

# Сценарий торжественного открытия недели здоровья

## для старшей и подготовительной группы

### «Я готов к «ГТО»

Подготовила и правила:

Инструктор по физической культуре

А.В. Матис

**Цель:** приобщение детей к здоровому образу жизни через проведение тестирования дошкольников 6-7 лет в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

#### **Задачи:**

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

-воспитывать чувство патриотизма.

-определить уровень развития двигательных навыков, интересов и способностей каждого ребёнка.

**Место проведения:** спортивная зал.

**Участники:** воспитанники подготовительной и старшей группы.

#### **Ход праздника:**

*Дети проходят в спортивный зал.*

**Ведущий:** Дорогие ребята, в нашем детском саду пройдёт неделя здоровья, на которой вы познакомитесь со Всероссийской физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне». Ребята скажите, пожалуйста, быть здоровым человеком – это хорошо? А какие необходимо соблюдать правила, чтобы быть здоровым?

**Ответы детей:** Чтобы быть здоровым нужно правильно питаться, соблюдать режим дня, делать по утрам зарядку, много гулять на свежем воздухе, закаляться, заниматься физкультурой и спортом, ухаживать за своим телом.

**Ведущий:** Молодцы! Вы всё правильно перечислили. Ребята, а как вы думаете, когда нужно начинать заниматься физкультурой и спортом?

**Ответы детей:** Физкультурой нужно начинать заниматься с детства, с детского сада.

**Ведущий:** Поднимите руку, кто из вас уже занимается в спортивной секции? Очень хорошо, а остальные ребята, наверное, пойдут в секцию на будущий год. Здоровыми, спортивными должны быть и взрослые и дети. Именно поэтому наш президент В. В. Путин подписал Указ: Ввести в Российской Федерации физкультурно-спортивный комплекс «Готовь к труду и обороне!» (ГТО). На гимн РФ прошу всех встать!

*Звучит гимн РФ*

*Под веселую музыку вбегают Спортник.*

**Спортник:** Здравствуйте, мои друзья! Меня зовут Спортник.

Очень рад вас видеть я!

Все в порядке!

Все здоровы!

Бегать и играть готовы!

**Ведущий:** Спортник, мы сегодня собрались в спортивном зале не играть, а пройти испытания и сдать нормы ГТО.

**Спортник:**

Что такое ГТО?

Вы не видели его?

Где он, что он, покажите?

И быстрее научите.

**Ведущий:** Ребята и Спортник посмотрите на экран. Там вы еще раз увидите, что же такое ГТО.

**Видеопрезентация история и нормативы ГТО.**

**Ведущий:** Ребята, так что такое ГТО.

**Ответы детей:** ГТО – это выполнение разных физических упражнений: бег на короткие и длинные дистанции, плавание, подъем туловища из положения лёжа, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимания, стрельба, прыжки, подтягивание, ходьба на лыжах, туристические походы, метание.)

**Ведущий:** ГТО могут сдавать от 6 лет и до 70-летнего возраста. То есть принять участие в комплексе ГТО сможет практически любой желающий. Для каждого возраста существуют свои упражнения. Участники ГТО за отличные результаты получают значок отличая ГТО. Значки, как и медали, бывают – золотым, серебряным и бронзовым. Чем больше россиян будет заниматься физкультурой и спортом, сдавать нормы ГТО, тем больше в нашей стране будет великих спортсменов и они завоюют для своей страны много олимпийских медалей!

**Спортник:** В течение этой недели мы предлагаем вам проверить свои силы к сдачи норм ГТО. Каждый день вы будете проходить тренировочную сдачу норм ГТО.

**Ведущий:**

**Понедельник** «Самый быстрый» (челночный бег 3+10)

**Вторник** «День самого длинного прыжка» (прыжки в длину с места)

**Среда** «День силачей» (отжимание)

**Четверг** «Супер растяжка!» (наклон туловища)

## **Пятница** Награждение значками ГТО

В конце недели мы с вами встречаемся для подведения итогов награждения значками детского сада ГТО самых сильных и быстрых ребят.

### ***Спортник:***

Подождите, не спишите.

Прежде чем соревноваться,

Вы скорее должны размяться!

Упражнения выполняйте,

За мною дружно повторяйте.

***Спортник проводит разминку «Зарядка» для участников состязания.***

***Ведущий :*** Молодцы! Разминка прошла успешно.

Начинаем испытания,

Желаем вам нас удивить,

Преодолеть все на пути преграды

И в каждом виде спорта победить!

***Проводится первый тест ГТО челночный бег 3\*10 «Самый быстрый»***