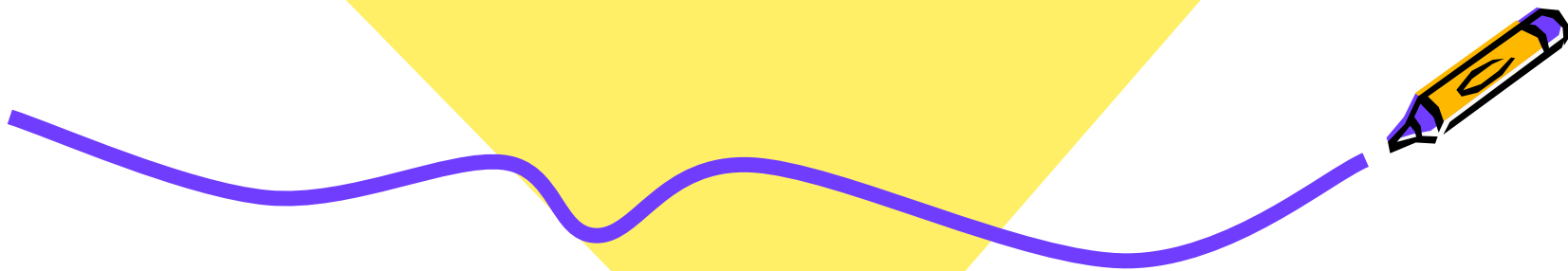




**Подготовка  
дошкольников к сдаче  
нормативов ГТО**





# Принципы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса:

- а) добровольность и доступность;
- б) оздоровительная и личносно ориентированная направленность;
- в) учет региональных особенностей и национальных традиций;
- г) обязательность медицинского контроля.



# Содержание педагогического процесса

физические  
упражнения

подвижные игры

в соответствии с возрастом и физическим развитием ребенка, которые предложены образовательными программами, используемыми в дошкольных учреждениях.



# **Допуск к подготовке и сдаче Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса:**

**Не допускаются по состоянию здоровья к подготовке и сдаче норм комплекса дети, входящие в подготовительную и специальную медицинскую группы. Кроме этого по усмотрению медицинских работников от сдачи норм комплекса могут быть освобождены и те дети, которые уже после обследования перенесли продолжительные болезни. Списки заверяются врачом и утверждаются заведующим ДОУ.**



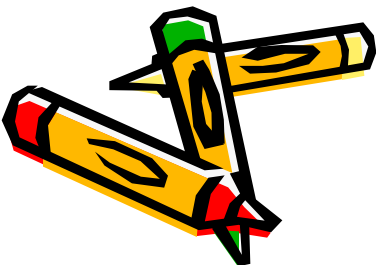
# Физическая подготовка дошкольников к сдаче нормативов



ВКЛЮЧАЕТ

Упражнения  
общеразвивающей  
направленности

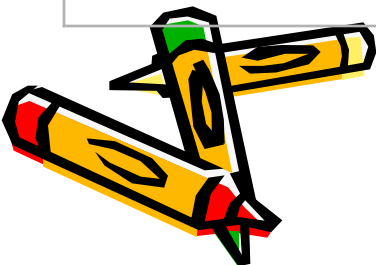
Упражнения  
избирательно-направленного  
воздействия



# ФОРМЫ физкультурно-оздоровительной деятельности по подготовке дошкольников к сдаче нормативов ГТО



Физкультурно-оздоровительная работа в течение дня	<ul style="list-style-type: none"><li>• утренняя разминка (включает упражнения общеразвивающей направленности)</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• физкультурные занятия</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• динамические часы (часы подвижных игр на прогулках) (включает упражнения общеразвивающей направленности и упражнения избирательно-направленного воздействия)</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• самостоятельная двигательная деятельность в течение дня в ДОУ и совместно с родителями в домашних условиях</li></ul>
Активный отдых	спортивные праздники, развлечения, досуги
Работа с родителями	родительские собрания, беседы, консультации, через совместную деятельность детей и родителей

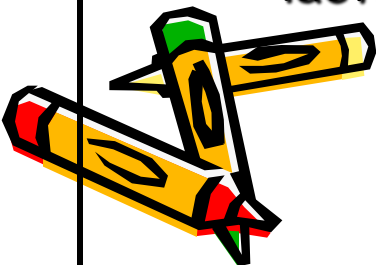




# Структура физкультурных занятий по подготовке дошкольников к выполнению норм и требований ВФСК ГТО



Части занятия	Цель	Основные движения, игровые упражнения
Вводная часть	Сформировать интерес к занятию, обеспечить психофизиологическую подготовку к занятию	Игры с ходьбой, бегом, прыжками, игры на внимание, ОРУ
Основная часть	Развивать двигательные качества, формировать прикладные умения	Игровые упражнения и игры
Заключительная часть	Снять психофизическое напряжение	Малоподвижные игры, возможен опрос по правилам различных соревнований, знаний истории ГТО





# Утренняя зарядка







ЧДА





# Самостоятельная двигательная деятельность в течение дня в ДОУ



# ГТО – путь к здоровью и успеху

## НАГРАДЫ



1 место



2 место



3 место



**БЕГ**  
на средние и длинные  
дистанции



**ПОДТЯГИВАНИЕ**  
на перекладине



**СТРЕЛЬБА**  
из пневматической  
винтовки



**БЕГ НА ЛЫЖАХ**  
в зимний период



**МЕТАНИЕ МЯЧА**



**ПРЫЖОК**  
в длину



**ПЛАВАНИЕ**

Всероссийский  
спортивно-оздоровительный  
комплекс –

**УЧАСТВУЕТ  
ВСЯ СТРАНА!**

**РАЗВИВАЙ ТАЛАНТЫ,  
ДОБИВАЙСЯ УСПЕХА,  
ГОРДИСЬ СВОИМИ  
ПОБЕДАМИ!**

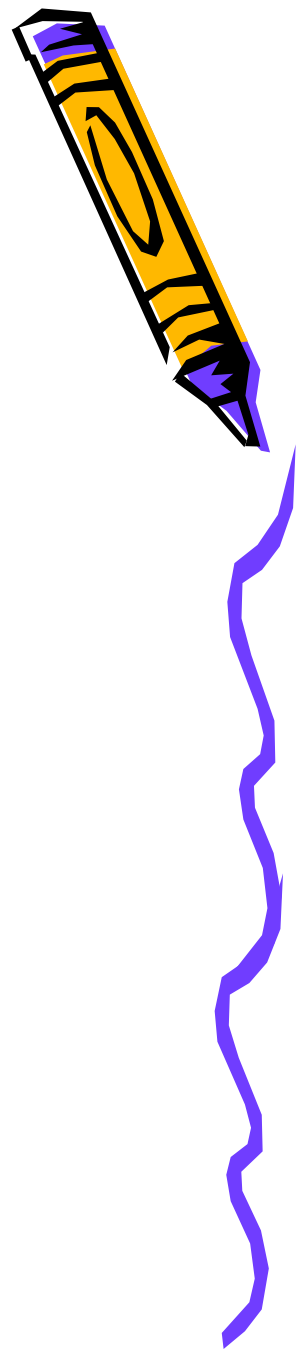
## Ступени норм ГТО для школьников



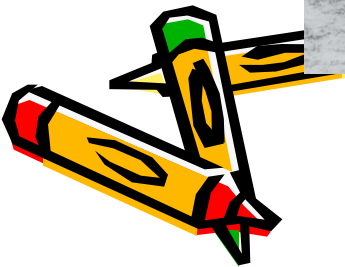














# Подводящие упражнения , игры и игровые упражнения на развитие мышц спины, брюшного пресса, рук



для выполнения тестов:

➤ «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»

➤ «Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине»

## Игровые упражнения:

- сгибание и разгибание рук в упоре у стены;
- тоже, но в упоре стоя у подоконника или стола;
- сгибание и разгибание рук в упоре стоя на коленях;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке или стуле;
- поочередное поднимание рук вперед-вверх из упора лежа на скамейке или на стуле;
- одновременное поднимание ног из положения лежа на животе на скамейке или на стуле;
- одновременное поднимание рук из положения лежа на животе на скамейке или на стуле;
- одновременное поднимание рук и ног из положения лежа на животе на скамейке или на стуле;
- поочередно переставлять руки вперед, а затем назад из упора лежа на полу;
- поочередно переставлять руки вперед, а затем назад из упора присев в упор лежа и обратно;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (3-4 серии по 5-6 раз,

## Подвижные игры для развития силы:

«Перетягивание в парах» , «Подвижный ринг» , « Вытолкни из круга» ,  
« Зайцы и моржи» , «Кто сильнее»



Карточка 3

Здравствуй, ребята!  
ГТОшка и его друзья утверждают:  
«Трудитесь, думайте,  
повторяйте,  
упражнения выполняйте.  
И все у вас получится!»

**ЛЕОПАРД** - бег в разных направлениях с попой и ускорением.



**ЛИСА** - бег с ускорением и замедлением темпа



**ЗАЙКА-МЕТАТЕЛЬ** - метание теннисного мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 4-5 м;  
метание в вертикальную цель (высота 2 м) правой и левой рукой, постепенно увеличивая расстояние;  
- метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель из разных исходных положений: стоя на коленях, сидя, лежа на животе.

**ИГРА «ВЫСТРЕЛ В НЕБО»**

Дети распределяются на две команды и располагаются вокруг очерченного круга диаметром 10—12 метров. По два играющих одной и другой команды выходят в круг с теннисными мячами и бросают их как можно выше вертикально вверх. Чей мяч продержится дольше в воздухе, та команда получает одно очко.  
*Правила:* бросать мяч вверх одновременно по сигналу; берут мячи после отскока от земли те, кто их бросал.

**ИГРА «ЯСТРЕБИ УТКИ»**

На площадке рисуют два круга — озера, между ними расстояние 5—10 шагов. С помощью считалки выбирают ястреба, он встает между озерами. Остальные дети — утки плавают в своих озерах. По сигналу дети — утки меняются местами. В это время ястреб ловит уток.

*Правила:* ястреб только дотрагивается до уток, когда они находятся вне озера, в озере уток ловить нельзя; пойманные утки выбывают из игры и возвращаются на места после подсчета и смены ястреба.

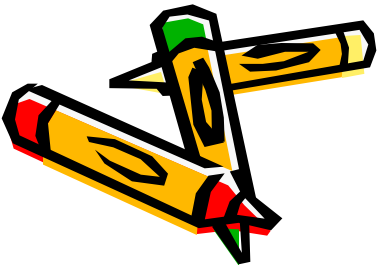
Для выбора ястреба можно использовать следующую считалочку:

«Жил в реке один налим,  
Два ерша дружили с ним.  
Прилетали к ним три утки  
По четыре раза в сутки  
И учили их считать:  
Раз-два-три-четыре-пять!»

**ЗАДАНИЕ:**

Если ты выполнил все упражнения

- ❖ без ошибок, нарисуй флажок красного цвета,
- ❖ две ошибки — флажок синего цвета,
- ❖ много ошибок — флажок зеленого цвета.



# АКТИВНЫЙ ОТДЫХ

(праздник)





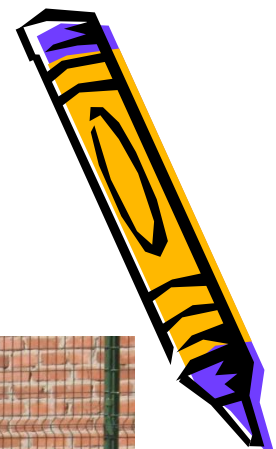
# АКТИВНЫЙ ОТДЫХ

(развлечение)



# АКТИВНЫЙ ОТДЫХ

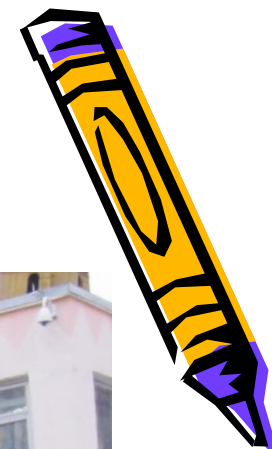
(досуг совместно с родителями)





# АКТИВНЫЙ ОТДЫХ

(развлечение)





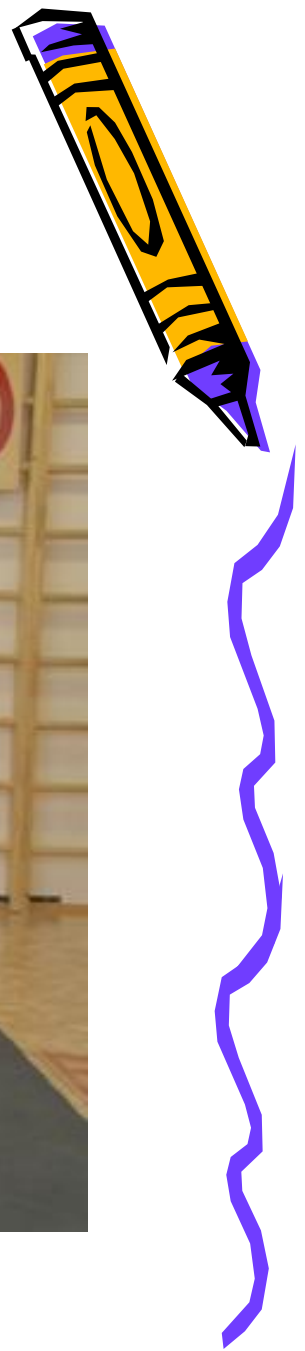
те ра

# Учебные соревнования





# Учебные соревнования



# Тесты комплекса «Навстречу комплексу ГТО»

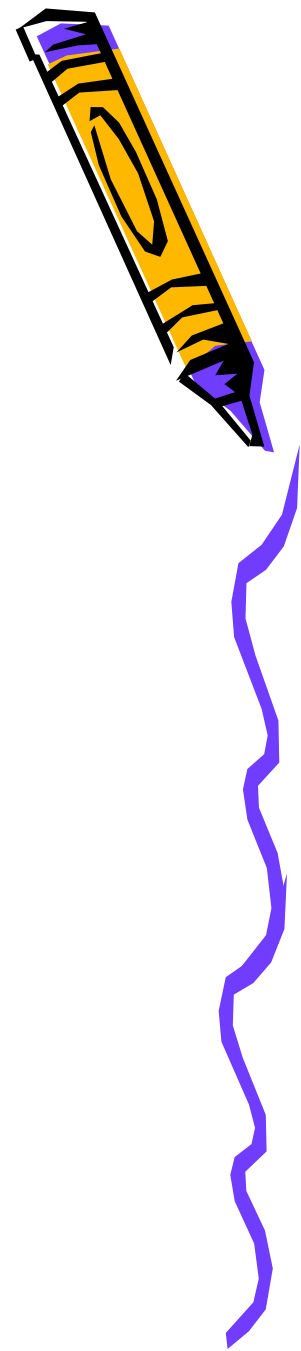


а	-бронзовый значок	б	-серебряный значок	в	-золотой значок
---	-------------------	---	--------------------	---	-----------------

№п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 6-7 лет					
		мальчики			девочки		
		а	б	в	а	б	в
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на . (сек)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передвижение 1км.	Без учета времени					
3.	подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	5	6	13	4	5	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	7	9	17	4	5	11
4.	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	пальцами		ладонями	пальцами		ладонями
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 4м (кол-во раз)	2	3	4	2	3	4
7.	Бег на лыжах 1км (мин:сек)	Без учета времени					



# Тест Бег 30м



# Результаты первоначального тестирования

детей 6-7 лет (28 чел.)

30,5% детей - серебряный значок

43,2% детей - бронзовый значок

27,3% детей - не выполнили норматив

## Итоговое тестирование

15,1% детей - золотой значок

42,9% детей - серебряный

37,6% детей - бронзовый

4,4% детей - не выполнили норматив первой

