**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №2 «Рябинка»**

**Физкультурно-оздоровительный досуг в форме квест – игры «Пять шагов до знака ГТО»**

Подготовила и провела: инструктор по физической культуре

Яковлева Е. Д.

**Г. Пошехонье 2020г.**

**Цели:** расширение и систематизация знаний о ВФСК ГТО; развитие физических качеств (ловкости, меткости, выносливости, координации движений и др.); формирование активной гражданской позиции.

**Задачи**

*Образовательные:*

- закреплять и актуализировать знания о ВФСК ГТО и входящих в него испытаниях;

- систематизировать знания о разных видах спорта, спортивных достижениях и здоровом образе жизни;

- приобщать к спортивным традициям своей страны через участие в комплексе ГТО;

- развивать интерес к занятиям физической культурой;

- создавать условия для реализации потребности в двигательной активности.

*Развивающие:*

- совершенствовать скоростно – силовые качества, выносливость;

- развивать ловкость и координацию движений при выполнении игровых упражнений.

*Воспитательные:*

- воспитывать уверенность в себе;

- развивать самостоятельность, ловкость, внимание, коммуникативные навыки;

- мотивировать к оказанию посильной помощи товарищам;

- способствовать проявлению самостоятельности и инициативности.

*Ожидаемые результаты:*

- дети знают о составляющих комплекса ГТО, имеют навыки выполнения его испытаний;

- умеют принимать правильное исходное положение, работать в группах и индивидуально;

- у воспитанников сформированы двигательные навыки.

**Оборудование:** секундомер, костюмы Зайки Лизы, Медвежонка Потапа, Лисы Василисы, Леопарда Вики, Волчонка Макара, письмо, конверт, наклейки с цифрами 1, 2, 3, 4, 5, карты с маршрутом, флаг ГТО, 6 конусов, 2 теннисных мяча, кубики с буквами Г, Т, О, пазлы с изображениями спортивных объектов, изображения золотого знака ГТО, сувениры, буклет о комплексе ГТО, ориентиры, обозначающие пункты назначения, музыкальное сопровождение.

Дети строятся в шеренгу на площадке ДОО. Звучит музыка. Мальчик и девочка выносят флаг ГТО.

**Инструктор:** Здравствуйте ребята! Сегодня мы проводим Игры ГТО!

Мы дружно все испытания пройдем,

Мы знак золотой непременно найдем!

Мы меткие, ловкие, гибкие, сильные,

Нам покорятся достижения спортивные!

Ребята, а вы сильные? Ловкие? Гибкие?

**Дети:** Да!

**Инструктор:** В соревнованиях вместе с нами будут участвовать талисманы ГТО.

*Появляется Медвежонок Потап.*

**Медвежонок Потап:** Здравствуйте ребята!

*Дети отвечают..*

Вы знаете, что меня выбрали талисманом ГТО?

**Дети:** Да !

**Медвежонок Потап:** Я сильный, смелый и спортивный, а знака ГТО еще не получил. Вы мне поможете?

**Дети:** Да!

**Медвежонок Потап:** У меня есть послание для вас.

*Медвежонок* *показывает детям конверт, достает из него письмо и читает:*

Чтобы знак заполучить,

Нужно очень смелым быть!

Вы в песочницу спешите,

Три буквы важные найдите!

Их вы правильно расставьте,

Они укажут путь вам к карте!

*Дети отыскивают кубики с буквами Г, Т, О.*

**Инструктор:** Ребята, вы молодцы! Но, чтобы получить карту, по которой мы найдем знак ГТО, нам нужно в правильной последовательности расставить кубики.

*Дети складывают кубики так, чтобы получилось слово «ГТО».*

Молодцы! Теперь мы получим карту и поможем Медвежонку Потапу получить знак ГТО.

*Инструктор дает детям маршрутную карту. Дети рассматривают ее с указанием пунктов, на которых нужно выполнить задания.*

Итак, отправляемся с Медвежонком Потапом на первый пункт.

*На протяжении всего мероприятия инструктор по физической культуре следует за детьми и проверяет правильность выполнения упражнений, при необходимости оказывает помощь.*

*Дети, инструктор и Медвежонок Потап идут к ориентиру, обозначающему первый пункт. Здесь их встречает Зайка Лиза.*

**Пункт 1. Регистрация на сайте**

**Зайка Лиза**. Здравствуйте ребята и Потап!

**Дети:** Здравствуйте!

**Зайка Лиза:** Ребята, что вы делайте?

**Дети:** Мы помогаем Медвежонку Потапу получить знак ГТО.

**Зайка Лиза:** Молодцы! Тогда нужно зарегистрироваться на сайте ГТО. Я вам помогу. А пока мы регистрируемся, назовите физические качества, которе определяются при сдаче нормативов ГТО.

**Дети:** Сила, ловкость, меткость, скорость, выносливость, быстрота…

**Зайка Лиза:** Ребята, вы справились с заданием?

*На столе разложены геометрические фигуры разного цвета.*

А теперь выберите из фигур, лежащих на столе, прямоугольники синего цвета.

*Дети выполняют задание.*

Ребята, вы отлично справились! А теперь для окончания регистрации назовите свои имена.

*Дети выполняют задание.*

Вы прошли первый этап получения знака ГТО.

*Зайка Лиза дает детям наклейку с цифрой 1.*

Прикрепите наклейку к карте. Она свидетельствует о прохождении первого шага к получению знака ГТО.

*Дети выполняют задание, прощаются с Зайкой Лизой. Затем смотрят на карту и вместе с инструктором и Медвежонком Потапом направляются к ориентиру, обозначающему второй пункт. Здесь их встречает Волчонок Макар.*

**Пункт 2. Подача заявки, на прохождение испытаний**

**Волчонок Макар:** Здравствуйте ребята! Привет, Потап!

**Дети:** Здравствуйте!

**Волчонок Макар:** Ребята, что вы тут делайте?

**Дети:** Мы помогаем Медвежонку Потапу получить знак ГТО.

**Волчонок Макар:** А какие шаги вы уже прошли?

**Дети:** Мы прошли регистрацию на сайте.

**Волчонок Макар:** Молодцы! Я помогу вам пройти следующий шаг. Вам нужно подать заявку на выполнение испытаний. Мы выберем дату, время и место выполнения нормативов. Где можно заниматься физкультурой, спортом и проходить испытания ГТО?

**Дети:** На стадионе, в бассейне, в спортивном зале….

**Волчонок Макар:** Правильно, ребята! Разделитесь на три группы и подойдите к столам.

*Дети выполняют задание. На столах лежат пазлы с изображением спортивнх объектов. Воспитанники собирают их.*

Молодцы, ребята! Вы подали заявку на прохождение испытаний комплекса ГТО. Получите следующую наклейку и прикрепите ее к карте.

*Волчонок Макар дает детям наклейку с цифрой 2. Дети выполняют задание. Затем они рассматривают карту и вместе с Медвежонком Потапом и инструктором идут к ориентиру, обозначающему третий пункт. Здесь их встречает Лиса Василиса.*

**Пункт 3. Получение медицинского допуска**

**Лиса Василиса**: Здравствуйте, ребята и Потап!

**Дети:** Здравствуйте!

**Лиса Василиса**: Что вы тут делайте?

**Дети:** Мы помогаем Медвежонку Потапу получить знак ГТО

**Лиса Василиса**: А какие шаги вы уже прошли?

**Дети:** Мы зарегистрировались на сайте ГТО и подали заявку на прохождение испытаний.

**Лиса Василиса:** Молодцы! Теперь вам нужно получить медицинский допуск. Как вы думаете, где проверяют здоровье? Как это делают?

*Дети отвечают.*

 **Лиса Василиса:** Правильно! Я вижу, что вы проверяли свое здоровье в поликлинике. Вы получаете медицинский допуск. А сейчас давайте сделаем разминку.

*Под музыку дети выполняют упражнения, которые показывает Лиса Василиса.*

Уф, вот теперь мы размялись! Возьмите третью наклейку, свидетельствующую о получении медицинского допуска к испытаниям ГТО, и прикрепите ее к карте.

*Лиса Василиса дает детям наклейку с цифрой три. Дети прикрепляют ее к карте. Затем вместе с Медвежонком Потапом и инструктором направляются к ориентиру, обозначающему четвертый пункт. Здесь их встречает Леопард Вика.*

**Пункт 4. Выполнение испытаний**

**Леопард Вика:** Здравствуйте, ребята и Потап!

**Дети**: Здравствуйте!

**Леопард Вика:** Ребята, что вас сюда привело?

**Дети:** Мы помогаем Медвежонку Потапу получить знак ГТО.

**Леопард Вика**: А какие шаги вы уже прошли?

**Дети:** Мы зарегистрировались на сайте ГТО, подали заявку на прохождение испытаний и получили медицинский допуск!

**Леопард Вика:** Молодцы, ребята! Теперь настало время сдать нормативы комплекса ГТО. Вы знаете, какие испытания в него входят?

**Дети:** Прыжки в длину, метание, наклоны, отжимания…

**Леопард Вика**: Вижу, вы хорошо знакомы с испытаниями ГТО. Я вам предлагаю разделиться на 2 команды. Стартуем по одному. Перед вами три конуса с пентаграммами испытаний. У первого из них мы делаем 5 отжиманий, у второго – прыжок в длину, у третьего берем мяч и бросаем его в цель, пока не попадем в нее.

*Дети* *делятся на 2 команды и выполняют задания.*

Ребята, вы такие сильные и спортивные! Прошли испытания комплекса ГТО! Получите наклейку, свидетельствующую о прохождении четвертого шага к получению знака ГТО, и прикрепите ее к карте.

*Леопард Вика дает детям наклейку с цифрой 4. Дети прикрепляют ее к карте, а затем вместе с Медвежонком Потапом и инструктором направляются к ориентиру, обозначающему пятый пункт.*

**Пункт 5**. **Оформление приказов, о получении знака ГТО**

**Инструктор**: Ребята, вы справились со всеми испытаниями? Прошли 4 шага к получению знака ГТО?

**Дети:** Да!

**Инструктор:** А какие шаги вы прошли?

*Дети отвечают*.

Молодцы! Итак, остался последний, пятый шаг к получению знака ГТО. Все результаты испытаний заносятся в протокол и публикуются на сайте комплекса ГТО. Затем готовится приказ о награждении знаком ГТО; золотым, серебряным или бронзовым. Постройтесь в шеренгу.

*Дети выполняют задание. Звучит музыка.*

Ребята, Медвежонок Потап, вы справились со всеми испытаниями. Поэтому награждаетесь золотыми знаками ГТО.

*Инструктор дает детям и Медвежонку Потапу изображения золотого знака ГТО.*

**Медвежонок Потап:** Ребята, большое вам спасибо! Вы так мне помогли!

**Инструктор:** Да, вы молодцы. Показали ловкость, быстроту, выносливость. Что вы сделали, что бы получить знак ГТО? Какие шаги прошли?

*Дети отвечают.*

**Медвежонок Потап:** В знак благодарности за то, что вы помогли мне получить знак ГТО, я дарю вам буклет об этом комплексе и сувениры.

*Медвежонок Потап раздает детям подарки.*

**Инструктор:** Молодцы! Наши испытания подошли к концу.

Дети уходят из зала.

**Литература**

Государственные требования ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО). Федеральный портал «GTO. RU» (Электронный ресурс). Федеральный государственный образовательный стандарт ДО (утвержденный приказом Минобрнауки России №1155 от 17.10.2013).