**«Что такое ГТО, надо знать нам про него».**

*(При входе участникам раздаются листы самоконтроля)*

Добрый день, уважаемые коллеги.

***1 этап.*** *Презентация опыта мастера.*

Наш детский сад работает по теме: «Развитие общей физической подготовленности по средствам подготовки к комплексу ГТО 1 ступени детей старшего дошкольного возраста и приобщение к ценностям здорового образа жизни».

«Готов к труду и обороне» - этот девиз помнят наши бабушки и дедушки, Советский союз славился здоровыми и спортивными ребятами, но и наше поколение не отстает. С 1 сентября 2014 г. Президентом подписан Указ о возвращении комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Цель ГТО заключается в использовании спорта и физкультуры для укрепления здоровья, воспитания гражданственности и патриотизма, гармоничного и  всестороннего развития, улучшения качества жизни населения России. Структура комплекса включает 11 ступеней. Если раньше нормы ГТО сдавали с 10 лет, то в настоящее время в комплексе выделена 1 ступень для детей от 6 до 8 лет. Воспитанники подготовительных к школе групп могут сдавать нормативы ФСК (ГТО).

Полный комплекс ГТО 1 ступени включает в себя 4 обязательных тестовых испытания и 2-3 дополнительных, в зависимости от знака отличия (золото, серебро или бронза).

**Обязательные испытания (нормы ГТО) для школьников 6-8 лет**

**Испытания (нормы ГТО) по выбору для школьников 6-8 лет**

ГТО сдается в центрах тестирования, в специально оборудованных помещениях. При выполнении некоторых упражнений даются 3 попытки или определенное время.

***2 этап.*** *Представление системы занятий*.

В нашем детском саду выстроена система по подготовке детей к сдаче норм ГТО, которая включает:

* «минутки ГТО» в детском саду и дома: с использованием опорных схем для каждого вида упражнений,
* физкультурно-познавательные досуги
* спортивные праздники.

***3 этап.*** *Имитационная игра*

Сегодня мы вас познакомим с некоторыми тестовыми испытаниями, включенными в 1 ступень для детей 6-8 лет:

* наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье,
* прыжок в длину с места, толчком двумя ногами

Сейчас мы вам продемонстрируем эти тестовые задания

 - поднимания туловища из положения, лежа на спине

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

*(Демонстрация - вставить в текст методики выполнения).*

Чтобы начать тестовые испытания нам надо провести разминку.

*ОРУ под музыку 1-1,5мин.*

***4 этап****.* *Моделирование.*  Вы получили листы самоконтроля. С одной стороны представлены возрастные нормативы, а на обратной стороне - контрольная таблица, которую вы заполните по итогам выполнения упражнений.

 Два упражнения, которые представлены в таблице, вы будите выполнять в роле детей, а третье или четвертое упражнение, будите выполнять по выбору – это бонусное задание согласно вашей возрастной ступени.

Для прохождения тестовых заданий мы разделимся на три группы и разойдёмся по зонам, работаем по 3-4 мин. в каждой, время выполнения и передвижения - по свистку.

На зоны разойдись (*сигнал свистка*)!

*(В каждой зоне находится координатор).*

***5 этап****.* *Рефлексия.*

По завершению - построение участников.

Посмотрите каждый свои результаты и оцените свою готовность к сдаче норм ГТО.

Рекомендуем Вам последовательность *– «5шагов к ГТО»*  подготовки детей к сдаче норм ГТО и при собственном желании сдать ГТО

*(Демонстрация плаката)*