« Челночный бег   3х10 м (секунд)!»**  
Челночный бег 3х10 м. Четверым самым быстрым детям выдаются «жетончики»

**Ведущий**:         Наклоняемся пониже.  
                          Ну­-ка, руки к полу ближе!  
                          Выполняем все легко,   
                          Достаем руками пол!

**Трение  испытание - « Наклон вперед  из  положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамье – см)»**

Перед тем как, зафиксировать  наклон, необходимо сделать 2 предварительных наклона.  «жетончики» выдаются 4 детям, кто  сделал самый  глубокий наклон

**Ведущий:**           Чтобы себя ловким показать, ­   
                             Нужно метко мяч метать.  
                           Ну-­ка, смелые бойцы,  
                             Поскорее выходи!

**Четвертое испытание -  «**Метание теннисного мяча» ( выполняется на расстояние 6 метров от цели).

**Цель**– подвешенный на стене обруч, диаметром 90 сантиметров. Самые меткие девочки и  мальчики получают 4 «жетона»

**Ведущий:**        Молодцы у нас ребята,  
                           Сильные, умелые,  
                           Дружные, веселые,  
                           Быстрые и смелые.

**Пятое  испытание – « Прыжкам в длину с места.**  
                          Будем прыгать мы легко!

                          Будем прыгать далеко!  
Ребята выполняют прыжок в длину с места, отталкиваясь 2 ногами одновременно.   
По результатам прыжков, 4 жетончика получают дети, которые прыгнули дальше  остальных.

**Шестое  испытание: - «Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 мин»** По результатам , 4 жетончика получают дети,  кто больше поднял туловища.

**Ведущий:**  
Ну что, ребята, вам понравился наш праздник? Вы сегодня показали нам, какие вы смелые, ловкие, сильные и быстрые. И доказали, что можете упорно,  и самое главное - дружно, идти к победе. Вы - большие молодцы. Ну, а сейчас  я предлагаю вам взять свои заработанные значки и всем вместе составить  предложение!   
Дети составляют предложение: «Готов к труду и обороне!»   
Наш веселый спортивный праздник подошел к концу.

**Ведущий:**      Все ребята - молодцы,  
                        Настоящие чемпионы и бойцы!  
                        Больше спортом занимайтесь,  
                        Будьте здоровы и закаляйтесь.

( награждение: сладкими подарками)

До новых встреч!