



## **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).

Задача взрослых состоит не просто в том, чтобы сформировать будущего здорового физически и психологически человека, а быть частью системы этого развития. Для качественной подготовки детей к сдаче норм ГТО и развитие физических качеств, необходима совместная работа воспитателя и родителей.

### **Семь правил подготовки детей к сдаче норм ГТО.**

В течение семи месяцев дошкольники проходят предварительную общефизическую подготовку.

#### **1. Сколько потребуются 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, что повышает эффективность физических нагрузок.

## **6. Как добиться успеха.**

Чтобы ребенок сдал нормы ГТО, нужно воспитывать у него умение терпеть, преодолевать чувство дискомфорта. Но при этом во время занятий нужно 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 ОФП, 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 вперёд;
- Прыжок в длину с места через препятствие (верёвочка) с постепенным увеличением расстояния.

### **Подвижные игры и игровые упражнения:**

- «Удочка». Перед началом игры выбирается водящий. Все ребята становятся в круг, а водящий в центр круга со скакалкой в руках. Он начинает вращать скакалку так, чтобы та скользила по полу, делая круг за кругом под ногами играющих. Игроки подпрыгивают, стараясь, чтобы она не задела кого-либо из них. Пойманным игрок считается в том случае, если скакалка коснулась его не выше голеностопа.

- «Кто дальше прыгнет». Перед началом игры участники делятся на две команды. Первые игроки обеих команд становятся на линию старта и совершают один прыжок в длину. Чем дальше прыгнешь, тем лучше. После приземления они не двигаются, чтобы ведущий смог зафиксировать длину прыжка, проведя черту по носкам обуви прыгуна. Следующий участник ставит ноги прямо перед этой чертой, не переступая ее, и тоже прыгает как можно дальше. И так по очереди, пока все участники каждой из команд не совершат прыжки. Ведущий все время фиксирует прыжки всех игроков. Прыгать участники должны аккуратно, при посадке нельзя падать, иначе результат прыжка не будет засчитан. Выигрывает команда, совершившая самый длинный прыжок.

- «Кто сделает меньше прыжков до флажка». На полу обозначают две линии на расстоянии 5-6 метров. Несколько детей встают к первой линии и по сигналу прыгают до второй линии, стараясь достичь её за меньшее число прыжков. Ноги слегка расставить и приземляться мягко на обе ноги.

### **Для выполнения теста наклон вперёд 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:**

- «**Охотники и утки**». Нужно выбрать два охотника, остальные дети утки. Охотники стоят за чертой, другие дети в центре. Задача охотников, попасть в уток
- «**Сбей самолёт**». В большом обруче подвешен бумажный самолетик так, чтобы он находился в центре обруча. Задача детей: метнуть теннисный мячик (мешочек с песком) так, чтобы попасть в самолетик. Расстояние и высоту обруча варьируется.
- «**Мяч через сетку**». Дети стоят в две шеренги друг за другом, в руках у первой шеренги мячи. Впереди висит сетка. Дети одновременно перебрасывают мяч из-за головы двумя руками или одной рукой своей паре, стараясь перебросить через сетку.

**Для выполнения теста челночный бег:**

Подвижные игры:

- «**Поменяй предмет**». На одной стороне зала в обруче № 1 выложены мелкие предметы (например, мешочки с песком), на другой стороне зала также в обруче № 2 выложены другие некрупные предметы (например, кегли). Ребенок стартует возле обруча № 1, бежит к обручу № 2 и берет

предмет, потом быстро бежит к обручу № 1 и меняет предмет (т.е. кладет свой предмет и берет другой). И так делает до тех пор, пока все предметы из одного обруча не поменяет на предметы из другого обруча.

- **«Кто больше соберёт кеглей».** Игровой упражнение выполняется в форме соревнований. На старте стоят двое детей. На противоположной стороне разложены кегли нечетное количество (мячи, детские гантели, и др.). По сигналу дети одновременно бегут к предметам и берут один из них, бегут обратно и складывают на старте, потом бегут снова к предметам и берут еще один и так далее. Пока все предметы не будут разложены. Выигрывает тот ребенок, который соберет большее количество предметов.

- **«Команда быстроногих»** (в форме эстафет). С одной стороны зала лежат мячи, с другой стороны – корзины. Дети поочередно переносят по одному мячу в корзины. Кто быстрее?

#### **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;
- Поочерёдное переставлять руки вперёд, а затем назад из упора лёжа на полу;
- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (3-4 серии по 5-6 раз подряд).

Подвижные игры для развития силы:

- **«Зайцы и моржи».** На противоположных сторонах площадки за линиями «дома» располагаются шеренгами лицом друг к другу две команды. Игроки приседают и кладут руки на пояс. По сигналу все игроки продвигаются вперед прыжками из приседа («зайцы»), стараясь как можно быстрее достичь конца дистанции. Когда все игроки команды окажутся на противоположной стороне, в той же последовательности они начинают перемещаться обратно в упоре лежа, выполняя шаги руками («моржи»). Побеждает команда, игроки которой быстрее закончат передвижение.

- **«Перетягивание каната»**. Нужно разделить детей примерно на две равные по силам команды. Начертить линию. Она будет центром. Именно в этом месте должен располагаться центр каната, он отмечен цветной ленточкой. Параллельно этой линии на расстоянии примерно метр начертите еще две линии. С одной и другой стороны. Это контрольные линии. Каждая из команд берется за канат со своей стороны (за своей контрольной линией). Предупредите детей, что во время перетягивания перехватывать канат нельзя, поэтому нужно сразу взяться за него так, чтобы было удобно. Ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Ведущая нога чуть впереди. По сигналу дети начинают тянуть канат - каждая команда в свою сторону. Выигрывает команда, которая первая перетянула ленточку (середину каната) за свою черту.

Комплекс ГТО необходим детям, чтобы в будущем они могли стать полноценной и всесторонне развитой личностью. И быть готовым к труду и обороне!

