

Спортивные и игровые упражнения для подготовки детей к сдаче норм «ГТО».

Физическая культура - это важная составляющая общего развития ребенка в детском саду. Каждый родитель хочет видеть своего ребенка здоровым, активным и жизнерадостным. Чтобы ребенок всегда был таким, основы нужно заложить с самого раннего детства. Поэтому в дошкольном возрасте большое внимание уделяется развитию мышц детей, их ловкости, силы и выносливости.

Один из механизмов достижения качественных результатов в физическом развитии - это Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Семь правил подготовки детей к сдаче норм ГТО.

В течение семи месяцев дошкольники проходят предварительную общефизическую подготовку.

1. Сколько потребуется занятий.

Занятия нужно проводить два раза в неделю по 30 минут. Во время подготовки учить ребенка правильно выполнять упражнения и осознанно относиться к своим движениям.

2. Как научить ребенка правильно выполнять упражнение.

Прежде всего, нужно показать эталон выполнения упражнения. Начинать тренировку следует с облегченного, но технически правильного выполнения – меньшее количество повторений, более короткая дистанция. Выполнять упражнения лучше вместе с детьми.

3. Как подбирать упражнения.

Каждое новое движение следует разучивать после того, как ребенок хорошо усвоит сходное с ним, но более простое. Упражнения должны быть направлены не на имеющийся уровень, а опережать его, то есть на «зону ближайшего развития».

4. Что должно включать занятие.

Каждое занятие должно включать три части: вводную – разминку и упражнения по ОФП; основную – упражнения испытаний ГТО; заключительную – упражнения для восстановления дыхания, расслабления, игры.

5. Что нужно контролировать во время тренировки.

Нужно следить за температурой во время занятий. Беговые упражнения, в частности, смешанное передвижение на дистанцию 1000 м, не следует проводить при температуре ниже 18° С, особенно при ветреной погоде. У ребенка должна быть спортивная форма, которая позволит судьям объективно оценить результат, например, определить, выпрямлены ли ноги в коленях при наклоне.

6. Как добиться успеха.

Чтобы ребенок сдал нормы ГТО, нужно воспитывать у него умение терпеть, преодолевать чувство дискомфорта. Но при этом во время занятий

педагог должен внимательно наблюдать за детьми, оценивать степень их утомления.

7. Как определить, что ребенок готов к сдаче норм ГТО.

После прохождения программы нужно отмечать детей, прошедших и не прошедших ОФП. Дети, которые не прошли предварительную подготовку, к сдаче тестов не допускаются.

Упражнения и игры для подготовки сдачи норм ГТО.

Для выполнения теста прыжок в длину с места:

- Прыжки из обруча в обруч положенные на расстояние друг от друга;
- Прыжки на скакалке;
- Прыжки из упора присев с продвижением вперед;
- Прыжок в длину с места через препятствие (верёвочка) с постепенным увеличением расстояния.

- Подвижные игры и игровые упражнения:

- «Удочка»
- «Зайцы и волк»
- «Кто дальше прыгнет »

Для выполнения теста наклон вперед стоя на гимнастической скамейке: Упражнение «Книжка». Сидя на полу упор сзади, ноги вместе. Достать пальцами рук до носков ног. Тоже упражнение можно выполнять стоя.

- Упражнение «Достань до игрушки. Стоя на скамейке наклоняться вниз, достать пальцами рук до игрушки.

Для выполнения теста поднимание туловища из положения, лёжа на спине:

- Поднимание туловища вверх из положения лёжа на полу, руки за головой, ноги согнуты в коленях, тянуться руками до колен.

- Одновременное поднимание рук из положения, лежа на животе на скамейке.

- Одновременное поднимание рук и ног из положения, лежа на спине.

Для выполнения теста метание теннисного мяча в цель:

метание в вертикальную и горизонтальную цель;

Подвижные игры: «Вышибалы», «Охотники зайцы», «Сбей самолёт», «Мяч через сетку», «Перестрелка».

Для выполнения теста челночный бег:

Подвижные игры: «Поменяй предмет», «Кто больше соберёт кеглей», «Оббеги, не задень», «Команда быстроногих», «Собери ромашку», «Быстро до игрушки».

Для выполнения теста сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу:

Сгибание и разгибание рук в упоре у стены;

Сгибание и разгибание рук в упоре на коленях;

Упражнения с гантелями для развития силы рук;

Поочередно переставлять руки вперед, а затем назад из упора лёжа на полу;

Поочерёдно переставлять руки вперёд, а затем назад из упора присев в упор, лёжа и обратно;

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (3-4 серии по 5-6 раз подряд)

Подвижные игры для развития силы: «Перетягивание в парах», «Подвижный ринг», «Вытолкни из круга», «Зайцы и моржи», «Кто сильнее», «Перетягивание каната».

