**Курдыман Н.В., Скуратова Г.В., Петренко Н.Н., Алейникова И.И.**

**Методические материалы**

 Готовим дошкольников к сдаче норм физкультурно-

спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

(о системе подготовки детей старшего дошкольного возраста к сдаче комплекса ГТО,

дети в возрасте 6-7 лет)

**2018 год**

**Рецензент:**

Капнина А.И., заместитель начальника отдела общего, дошкольного и дополнительного образования управления образования Чернянского района.

 Методические рекомендации «Готовим дошкольников к сдаче норм физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» составлены в соответствии с постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. №540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне», методическими рекомендациями по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (одобрены на заседании Координационной комиссии министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) протокол №1 от 23.07.2014), федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.

 Методические рекомендации разработаны на основе опыта реализации

 регионального проекта «Физическое воспитание детей дошкольного

 возраста (от 6 до 7 лет)» («Навстречу комплексу ГТО»).

 Методические рекомендации адресованы старшим воспитателям,

 воспитателям, инструкторам по физической культуре дошкольных

 образовательных организаций, родителям детей дошкольного возраста.

|  |  |
| --- | --- |
| **СОДЕРЖАНИЕ** |  |
| **ВВЕДЕНИЕ** | 4 |
| Методика проведения испытаний | 14 |
| Консультация для педагогических работников «Готов к труду и обороне»  | 44 |
|   |  |
| Консультация для родителей «Нормы ГТО - это нормы жизни» | 48 |
|  |  |
| Консультации и рекомендации родителям дошкольников по подготовке к сдаче нормативов комплекса ГТО | 53 |
|  |  |
|  |  |
| Литература | 60 |
|  |  |

**ВВЕДЕНИЕ**

* целях создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения, с 1 сентября 2014 г. в Российской Федерации Указом Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 введен в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО) (далее - комплекс ГТО).

Внедрение физкультурно-спортивного комплекса ГТО – это масштабный национальный проект, цель которого состоит в развитии массовости спорта. Комплекс ГТО предусматривает подготовку к

выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне».

* + 2014 года Белгородская область стала участником пилотного проекта по сдаче нормативов ГТО учащимися общеобразовательных учреждений. Более 7 тысяч учащихся 1-11 классов приняли участие в сдаче нормативов, из них 3920 показали высокие результаты (сдали нормативы на бронзовый, серебряный и золотой знаки отличия). В сдаче нормативов ГТО приняли участие 953 учащихся первого класса. 60% (575) первоклассников сдали на значки отличия (бронзовый – 284, серебряный – 253, золотой – 38) 1 ступень (возрастная группа – 6 – 8 лет, 1-2 классы).

В 2016-2017 годах в дошкольных образовательных организациях Белгородской области реализовывался региональный проект «Физическое воспитание детей дошкольного возраста (от 6 до 7 лет)» («Навстречу комплексу ГТО»)

Методические рекомендации «Навстречу комплексу ГТО», которые могут быть полезны дошкольным образовательным организациям, занимающимся не только физическим развитием дошкольников, но и осуществляющим работу по подготовке детей к сдаче норм ГТО 1 ступени.

**Особенности реализации проекта «Внедрение в дошкольные образовательные учреждения Чернянского района системы подготовки детей старшего дошкольного возраста к сдаче нормативов комплекса ГТО «Навстречу комплексу ГТО»**

Дошкольный период жизни – это этап наиболее интенсивного физического, психического, эмоционально-волевого и нравственного развития личности, когда закладываются основы его физического, психического и нравственного здоровья. С учетом этого дошкольное воспитание направлено на всестороннее развитие личности, предусматривающее охрану и укрепление здоровья, обеспечение полноценного психического и физического развития. В федеральном законе №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» говорится: «реализация образовательных программ в области физической культуры и спорта направлена на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки» [6].

Целевые ориентиры дошкольного образования по физическому развитию, согласно ФГОС ДО, включают следующие показатели: «у ребенка раннего возраста развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.); у ребенка на этапе завершения дошкольного образования, развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими» [7].

Также в области физического развития ФГОС направлен на решение таких задач, как охрана и укрепление физического здоровья детей. Но сегодня у нас появился новый механизм физического развития дошкольников– это Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Президент России Владимир Путин предложил возродить существовавшую в СССР программу физической подготовки детей и взрослых ГТО.

Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации. Он включает упражнения, определяющие уровень развития физических качеств, а также упражнения, способствующие формированию прикладных двигательных умений и навыков. Успешность выполнения каждым дошкольником нормативов, которые определены Положением о ВФСК «ГТО», во многом зависит от правильности подбора и применения в процессе физической подготовки упражнений общеразвивающей направленности и упражнений избирательно-направленного воздействия, включающих в работу определенные мышечные группы и системы организма.

В постановлении Правительства РФ от 11 июня 2014г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) определено, что Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение различными возрастными группами (от 6 до 70 лет и старше) населения Российской Федерации установленных нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса по 3 уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.

Спортивная часть Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса направлена на привлечение граждан к систематическим занятиям физической культурой и спортом с учетом половых и возрастных групп.

Первая ступень ГТО включает требования для обучающихся 6 - 8 лет.

Все мы знаем, что именно в дошкольном возрасте закладывается основа для физического развития, здоровья и характера человека в будущем.

 В связи с преемственностью между детским садом и школой, с введением сдачи норм ГТО в школьную программу, именно дошкольное образование ориентирует детей, родителей, воспитателей детских садов на подготовку к сдаче комплекса ГТО в дошкольном возрасте. **Технологическая модель** реализации проекта «Навстречу комплексу ГТО» в дошкольных учреждениях позволит успешно подготовить детей к сдаче комплекса «Навстречу ГТО»

**Цель:** внедрить комплекс «Навстречу комплексу ГТО» в системуфизического воспитания дошкольников, повысить эффективность использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма.

**Задачи:**

 создание положительного отношения детей к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;

 углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретенных на занятиях физической культурой;

развитие основных физических качеств;

 формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний.

Для создания данной технологической модели руководствовались следующими нормативно-правовыми документами:

* Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
* СанПиН 2.4.1.3049-13 - «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы ДОО»
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155 "Об утверждении федерального государственного

образовательного стандарта дошкольного образования";

* Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. N 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)";
* Постановление Правительства РФ от 11 июня 2014 г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Для реализации этой технологической модели предусматривается создание следующих условий:

* нормативно-правовое и ресурсное обеспечение проекта «Навстречу комплексу ГТО»;
* программно-методическое, технологическое и организационное обеспечение системы внедрения комплекса «Навстречу комплексу ГТО»;
* информационное сопровождение и проведение информационно-

разъяснительной работы. К информационным особенностям относится создание на сайте дошкольного учреждения раздела, посвященного внедрению и реализации проекта «Навстречу комплексу ГТО». Информирование родителей о реализации плана мероприятий внедрения проекта «Навстречу комплексу ГТО» посредством выступления педагогов на данную тему на родительских собраниях, выпуска буклетов и информационных листовок, оформления стендов и родительских уголков групп;

* наличие материально-технической базы для организация и проведения мероприятий спортивной направленности для детей, предусматривающих выполнение нормативов и требований комплекса «Навстречу комплексу ГТО»;
* организация и проведение мероприятий спортивной направленности для детей, предусматривающие выполнение нормативов комплекса «Навстречу комплексу ГТО»;
* организация совместной работы ДОУ и медицинских учреждений на основе договора о сотрудничестве.

Технологическая модель реализации проекта «Навстречу комплексу ГТО» в дошкольных учреждениях Чернянского района предусматривает работу по трем *блокам:*

* родительский
* педагогический
* детский

Родительский блок

Родители (законные представители) несовершеннолетних обучающихся согласно статье 44 Закона «Об образовании в РФ» имеют преимущественное право на обучение и воспитание детей перед всеми другими лицами. Они обязаны заложить основы **физического**, нравственного интеллектуального развития личности ребенка. В связи с этим пристальное внимание уделено работе с родителями (законными представителями) обучающихся.

Прохождение детьми 7-го года жизни тестирования в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) осуществляется при наличии официальных **заявки** и **согласия** родителей(законных представителей)(образцы см.сайтhttp://www.gto.ru.)

* рамках проекта разрабатывалось аналогичное согласие родителей на сдачу нормативов комплекса «Навстречу комплексу ГТО».

Для успешного решения задач технологической модели реализации проекта «Навстречу комплексу ГТО» в дошкольных учреждениях приемлемыми являются следующие формы работы с родителями (законными представителями) дошкольников: родительские собрания, консультации, привлечение родителей для участия в совместных спортивных мероприятиях.

Педагогический блок

 включает в себя организационно-просветительскую, методическую работу с педагогами детского сада по подготовке и прохождению детьми 7-го года жизни тестирования в рамках проекта «Навстречу комплексу ГТО».

Данная работа включает в себя: консультации, семинары-практикумы, педагогические советы, круглые столы и другие формы работы, в рамках которых обсуждаются вопросы планирования, организации, проведения мероприятий по решению задач технологической модели реализации проекта «Навстречу комплексу ГТО» в дошкольных учреждениях.

Детский блок

**1 этап**

Мониторинговые процедуры,обеспечивающие внедрениекомплекса «Навстречу комплексу ГТО». По результатам 1-го этапа мониторинга выявляются проблемы физической подготовки воспитанников, вносятся изменения в рабочую программу инструктора по физической культуре.

1. **этап**

Организация и проведение спортивных мероприятий, направленных на развитие силы, быстроты, гибкости и выносливости, предусматривающих выполнение нормативов и требований комплекса «Навстречу комплексу ГТО», с использованием установленной техники выполнения испытаний.

После 2-го этапа анализируется коррекционная работа педагогов.

1. **этап**

Прохождение детьми 7-го года жизни итогового тестирования в рамках проекта «Навстречу комплексу ГТО».

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

**Для детей:**

1. Сформированность у детей представления о комплексе ГТО как о системе мероприятий, направленных на укрепление здоровья с помощью систематической физической подготовки.
2. Повышение у детей интерес к занятиям физической культурой и спортом.
3. Мотивация и стремление детей к укреплению и сохранению своего собственного здоровья посредством занятий физической культурой.
4. Воспитанная у детей целеустремленность, организованность, инициативность, трудолюбие.

**Для педагогов:**

1. Создана информационная база по внедрению комплекса «Навстречу комплексу ГТО» в дошкольные образовательные организации.
2. Созданы условия для благополучного и комфортного состояния детей на спортивных мероприятиях.
3. Повышение профессионального мастерства педагогов дошкольного учреждения в проблемах здоровьесбережения дошкольников.
4. Создание единого образовательного пространства на основе доверительных партнерских отношений сотрудников ДОУ с родителями.
5. Участие социума в спортивной жизни ДОУ.
6. Сформированность осознанного отношения к своему собственному здоровью.
7. Формирование представлений о Всероссийском комплексе ГТО.

**Для родителей:**

Информированность о Всероссийском комплексе ГТО и муниципальном проекте «Навстречу комплексу ГТО» .

Проявление интереса к занятиям физкультурой и спортом совместно с детьми.



**Требования к уровню физической подготовленности детей при**

**выполнении нормативов физкультурно-спортивного комплекса**

**«Навстречу ГТО»**

(возрастная группа от 6 до 7 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| а |  | -бронзовый значок |  | б | -серебряный значок |  | в | -золотой значок |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №п/п |  | Виды испытаний |  |  |  |  |  |  | Возраст 6-7 лет |  |
|  |  |  | (тесты) |  |  |  |  | мальчики |  |  |  | девочки |  |
|  |  |  |  |  |  | а |  | б |  | в |  |  | а |  | б |  | в |
|  |  |  | **Обязательные испытания (тесты)** |  |  |  |  |
| 1. |  |  | Бег на 30 м. (сек) |  | 7,1 |  | 6,8 |  | 6,0 |  |  | 7,3 |  | 7,1 |  | 6,1 |
| 2. |  |  | Смешанное |  |  |  |  |  |  | Без учета времени |  |
|  |  |  | передвижение |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 1 км. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. |  |  | подтягивание из |  | 4 |  | 5 |  | 11 |  |  | 4 |  | 5 |  | 10 |
|  |  |  | виса лѐжа на |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | низкой |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | перекладине |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | (кол-во раз) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | или сгибание и |  | 4 |  | 7 |  | 12 |  |  | 2 |  | 4 |  | 8 |
|  |  |  | разгибание рук в |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | упоре лѐжа на |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | полу |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | (кол-во раз) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. |  |  | Наклон вперед из |  |  | пальцами |  | ладонями |  | пальцами |  | ладонями |
|  |  |  | положения, стоя с |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | прямыми ногами |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | на полу (достать |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | пол) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **Испытания (тесты) по выбору** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5. | Прыжок в длину с | 115 | 120 | 140 | 110 | 115 | 135 |
|  | места |  |  |  |  |  |  |
|  | толчком двумя |  |  |  |  |  |  |
|  | ногами |  |  |  |  |  |  |
|  | (см) |  |  |  |  |  |  |
| 6. | Метание | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |
|  | теннисного мяча в |  |  |  |  |  |  |
|  | цель, дистанция 4 |  |  |  |  |  |  |
|  | м, d=0,9м |  |  |  |  |  |  |
|  | (кол-во раз) |  |  |  |  |  |  |
| 7. | Бег на лыжах 1км |  |  | Без учета времени |  |  |
|  | (мин:сек) |  |  |  |  |  |  |

**Рекомендации к выполнению видов испытаний**

**физкультурно-спортивного комплекса**

**«Навстречу ГТО»**

(возрастная группа от 6 до 7 лет)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Вид** | **Методика выполнения** |  | **Единица** | **Кол – во** |
| **п/п** | **испытания** |  |  |  |  |  | **измерения** | **попыток** |
|  |  |  |  |  |  |
| 1. | Бег 30 метров | Бег проводится | на любой | Секунды | 1 |
|  |  | ровной площадке. |  |  | попытка |
|  |  | Исходное положение: |  |  |  |
|  |  | не наступая | на | стартовую |  |  |
|  |  | линию, |  | принимается |  |  |
|  |  | положение |  | высокого |  |  |
|  |  | старта. |  |  |  |  |  |  |
|  |  | По команде «На старт, |  |  |
|  |  | внимание!» | поднимается |  |  |
|  |  | флажок, | и | по | команде |  |  |
|  |  | «Марш» |  | ребенок | с |  |  |
|  |  | максимальной | скоростью |  |  |
|  |  | стремится | добежать | до |  |  |
|  |  | финишной |  |  | линии, |  |  |
|  |  | пересекая |  | ее | (с |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | одновременным |  |  |  |  |  |
|  |  | включением секундомера). |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 2. | Прыжок | Прыжок в длину с места | Метры, | 2 |
|  | в длину с места | толчком | двумя | ногами | сантиметры. | попытки |
|  | толчком двумя | выполняется |  |  |  | в |  |  |
|  | ногами | соответствующем | секторе |  |  |
|  |  | для | прыжков. |  | Участник |  |  |
|  |  | принимает |  |  | исходное |  |  |
|  |  | положение: |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ноги |  | слегка | расставить |  |  |
|  |  | (примерно | на |  | ширину |  |  |
|  |  | ступни), | носки ног перед |  |  |
|  |  | линией измерения. |  |  |  |
|  |  | Одновременным |  | толчком |  |  |
|  |  | двух | ног | выполняется |  |  |
|  |  | прыжок |  |  |  | вперед. |  |  |
|  |  | Замеряются | результаты | от |  |  |
|  |  | носков | ног | в | начале |  |  |
|  |  | прыжка до пяток в конце |  |  |
|  |  | прыжка. Предоставляется 2 |  |  |
|  |  | попытки. В зачет идет |  |  |
|  |  | лучший результат. |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 3. | Метание | Метание проводится | на | Метры, | 2 |
|  | мешочка с | любой | ровной | площадке, | сантиметры. | попытки |
|  | песком вдаль | длина | устанавливается | от |  |  |
|  | (весом 200 гр.) | подготовленности |  |  |  |  |
|  |  | участников. |  |  | Метание |  |  |
|  |  | выполняется способом «из- |  |  |
|  |  | за спины через плечо». |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Исходное | положение: |  |  |
|  |  | левая нога впереди, (правая |  |  |
|  |  | сзади при метании правой |  |  |
|  |  | рукой) | и | наоборот. |  |  |
|  |  | Мешочек с песком держат |  |  |
|  |  | в правой (левой) руке. Для |  |  |
|  |  | тестирования |  |  |  |  |  |
|  |  | используются | мешочки | с |  |  |
|  |  | песком весом 200 гр. |  |  |
|  |  | Предоставляется |  | 2 |  |  |
|  |  | попытки. В зачет идет |  |  |
|  |  | лучший |  | результат. |  |  |
|  |  | Измерение | производится |  |  |
|  |  | от линии метания до места |  |  |
|  |  | приземления снаряда. |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 4. | Бросок | Ребенок производит бросок | Кол-во | 5 |
|  | баскетбольного | баскетбольного | мяча | попаданий | попыток |
|  | мяча в корзину, | руками | от | груди | с |  |  |
|  | расстояние 2м. | расстояния | 2м., | высота |  |  |
|  |  | кольца 170 см. Удерживая |  |  |
|  |  | мяч на уровне груди, |  |  |
|  |  | описать | им | небольшую |  |  |
|  |  | дугу вниз на себя и, |  |  |
|  |  | выпрямляя | руки | вверх, |  |  |
|  |  | бросить |  | его |  | с |  |  |
|  |  | одновременным |  |  |  |  |
|  |  | разгибанием ног. Кисти и |  |  |
|  |  | пальцы | при | этом | мягким |  |  |
|  |  | толчком направляют мяч в

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| корзину. |  |  |  |  |
| (Учитывается | количество |
| попаданий мяча в ворота) |

 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. | Ходьба на лыжах | Ходьба свободым стилем |  |  |  |  | Ходьба на лыжах без учета времени | 1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Методика проведения испытаний**

**1.Бег на 30м.**

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке

твердым покрытием (длина не менее 40м., ширина 3м.) На дорожке отмечается линия старта и линия финиша. Тестирование проводят двое взрослых, один находится с флажком на линии старта, второй с секундомером – на линии финиша. За линией финиша на расстоянии 5-7метров ставится яркий ориентир, до которого должны добежать дети. По команде воспитателя «внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «марш» - взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер.

Участники стартуют по 2 — 4 человека. Предлагается две попытки, фиксируется наилучший результат.

**2.Смешанное передвижение 1 км.**

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Количество участников забега — 5-7 человек. Тест считается выполненным, если ребенок пробежал и прошел всю дистанцию без остановок

**3.Подтягивание из виса лѐжа на низкой перекладине**

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, выполняется из исходного положения: вис, лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников - 90 см.

Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 секунд исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи. Ошибки:

1. подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;
2. подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
3. отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения;
4. разновременное сгибание рук.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 секунд.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-» , ниже - знаком «+». Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку»

Ошибки:

1. сгибание ног в коленях;
2. фиксация результата пальцами одной руки;
3. отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

**4.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимания)**

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводится с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание

* разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 секунд, продолжить выполнение тестирования.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки:

1) касание пола коленями, бедрами, тазом;

2) нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»;

3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения;

4) поочередное разгибание рук;

5) отсутствие касания грудью пола (платформы);

6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

**5.Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье**

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 -

15см.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 секунд.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-» , ниже - знаком «+». Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

Ошибки:

1)сгибание ног в коленях;

2)фиксация результата пальцами одной руки;

3)отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

**6.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами**

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения.

Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

1. заступ за линию измерения или касание ее;
2. выполнение отталкивания с предварительного подскока;
3. отталкивание ногами разновременно.

**7.Метание теннисного мяча в цель, дистанция 4м**

Для метания в цель используется теннисный мяч.

Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 4 метра в закрепленный на стене обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 метра от пола.

Участнику предоставляется право выполнить пять попыток.

Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

Ошибка (попытка) не засчитывается:

* заступ за линию метания.

**Оборудование для сдачи нормативов комплекса**

**«Навстречу комплексу ГТО»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Оборудование** |  |  |  |
| **№** | **Вид испытания** |  |  |  |  |
| **для подготовки детей** | **для сдачи** |  |  |
| **п/п** | **(тест)** | **к выполнению** | **выполнения норм** |  |
|  |  | **нормативов ГТО** | **ГТО** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  | Конусы, мячи, яркий | Флажок, | секундомер |  |
| 1 | **Бег 30 м.** | ориентир | (мягкая | (для | взрослого), |  |
|  |  | игрушка) |  | ориентиры | для | линии |  |
|  |  |  |  | старта и финиша (для |  |
|  |  |  |  | детей). |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Смешанное** | Мячи, | скакалки, | Ориентиры |  | (старт, |  |
| 2 | **передвижение 1 км** | конусы (по количеству | финиш) (для детей) |  |
|  |  | детей). |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  | **Прыжки в длину с** | Гимнастические | Указатель | расстояния |  |
| 3 | **места** | скамейки, | мячи, | прыжков | в | длину |  |
|  |  | барьеры, | хоккейные | (рулетка, линейка) (для |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | шайбы, канат, плоские | взрослого) |  |  |
|  |  | обручи, | короткие |  |  |  |  |
|  |  | скакалки. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  | Теннисные | мячи, | Теннисные мячи, обруч |
| 4 | **Метание в цель** | ворота (дуги), кегли, | диаметром | 90 | см (для |
|  |  | гимнастические палки, | детей). |  |  |  |
|  |  | скакалки, | набивные |  |  |  |  |
|  |  | мячи, мешочки для |  |  |  |  |
|  |  | метания разного веса. |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | **Подтягивание из** | Гимнастическая | Низкая | перекладина, |
| 5 | **виса лежа** | скамейка. |  | упор (высота до 4 см.), |
|  |  |  |  | мат (для детей) |  |
|  |  |  |  |  |
|  | **Сгибание** | Гимнастическая | Контактная | платформа |
|  | **разгибание рук** | скамейка. |  | (высота 5 см), мат (для |
|  |  |  |  | детей) |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  | Гимнастические | Гимнастическая |
| 6 | **Наклон вперед** | палки, мячи, обручи, | скамейка (для детей), |
|  |  |  |  | линейка | измерения |
|  |  |  |  | (для взрослого). |
|  |  |  |  |  |  |
|  | **Передвижение на** | Кегли, | мячи, | Лыжи, | лыжные палки |
| 7 | **лыжах 1 км.** | препятствия 10-15 см. | (для | детей | по их |
|  |  | (кубы, модули и т.д.) | числу). |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**Подводящие упражнения для подготовки детей 6-7 лет к выполнению нормативов комплекса «Навстречу комплексу ГТО»**

**Подвижные игры и игровые упражнения на развитие быстроты**

**Тест «Бег на 30 м»**

**Игровые упражнения**



* бег в колонне по одному и парами;



бег в разных направлениях с ловлей и увертыванием;



бег «змейкой», обегая поставленные в ряд предметы;



бег с ускорением и замедлением темпа;



бег со сменой ведущего;



бег с захлестыванием голени;



бег с высоким подниманием бедра;



бег с выносом прямых ног вперед;

бег с подскоками;



бег из разных стартовых положений;



 бег на скорость-дистанция 10м, 20м, 30м; челночный бег (5 раз по 10 м)

**Подвижные игры**

**Догони голубя**

 У водящего голубь или стрела из бумаги (лист размером 15X20 см). Играющие становятся за линию впереди водящего. Он командует; «Марш!»

— и бросает стрелу вперед. Дети бегут и стараются поймать ее.

*Правила:* не оглядываться назад,бежать по сигналу;поймавший стрелустановится водящим.

**Мы веселые ребята**

Дети стоят на одной стороне площадки за чертой, па противоположной стороне также обозначается линия. Сбоку от детей, примерно на середине между линиями, находится ловишка. Дети говорят:

«Мы веселые ребята,

Любим бегать и играть,

Ну, попробуй нас догнать.

Раз, два, три, лови!»

После этого дети перебегают на другую сторону, ловишка салит, дотрагиваясь до бегущих. После 2—3 перебежек подсчитывают пойманных, выбирают нового ловишку. Игра повторяется.

**Стань первым**

Дети бегут в колонне. Воспитатель называет одного из детей. Он бежит и встает первым, найдя кратчайший путь. Можно пересекать площадку.

**Один-двое**

Дети бегут в колонне по одному. По сигналу «двое» перестраиваются парами и продолжают бег, по сигналу «один» снова бегут друг за другом, не останавливаясь.

**Кто скорее добежит до флажка**

4—5 детей встают на одной стороне площадки. На противоположной стороне (расстояние 12—15 м) на скамейках (стульях) лежат флажки. По сигналу «раз, два, три—беги» дети бегут к флажкам и поднимают их. Отмечается тот, кто сделал это первым. Затем ребята идут на место, выходят следующие 4—5 детей.

*Усложнение:* в игру включить преодоление препятствии—подлезтьпод веревку, пролезть в обруч, пройти по скамейке.

**Ловишка, бери ленту**

Дети строятся по кругу. Каждый получает полоску или цветную ленточку и закладывает ее за пояс или за ворот. В центре круга ловишка. По сигналу «беги» дети разбегаются по площадке (если она большая, надо

бозначить границы для игры). Ловишка бегает за играющими, стремясь вытянуть ленточку. По сигналу «раз, два, три, в круг скорей беги» дети строятся в круг. Ловишка подсчитывает количество взятых лент, возвращает их детям. Игра возобновляется с новым ловишкой.

*Правила:* ленточку не придерживать руками;лишившийся ленточкивременно выходит из игры.

**Уголки**

Игра хорошо проходит на большом участке, где много деревьев, расположенных недалеко друг от друга. Дети становятся возле них или в обозначенных на земле кружках. Один из играющих, оставшийся в середине, подходит к кому- либо и говорит: «Мышка, мышка, продай мне свой уголок». Та отказывается. Водящий идет с теми же словами к другому. В это время остальные дети меняются местами, а находящийся в середине старается занять место одного из перебегающих. Если это ему удалось, оставшийся без уголка становится на середину. Если водящему долго не удается занять уголок, воспитатель говорит: «Кошка». Все одновременно меняются местами, ведущий занимает чье-либо место.

*Правила:* до перебежки уговориться с тем,с кем хочешь поменяться местами;нельзя долго стоять в своем уголке.

**Собери флажки**

На поле, площадке расставляют флажки через каждые 8—10 м. В первом ряду флажков должно быть на два меньше, чем играющих, во втором ряду — еще па два меньше. Таким образом, если играют 10 детей, то флажков должно быть в каждом ряду 8, 6, 4, 2, 1. По сигналу дети бегут, каждый старается завладеть флажком в первом ряду. Двое, не успевших это сделать, выбывают из игры. После второго этапа остается шесть участников, затем четыре и наконец, двое сильнейших. Ребенок, овладевший последним флажком, становится победителем (рис. 6).

*Правила:* если во время бега ребенок уронил флажок на землю,он долженсначала поднять его и только затем продолжать бег.

**Догони соперника**

Две шеренги детей располагаются перед стартовыми линиями на расстоянии 5 шагов одна от другой. В 15—20 шагах от стартовой линии очерчивается дом. По сигналу все одновременно начинают бег: дети, находящиеся сзади, стараются осалить бегущих впереди. После подсчета осаленных дети меняются ролями.

*Правила:* нельзя салить за линией дома.

**Бег шеренгами**

Команды выстраиваются шеренгами (на расстоянии 15—20 шагов), можно дать им названия «Ракета», «Спутник», По сигналу дети одной из команд, взявшись за руки, идут вперед, стараясь соблюдать равнение. Когда до другой шеренги, участники которой сидят на земле, остается 2—3 шага, воспитатель дает команду: «Беги!». Дети первой шеренги расцепляют руки и бегут в свой дом, а ребята второй шеренги стараются их осалить. Подсчитываются осаленные. Игра повторяется, но на этот раз команды меняются ролями.

*Правила:* каждый раз дети обеих команд должны приниматьопределенное исходное положение, например, те кто наступает, могут брать друг друга под руки, класть руки на плечи, сцеплять их впереди; те, кто ожидает приближения соперников, могут стоять спиной или боком к ним.

**Перемена мест**

Две команды по 8—10 человек выстраиваются шеренгами лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки за линиями городов (дистанция 10—12 м) и расходятся на ширину вытянутых рук. По сигналу бегут навстречу друг другу, стараясь как можно быстрее оказаться за чертой противоположного города, затем поворачиваются лицом к центру площадки и строятся в шеренгу**.** Побеждает команда, сделавшая это быстрее.

*Привила:* при перебежке не сталкиваться;встав в шеренгу,подровняться.

**Горелки**

Играющие становятся в колонну парами. Впереди колонны на расстоянии

2—3 шагов проводится линия. С помощью считалки выбирают ловишку:

«Косой, косой,

Не ходи босой.

А ходи обутый,

Лапочки закутай.

Если будешь ты обут,

Волки зайца не найдут.

Не найдет тебя медведь.

Выходи, тебе гореть».

*С. Маршак*

Ловишка становится на линию спиной к остальным играющим. Все, стоящие парами, говорят;

«Гор-гори ясно,

Чтобы не погасло.

Глянь на небо —птички летят,

Колокольчики звенят.

Раз, два, три —беги!»

С окончанием слов дети, стоящие в последней паре, бегут вдоль колонны (один — справа, другой — слева), стремясь схватиться за руки. Ловишка старается поймать одного из пары и соединить с ним руки. Если ловящий успел это сделать, он образует с пойманным новую пару и становится впереди колонны, а оставшийся без пары становится ловишкой. Если ловишка не поймал, он остается в той же роли.

*Правила:* во время произнесения слов ловишка не должен оглядываться;ловить можно до того, как играющие возьмутся за руки.

**Физкульт-ура!**

Дети располагаются на одной стороне площадки за линией старта. На противоположной стороне в 15— 20 м отмечен финиш. Ребята говорят:

«Спорт, ребята, очень нужен.

Мы со спортом крепко дружим.

Спорт — помощник!

Спорт — здоровье!

Спорт— игра!

Физкульт-ура!»

С окончанием слов дети бегут наперегонки к финишу.

*Правила:* побеждают те,кто в числе первых трех пересек линию финиша.

*Усложнение:* победителей выстраивать на1—2шага дальше от линиистарта.

**Ястреб и 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 внеозера, 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!»

**Подвижные игры и игровые упражнения на развитие выносливости**

**Тесты «Смешанное передвижение» и «Бег на лыжах 1км»**

бег в колонне по одному и парами;

бег со сменой ведущего;

бег с захлестыванием голени;

бег с высоким подниманием бедра;

бег с выносом прямых ног вперед;

бег с подскоками;

бег в сочетании с другими движениями (ведение мяча, со скакалкой, прыжками);

бег через препятствия высотой 10-15 см;

чередование ходьбы и бега на 3-4 отрезках пути по 100-150 м;

бег в среднем темпе по пересеченной местности на расстояние 200-

300м;

медленный бег в течение 2-3 мин.

**Подвижные игры**

**Цветные автомобили**

По краям площадки располагаются дети с цветными кружками в руках — это рули. Воспитатель в центре с цветными флажками. Он поднимает флажок какого- нибудь цвета. Дети, имеющие кружок такого же цвета, бегают ио площадке в любом направлении, гудят, поворачивая кружок как руль. Когда флажок опускается, все возвращаются на места. Затем воспитатель поднимает флажок другого цвета, бегают другие дети. Можно поднять одновременно два или три флажка, и тогда выезжают все автомобили.

**Найди себе пару**

Играющие ходят по площадке парами, по сигналу разбегаются и бегают в любом направлении. На сигнал «найди пару» встают парами, воспитатель также встает в пару с ребенком. Оставшемуся без пары говорят!

«Ты, Сережа, не зевай,

Быстро пару выбирай!»

*Усложнение:* каждый раз менять пару.

**Совушка**

Все играющие — птички, один — сова, которая находится в стороне площадки. По сигналу «день» птички разлетаются, машут крыльями, клюют. На сигнал «ночь» все останавливаются и стоят неподвижно. Вылетает сова, высматривает тех, кто шевелится, и забирает в гнездо. Через 15—20 секунд снова дается сигнал «день», сова улетает в гнездо, дети — птички бегают по площадке.

**Чья колонна скорее построится**

Дети распределяются на три группы с одинаковым числом играющих. Каждая подгруппа выбирает определенный предмет, например, шишку или камешек и т. д. Все дети одной подгруппы имеют один и тот же предмет. В разных концах площадки выбирают места для этих подгрупп — пенек, куст, дощечка, которые обозначаются таким же предметом. Под удары бубна все ходят и бегают в разных направлениях. По сигналу «на места» бегут и строятся у соответствующего предмета в колонну. Отмечаются те дети, кото-рые быстрее выполнили задание.

*Усложнение:* воспитатель дает сигнал«стой».Играющие ос-танавливаются, закрывают глаза, а педагог в это время меняет места предметов, затем подает сигнал «на места». Дети открывают глаза, бегут к своим предметам и там строятся в колонну.

**Поезд**

Дети строятся в 3—4 колонны на одной стороне площадки. Первый стоящий в колонне — паровоз, остальные вагоны. Воспитатель дает гудок, и дети начинают двигаться **ко**лоннами по всей площадке сначала медленно, затем быстрее и переходят на бег. «Поезда приехали к станции», говорит вос-питатель. Дети замедляют темп и свободно расходятся. Воспитатель вновь дает гудок, движене поездов возобновляется.

**Салки со скакалкой**

Двое детей берут за разные ручки обычную короткую скакалку, бегут по площадке, стараясь свободной рукой осалить остальных детей, убегающих от них. Первый пойманный встает между водящими, берется одной рукой за середину скакалки и включается в ловлю. Чтобы тройка водящих освободилась от своих обязанностей, надо каждому из них поймать по одному игроку.

*Правила:* скакалку не отпускать;согласовывать действия в тройках.

**Полоса препятствий**

В качестве препятствии могут быть различные пособия: скамейки, дуги, барьеры, дели для метания. Порядок преодоления препятствий может ^ быть любым, например подлезть под несколькими дугами (рейками), пройти по гимнастической скамейке (или бревну), обежать набивные мячи (четыре мяча, положенных на расстоянии 1 м один от другого) , перепрыгнуть с места через две линии, проползти по гимнастической скамейке, пробежать с маленьким мячом (или мешочком с песком) 6—7 м и метнуть его в цель. Оцениваются быстрота и точность выполнения задания.

**Коршун и наседка**

В игре участвует 8—10 детей. Одного из играющих выбирают коршуном, другого — наседкой. Остальные дети—цыплята, они становятся за наседкой, образуя колонну. Все держатся друг за друга. В стороне гнездо коршуна. По сигналу он вылетает из гнезда и старается поймать цыпленка, стоящего последним в колонне. Наседка, вытягивая руки в стороны, не дает коршуну схватить цыпленка. Все цыплята следят за движениями коршуна и быстро двигаются за наседкой.

*Правила:* не разрывать сцепления в колонне;нельзя держать коршунаруками; пойманный идет в гнездо коршуна.

**Салки — не попади в болото**

На площадке палочками, шишками, камешками обозначается место, куда нельзя забегать, — болото (муравейник, огород). Выбирают ловишку. По сигналу он догоняет детей, стараясь их осалить.

*Правила:* осаленный ловишкой или попавший в болото считаетсяпойманным и выбывает из игры до подсчета осаленных.

**Найди свое место**

Играющие образуют круг. Водящий за кругом с платочком в руке. По сигналу он пробегает за стоящими в кругу детьми, кладет кому-нибудь из них на плечо платок и продолжает бежать. Тот, у кого оказался платок, бежит навстречу водящему. В это время дети, стоящие в кругу, раздвигаются, как бы заполняя освободившееся место. Водящий и ребенок с платком должны отыскать это место и встать.

*Правила:* вставший па место правильно остается в кругу,а опоздавшийстановится водящим; если водящий 3 раза подряд был в этой роли, его заменяют.

**Лошадки**

Дети распределяются на две равные подгруппы, одна из которых всадники, другая — лошади. Всадники располагаются на одной стороне площадки, лошади — в конюшне. Воспитатель — сторож.

Всадники запрягают лошадей, используя скакалки или веревки (длиной 2 м), становятся друг за другом. На слова «шагом» всадники идут друг за

другом обычной ходьбой, лошади — высоко поднимая ноги. На сигнал

«бегом» бегут, на сигнал «галопом» скачут, на сигнал«врассыпную» бегут в разных направлениях по площадке. Затем вновь идут друг за другом. На

слова «тпру!» останавливаются. Дети меняются ролями. Игра повторяется.

*Правила:* менять движения по сигналу;при беге не сталкиваться.

*Усложнение:* добавить ходьбу по доске или бревну,в горку и с горки.

 **Подвижные**

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

**Тест «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»**

**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, повторяя упражнение с небольшим паузами между сериями);

**Тест «Из виса лежа на низкой перекладине»**

Как сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, так и вис лежа на низкой перекладине рассчитан на развитие силы мышц рук и укрепление плечевого пояса. Подтягивание удается детям не сразу, поэтому вначале рекомендуется укрепить мышцы рук, для чего необходимо освоить сгибание

* разгибание рук в упоре лежа и все подводящие к нему упражнения, а только после этого переходить к подтягиванием 2-3 серии по 3-4 раза в каждой.

**Подвижные игры**

**Перетягивание в парах**

На площадке прочерчивают три параллельные линии на расстоянии 3 м одна от другой. Игроки становятся шеренгами за дальними линиями, распределившись (согласно «весовым категориям») парами. По сигналу

«Сойдись!» пары подходят к средней линии и берутся (кистью за запястье) за руки. По сигналу «Тяни!» каждый старается утащить своего соперника за линию своего «дома». Проигравший становится «пленным». После окончания перетягиваний подсчитывают пленных и отпускают их в свои команды.

**Подвижный ринг**

Толстую веревку или канат (длиною 3—5 м) связывают свободными концами и кладут в середине площадки. Игроки условно распределяются по «весовым категориям» на четверки. Первая четверка подходит к канату с разных сторон и, взявшись двумя руками, поднимает и натягивает его (как бы образуя ринг). За спиной игроков в 3 шагах от них ставят по одной булаве (кегле, городку, теннисному мячу). По сигналу «Тяни!» каждый игрок старается первым дотянуться до предмета и взять его. Тот, кому это удастся, побеждает.

**Вытолкни из круга**

* круг диаметром 2 м входят два игрока, каждый из которых представляет свою команду. Соревнующиеся берутся руками за гимнастическую палку (правая рука у каждого снаружи). По сигналу они начинают борьбу, стараясь с помощью палки (отпускать и выворачивать которую нельзя) вытолкнуть соперника за пределы круга. Игрок,

переступивший линию, выходит из игры и уступает победное очко сопернику. Затем соревнуются другие представители команд. Итог игры подводится по набранным очкам.

*Вариант этой игры* «Бой петухов»проводится по тем же правилам.Однако водящие, прыгая на одной ноге и заложив руки за спину, стараются вытолкнуть плечом друг друга за пределы круга.

**Зайцы и моржи**

На противоположных сторонах площадки за линиями «дома» располагаются шеренгами лицом друг к другу две команды. Игроки

приседают и кладут руки на колени. По сигналу все игроки, выпрыгивая из приседа (словно «зайцы»), продвигаются вперед, стараясь быстрее пересечь линию противоположного «дома». Команда, игроки которой первыми соберутся в новом «доме» (закончив прыжки), побеждает. Обратно игроки передвигаются в упоре лежа, перебирая руками (как «моржи»). Игру можно проводить и как линейную эстафету.

**Кто сильнее**

Два резиновых бинта, укрепляют к гимнастической стенке или столбу. Оба конца эластичных бинтов должны быть свободны. На полу (земле) делается ряд отметок (линий) с цифрами. Чем дальше от гимнастической стенки находится линия, тем больше цифра. Например, 1 м — 1 очко, 1 м 10 см — 2 очка, 2 м а — 3 очка и т. д.

По сигналу первые игроки подходят к стенке и, взяв в каждую руку конец бинта, отходят от стенки, стараясь натянуть бинт и наступить ногой на возможно дальнюю отметку. Судья записывает цифру и громко ее объявляет. После этого игрок делает два шага назад, отпускает бинты и касается рукой следующего игрока. Тот повторяет упражнение. Когда все участники побывают на контрольном пункте, объявляется лучший результат.

**Перетягивание**

Участники делятся на группы по 2-4 человека. Для каждой группы чертится круг (диаметром 3-4 м). Два игрока каждой группы становятся в круг спиной друг к другу и берутся за руки. По сигналу игроки начинают перетягивание соперника. Побеждает тот, кому удастся перешагнуть линию круга или наступить на нее.

**Зигзаги**

Игроки, взявшись за руки, становятся в одну шеренгу, образуя «цепь». Направляющий, обычно более сильный игрок, начинает бежать, неожиданно меняя направление движения, делать зигзаги и тянуть всех за собой. Игроки, которые разрывают «цепь» или падают, выходят из игры. Игра продолжается 2-3 мин. Победителями считаются игроки, которые в течение всей игры не упали и не разорвали «цепь».

**Тянуть редьку**

Участники садятся на пол в колонну по одному (ноги врозь), руками обхватывают талию впереди сидящего игрока. Выбирают игрока, который начнет игру. Он садится впереди колонны напротив первого игрока лицом к нему, упирается в его ноги своими ногами и берет его за руки.

По команде преподавателя, начинающий игру тянет сидящего напротив него игрока, стремясь оторвать его от колонны. Если ему это удается, то на его место садится первый игрок колонны, а он садится в конце колонны. Если же он не смог оторвать первого от колонны за определенный промежуток времени, то он выходит из игры, а первый из колонны садится на его место.

Начинать можно только по команде преподавателя. Если игрок сделал это раньше, перетягивание не засчитывается, и он выходит из игры.

Игроки, сидящие в колонне, не должны отпускать рук. Допустивший такую ошибку садится в конце колонны.

Задача игроков в колонне – помочь первому игроку удержаться в колонне.

При большом количественном составе группы игру рекомендуется проводить двумя или тремя командами. В этом случае победителем признается команда сумевшая сохранить большее число участников

**Квач – лягушка**

Все игроки (на ограниченной площадке) принимают положение упора присев. В таком же положении за пределами площадки находятся и два «квача». По сигналу «квачи» начинают догонять играющих. Все участники игры перемещаются только «лягушкой» (с поочередной опорой на руки и ноги). Задача «квачей» – запятнать остальных игроков. Тот, до кого смог дотронуться «квач» сам начинает ловить остальных игроков. Участник, пойманный последним, объявляется победителем.

**Подвижные игры и игровые упражнения на развитие гибкости Тест «Наклон вперед из положения стоя на полу»**

**Игровые упражнения**

Перед тем как приступить к занятиям, немного «разогрейте» мышцы - сделайте короткую разминку (быстрая ходьба или бег на месте, несколько приседаний). Упражнения выполняйте медленно, без резких движений, стараясь в крайних точках фиксировать позицию на несколько секунд.

 **Потягивание**

И.п. - стоя, ноги на ширине плеч.

Сделайте глубокий вдох-выдох, приподнимая руки вверх на вдохе и опуская - на выдохе. Выполните 2-3 раза, с каждым повторением стараясь все больше вытянуться вверх.

 **Наклон вперед**

И. п. - стоя, ноги на ширине плеч.

Сделайте вдох, потянувшись руками вверх, на выдохе - выполните наклон вперед, потянувшись ладонями к полу (ноги при этом старайтесь держать прямыми, колени не сгибать). Повторите 4-6 раз с задержкой внизу на 3-5 секунд



 **Наклоны в стороны**

И. п. - стоя, ноги на ширине плеч.

Поднимите вверх одну руку и выполните наклон в сторону, максимально вытягиваясь вслед за рукой (без пружинистых движений). Выполните 4-6 раз в каждую сторону.

 **Выкрут**

Для выполнения этого упражнения можно использовать гимнастическую палку. Держась палку, поднимите руки вверх и выполните вращательное движение (выкрут назад) в плечевом суставе. Очень важно, чтобы руки все время оставались прямыми - для этого необходимо правильно подобрать ширину хвата. Выполните 10-12 раз.

 **Бабочка**

И.п. - сидя, ноги согнуты в коленях, стопы соединены вместе и подтянуты к себе.

Медленно «раскройте» колени, стараясь опустить их на пол. Далее в этом положении вытянитесь за руками вперед, стараясь коснуться животом пола. 6 раз

 **Потянись**

И.п. - сидя на полу, ноги прямые.

Достать пальцами ног пола, затем носки на себя. Ноги вместе, колени не сгибать. 6 раз



**Подними ногу**

И.п. - сидя на полу, ноги вместе, руки — упор сзади, носки оттянуты. Поднять, не сгибая, попеременно правую и левую ноги. 6 раз каждой ногой.



**Самолет**

И.п. - сидя на полу, ноги вместе, руки — упор сзади, носки оттянуты. Ноги развести как можно шире. 6 раз

 **Лодочка**

И.п.- лежа на спине. Поднять ноги вверх и выполнять движения как при езде на велосипеде.

 **Лебедь**

И.п.-ноги вместе,руки в стороны на уровне плеч (для равновесия). Сделайте широкий шаг правой ногой вперед и присядьте, пока колено левой ноги не коснется пола (если это трудно, не приседайте так глубоко). Вернитесь в исходное положение и сделайте то же самое левой ногой. Выполняйте упражнение в 3 подхода по 4 повторения (каждой ногой).

**Подвижные игры**

 **Палку за спину**

Игроки делятся на команды и выстраиваются в колонны. Интервал между партнерами по команде – полшага. Первые номера команд держат перед собой гимнастическую палку. Руки прямые, хват широкий. По свистку необходимо поднять руки и завести палку за спину, немного прогнувшись и не сгибая рук. Стоящий сзади игрок принимает палку и тем же способом передает дальше по цепочке. Игрок, стоящий в колонне последним, получает палку и бежит в начало колонны, при этом вся команда делает шаг назад. Эстафета заканчивается, после того, как во главе колонны побывает каждый член команды, побеждает команда, выполнившая упражнение первой. Вместо гимнастической палки можно использовать мяч.

***Передача мяча змейкой***

Игроки делятся па 2 команды. Они располагаются в колонны на расстоянии шага друг от друга. Задача участников передать мяч стоящему сзади. Причем один из игроков передает мяч над головой, а другой — между ног. Команда, которая сделает это быстрее, побеждает.

***Тоннель из обручей***

Игроки делятся на 2 команды. Часть участников команды держит обручи, образуя тоннель, другая часть по сигналу ведущего пробегает по тоннелю. Затем участники меняются местами. Побеждает та команда, которая выполнит задание первой.

***Эстафета с гимнастической палкой***

Игроки делятся на 2 команды. Они располагаются в колонны на расстоянии шага друг от друга. Первый игрок по сигналу ведущего перешагивает через гимнастическую палку, которую держит в руках, затем передает ее следующему игроку. Побеждает та команда, которая первой выполнит задание.

***Арки***

* игре принимают участие 2 команды. На игровой площадке устанавливают столбики, за которые привязывают веревки так, чтобы получились арки. Причем каждая последующая арка должна быть ниже другой. Количество арок может быть различным. Задача игроков — пройти все арки, наклонившись назад. Команда, которая пройдет дистанцию первой,

побеждает.

***Циркачи***

* игре может участвовать разное количество человек. По сигналу ведущего участники начинают крутить обручи на талии. Выигрывает тот, кто продержится дольше других.

 **Подвижные игры и игровые упражнения на развитие**

 **скоростно-силовых качеств и меткости**

**Тест «Метание теннисного мяча в цель»**

**Игровые упражнения**

катание мяча, шарика в ворота (ширина 20 -30см) в ворота с расстояния 3 м.;

катание мяча, шарика с попаданием в предметы (расстояние 3 м); катание мяча, шарика между палками, линиями, шнурами (длина

 дорожки 3-4м);



 бросание мяча вверх и ловля двумя руками;

 бросание теннисного мяча вверх и ловля одной рукой;

 бросание мяча друг другу с хлопком, с поворотом, с отскоком от земли, в косом направлении;

 бросание мяча друг другу в разных положениях: стоя лицом и спиной, стоя на коленях, сидя по-турецки, лежа;

 катание друг другу набивного мяча;

 бросание набивного мяча вперед снизу, от груди, через голову назад, из положения лежа на животе;

 метание теннисного мяча вдаль на расстояние 6-12 м правой и левой

 рукой;



метание теннисного мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой

с расстояния 4-5 м;



 метание в вертикальную цель ( высота 2м) 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;



метание мяча двумя руками в цель из разных исходных положений:

стоя на коленях, сидя, лежа;



 метание теннисного мяча правой и левой рукой в движущуюся цель;

 метание мяча двумя руками в движущуюся цель;

 бросание и ловля мяча от стены с разными заданиями: с отскоком от земли, с поворотом кругом, по косому направлению, с перепрыгиванием через отскочивший мяч;

 метание вдаль и вверх предметов разного веса и формы 9мячей, мешочков, палочек, картонных дисков, прутов- дротиков и др.)

**Подвижные игры**



**Сбей кеглю**

На одной стороне площадки чертят 3—4 кружка, в них ставят большие кегли. На расстоянии 1,5—2 м от них обозначают шнуром линию. 3—4 детей подходят к линии, становятся напротив кеглей, берут по мячу и катят, стараясь сбить кеглю. Бегут за мячами и приносят их следующим. Воспита-тель ставит кегли на место.

*Правила:* катить в кеглю,расположенную напротив стоящего ребенка;бежать за мячом только после того, как все закончили катание.

 **Докати обруч до флажка**

Дети с обручами стоят у линии.По сигналу воспитателя катят обручи, подгоняя рукой или палочкой к флажку на подставке. Кто докатит свой обруч к цели, пи разу не уронив его, получает значок из картона. Когда все соберутся у флажка, обручи катят к другому месту, куда переставляется флажок, и т. д. В конце игры подсчитывается, у ко-, го значков больше.

*Правила:* не давать обручу упасть.

 **Шарики и столбики**

На одной линии ставят несколько бревнышек или цилиндров из крупного строительного материала с промежутками примерно 20—30 см. Выходят по очереди 3—4 детей, становятся у обозначенной линии примерно в 1,5—2 м от предметов. Катят шарики, выполняя следующие задания: про-катить шарик через ворота (промежуток между столбиками), попасть шариком в столбик; прокатить как можно дальше через тоннель (выстроенные в два ряда столбики, покрытые фанеркой) .

*Правила:* катить от обозначенной линии;выполнять указанноевоспитателем задание.



**Брось — догони!**

Натянуть веревку на высоте 20—30 см от земли. Перед ней на

расстоянии 2—3 м обозначить линию. Играющие ложатся па живот, берут обеими руками мячи. По сигналу бросают мячи через веревку, догоняют их и поднимают вверх. Выигрывает поднявший мяч первым.

*Правила:* бросать из положения лежа;догонять и поднимать свой мяч.

*Усложнение:* догнав мяч,повернуться обратно,перепрыгнув веревку иприбежать на исходную линию.



**Брось дальше**

Несколько детей встают у линии. Им предлагается бросить мяч как можно дальше. Если даны большие мячи, дети бросают их обеими руками от груди или из-за головы. Маленькие мячи бросают поочередно правой и левой рукой. Отмечается тот, кто сумел бросить мяч дальше других.



**Скользкая цель**

На площадке ставят невысокий стол или используют широкий пень с ровной поверхностью. Играющие встают вокруг на расстоянии 2—2,5 м. В руках у них мешочки с песком. По очереди бросают мешочки на стол так, чтобы они не упали, а остались лежать на нем.

*Правила:* бросать мешочек способом снизу;за удачный бросокначисляется очко.



**Сбей кеглю (булаву)**

Играющие встают за линию, в 2—3 м от которой напротив каждого поставлены кегли или булавы. В руках у детей мячи. По сигналу они прокатывают мячи по направлению к кеглям, стараясь сбить их. По следующему сигналу идут за мячами, поднимают упавшие кегли и катят еще 2 раза. Подсчитывается, кто сбил кеглю большее число раз.

*Правила:* большой мяч катят двумя руками,маленький—одной,чередуя движение правой и левой рукой.

**Кати в цель**

Между деревьями натягивается веревка, на нее на проволочках низко над землей подвешены квадраты из плотного картона или фанеры (можно использовать старые фанерки от лото). Расстояние между квадратами 20 см. Вызванные дети встают на исходную линию в 3—4 см от веревки и по сигналу катят мяч или шарик в цель. Идут за мячами, катят еще раз, после чего передают следующим.

*Правила:* катить от исходной линии по сигналу;большой мяч толкатьдвумя руками, маленький — поочередно правой и левой рукой.

**Брось — догони**

Начертить две линии на расстоянии 20 м одна от другой. Стоя за первой линией, все играющие бросают вдаль мешочки с песком. Каждый подходит к своему мешочку, берет его и на сигнал «марш» бежит за вторую линию на другую сторону площадки.

*Правила:* бросать установленным способом(снизу или сверху);выигрывает первый перебежавший за линию.



**Подвижная мишень**

К игрушечным машинам прикрепляют мишени из фанеры или плотного картона В соответствии с числом мишеней играющие встают на расстоянии 2—3 м от мишеней. Бросает каждый своим мячом в цель, стараясь откатить машину подальше. После 8—10 бросков игра заканчивается. Выигрывает тот, чья машина отказалась дальше от исходной линии.

**Подвижные игры и игровые упражнения на развитие скоростно-силовых качеств**

**Тест «Прыжок в длину с места»**

**Игровые упражнения**



Прыжок вверх на двух ногах на месте с поворотом кругом.

Прыгать вверх, смещая ноги вправо, влево.

Прыжок вверх из глубокого приседа.

Прыгать вверх с разбега, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25—30 см.

 Прыжки с продвижением вперед на расстояние 5—6 м. Прыжки с продвижением вперед по гимнастической скамейке.

 Прыжки боком с продвижением вперед, перепрыгивая через линию.

 Во время ходьбы перепрыгивать через 6—8 предметов высотой 15—20 см (мячи, барьеры).

Прыгать на одной ноге, продвигаясь вперед и толкая перед собой камешек, льдинку.



Прыжки через линию или веревку на одной ноге вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед.

Прыжки вверх и вниз по наклонной доске.

Прыжок с высоты 30—40 см.

Прыжок с высоты 30—40 см за линию, начерченную перед скамейкой, в круги, выложенные из веревки, в плоские обручи— на расстоянии 15—20 см.

Прыжок с высоты с поворотом на 180°.

Прыжок с высоты из положения стоя спиной вперед.

Прыжок на предмет (высота до 40 см) с нескольких шагов толчком одной ноги.

То же, с разбега.



Прыжки с короткой скакалкой: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу, на одной ноге.

Прыжки через короткую скакалку в беге.

Прыгать через скакалку, вращая ее назад.

Прыгать через длинную скакалку, вбегая под нее с разбега.

Прыгать из обруча в обруч.

Прыгать через длинный обруч, вращая его как скакалку.

Прыжок в длину с места.

**Подвижные игры**

**Кто соберет больше лент**

На веревку, натянутую выше поднятых рук ребенка на 20—25 см, вешают небольшие ленточки. 5—6 детей встают под веревку и, подпрыгивая на двух ногах, стараются снять как можно больше лент. Затем выходят сле-дующие. Выигрывает тот, кто снял больше лент.

*Правила:* подпрыгивать вверх на двух ногах;снимать во время прыжкатолько одну ленточку.

**Положи скорее камешки**

На одной стороне площадки дети ,делают небольшие лунки (или очерчивают кружки) и встают напротив в шеренгу на расстоянии 4—5 м. Около каждого лежат 5—6 камешков. По сигналу дети берут по одному камешку, прыгают на двух ногах к своей лунке или кружку, кладут камешки и бегом возвращаются. Прыгают со следующим камешком. Выигрывает тот, кто раньше всех выполнил задание.

*Правила:* камешек класть в лунку или кружок;если он выскочил,надовернуться и положить его снова; прыгать до самой лунки; не начинать бег до

тех пор, пока камешек не окажется в лунке.

*Усложнение-* прыгать до лунки на одной ноге;прыгать до лунки боком.

**Попрыгунчики**

На земле на расстоянии 50—60 см одна от другой чертят линии. Дети друг за другом перепрыгивают липни на двух ногах разными способами: прямо, боком правым и левым с междускоком на месте.

*Правила:* прыгать указанным способом,отталкиваясь двумя ногамиодновременно; согласовывать силу толчка с препятствием (ближе — дальше).

*Усложнение:* изменять расстояние между линиями,развивая у детей

умение выполнять более короткие или длинные прыжки.

**Ножная цель**

Перед скамейкой или бревном высотой 30 см выкладывают из шнуров или рисуют круг диаметром 30 см. Дети встают на возвышение, по сигналу спрыгивают в круги и тут же выпрыгивают из них.

*Правила:* спрыгивать мягко,сильно не приседать;быстро делатьследующий прыжок; задевший круг выходит из игры.

*Усложнение:* спрыгнув в кружок,выполнить в нем прыжок вверх.

**Салки в два круга**

Дети образуют два круга: внутренний и внешний, двигаются боковым галопом в противоположных направлениях. По сигналу воспитателя останавливаются, и все играющие внутреннего круга стараются осалить стоящих во внешнем круге раньше, чем они успеют присесть. Игра повто-ряется. Каждый круг движется боковым галопом в другую сторону.

*Правила:* ловить и приседать после сигнала;после подсчета пойманныевстают во внутренний круг.

**Кто скорей по дорожке**

Из палочек, шишек, камешков, (льдинок) выкладывают 4—5 узких дорожек (ширина 20 см, длина 4 м). 4—5 детей встают у начала дорожки и по сигналу прыгают на двух ногах к концу, где лежат кубики или воткнуты в

землю небольшие палочки. Выигрывает тот, кто первым закончит прыжки. *Правила:* прыгать на двух ногах по дорожке,не выходя за ее пределы. *Усложнение:* выполнять прыжки на одной ноге;перепрыгивать

положенные каждому на дорожке 4—5 невысоких предмета (кубики, камешки); выполнять прыжки боком.

**Прыгуны**

На землю кладут три палки. Трое детей встают так, чтобы палки находились между их ногами. Под текст песни дети прыгают по очереди над палками, то скрещивая, то разводя ноги, не задевая палку. На каждое четверостишие прыгает другой ребенок.

«Зайка беленький сидит

И ушами шевелит.

Вот так, вот так,

И ушами шевелит.

Зайке холодно сидеть,

Надо лапочки погреть.

Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп,

Надо лапочки погреть.

Зайке холодно стоять,

Надо зайке поскакать.

Скок-скок, скок-скок,

Надо зайке поскакать».

*Правила!* прыгать не задевая и не сдвигая палки**с**места;соблюдать ритмпрыжков, начинать и заканчивать прыжки в соответствии с началом и окончанием чтения стихов.

*Усложнение:* во время прыжков выполнять хлопки перед собой,надголовой, за спиной.

**Не задень**

На границах площадки с противоположных сторон (ширина 3—4 м, длина 8—10 м) двое водящих с длинной веревкой. Остальные играющие —

на площадке. Водящие ходят, держа веревку примерно на высоте 15—20 см от пола. Играющие бегают, перепрыгивая через веревку.

*Правила:* перепрыгивая,не задевать веревку;тот,кто задел,нанекоторое время выходит из игры.

**Лягушки в болоте**

На земле чертят большой прямоугольник, с двух сторон — берега, на них на расстоянии 50 60 см друг от друга кочки (небольшие бугорки, нарисованные кружки), в стороне журавль в гнезде. Лягушки располагаются на кочках и говорят:

«Вот с насиженной гнилушки

В воду шлепнулись лягушки.

Стали квакать из воды:

Ква-ке-ке, ква-ке-ке,

Будет дождик на реке».

* окончанием слов журавль ловит лягушек, а они прыгают в воду, где их ловить нельзя. Как только журавль отходит подальше, лягушки прыгают на кочку. Пойманная лягушка идет в гнездо журавля. После того как журавль поймает несколько лягушек, выбирается новый журавль из тех, кто ни разу не пойман.

*Правила:* с кочки в болото прыгать одним прыжком,мягко приземляясьна обе ноги, ловить лягушек можно на кочке или за границами болота.

*Усложнение:* ввести второго журавля;увеличить расстояние от кочек доболота.

**Сумей вскочить**

Дети поочередно подходят к возвышению (бревну, устойчивой скамейке и т. п.) и выполняют прыжок на препятствие разными способами: впрыгивают с места на обе ноги; то же с 3—5 шагов.

**Сильный удар**

На горизонтально расположенную ветку, стойку подвешивается в сетке мяч. Двое детей примерно одинакового роста встают с двух сторон от мяча, который висит выше поднятых рук детей на 25 см. Они подпрыгивают вверх

* стараются сильнее ударить по мячу. Выигрывает тот, кто чаще отбивал мяч от себя в другую сторону.

*Правила:* подпрыгивать вверх толчком двух ног;отбивать мяч,касаясьего двумя руками.

*Усложнение:* мяч подвешивается на длинной веревке к высокомустолбу. Задача играющих — отбивать мяч так, чтобы он закрутился вокруг столба.

**Не наступи**

Несколько играющих (каждый себе) кладут на землю палочки (длиной 40 см) и встают от них справа. Под счет воспитателя и остальных детей прыгают, смещая ноги вправо и влево от палочки. Тот, кто ошибся (прыгал неточно под счет, наступил на палочку), выходит из игры.

*Правила:* прыгать ритмично,чередуя прыжки в правую и левую сторону.

**Прыгни — присядь!**

Играющие стоят в колонне на расстоянии одного шага один от другого. Двое водящих с веревкой в руках (длина 1,5 м) располагаются справа и слева от колонны. По сигналу дети проносят веревку перед колонной (на высоте 25—30 см от земли). Играющие в колонне поочередно перепрыгивают через веревку. Затем, миновав колонну, водящие поворачиваются обратно, неся веревку на высоте 50—60 см. Дети быстро приседают, принимая положение группировки (обхватывают колени руками, приближают голову к коленям), чтобы веревка их не задела. При повторении игры водящие меняются. Выигрывают те, кто, не задев веревки, сумел выполнить прыжки и

приседания.

*Правила:* подпрыгивать вверх толчком двух ног,не перешагивать;тот,кто ошибся (при прыжке или в приседе коснулся веревки), выходит из колонны на 2—3 повторения игры.

**Пингвины с мячом**

Дети стоят в 4—5 звеньях. Напротив каждого звена (на расстоянии 4—5 м) ориентир — высокий кубик, палочка. Первые в звеньях получают мячи (резиновые, волейбольные, мягкие матерчатые). Зажав их между коленями, прыгают к предмету, берут мяч и, обежав ориентир, возвращаются каждый к своему звену и передают мяч следующему. Когда все прибегут, прыгают другие 4—5 детей

*Правила:* прыгать,не теряя мяча;потерявший должен снова зажать мячногами и начинать прыжки с того места, где был потерян мяч.

*Усложнение:* прыгать с мячом до ориентира и обратно;играть командой

— выигрывает та, игроки которой быстрее сумели закончить дистанцию.

**Будь ловким**

Дети стоят лицом в круг, у ног каждого мешочек с песком. Водящий в центре круга. По сигналу воспитателя дети прыгают в круг и обратно через мешочки, отталкиваясь двумя ногами. Водящий старается осалить детей, пока они не выпрыгнули из круга. Через 30—40 с воспитатель останавливает игру и считает проигравших. Выбирают нового водящего из тех, кого ни разу не коснулся предыдущий водящий.

*Правила:* мешочек нельзя перешагивать,только перепрыгивать;водящий может касаться того, кто находится внутри круга; как только водящий отходит дальше, ребенок снова прыгает.

*Усложнение:* прыгать в круг на одной ноге;ввести еще одноговодящего.

**Консультация для педагогических работников**

**«Готов к труду и обороне»**

***«*Готов к труду и обороне СССР» (ГТО)**— программа физкультурнойподготовки в общеобразовательных, профессиональных и спортивных организациях в СССР, основополагающая в единой и поддерживаемой государством системе патриотического воспитания молодѐжи.

**Существовала с 1931 по 1991 год.** Охватывала население в возрасте от10 до 60 лет.

* **2014 году Президент Российской Федерации Владимир Путин подписал указ о возвращении системы «Готов к труду и обороне».** Пословам министра образования Дмитрия Ливанова, начиная с 2015 года результаты сдачи комплекса ГТО будут учитываться при поступлении в высшие учебные заведения.

**История ГТО**

Принятая в 1931 году программа состояла из 2 частей:

«Будь готов к труду и обороне СССР» (БГТО) для школьников 1—8-х классов (4 возрастные ступени);

ГТО для учащихся и населения старше 16 лет (3 ступени).

**Нормативы и требования комплекса ГТО периодически изменялись:**

* + 1934 году появился комплекс БГТО («Будь готов к труду и обороне»).

Изменения вносились в 1940, 1947, 1955, 1959, 1965 годах.

Последний всесоюзный физкультурный комплекс ГТО был утверждѐн постановлением ЦК КПСС и Совета Министров СССР 17 января 1972 года

* 61. Он имел 5 возрастных ступеней (для каждой были установлены свои

нормы и требования):

I ступень — «Смелые и ловкие» — 10—11 и 12—13 лет,

1. — «Спортивная смена» — 14—15 лет,
2. — «Сила и мужество» — 16—18 лет,

IV — «Физическое совершенство» — мужчины 19—28 и 29—39 лет, женщины 19—28 и 29—34 лет,

V — «Бодрость и здоровье» — мужчины 40—60 лет, женщины 35—55

лет.

**Количественные показатели:**

* 1931 по 1941 год количество человек, сдавших нормы комплекса ГТО I ступени, достигло 6 000 000, а II ступени — более 100 000.

В 1948 году в СССР насчитывалось 139 коллективов физкультуры и 7,7 миллиона физкультурников, а в 1977 году в стране было уже 219 тысяч коллективов физкультуры и свыше 52 300 000 физкультурников.

В 1972—1975 гг. нормы и требования комплекса выполнили свыше 58 000 000 чел.

* 1974 года проводились всесоюзные первенства по многоборьям ГТО (в 1975 году в массовых стартах участвовали 37 000 000 чел., в финале — около 500 чел.; призѐрам 4-й ступени присваивалось звание мастера спорта международного класса).

За семь лет существования соревнований по многоборью ГТО свыше 350 000 юношей и девушек стали чемпионами районов, городов, областей, республик, 7 человек носят почетный титул чемпиона мира по многоборью ГТО.

 **ГТО – XXI век**

* 2014 г. Правительство РФ разработало и приняло ряд документов, направленных на воссоздание комплекса ГТО: Постановление Правительства РФ № 540, Положение о ГТО, Указ Президента о ГТО.
* этих документах определены цели, задачи, принципы, содержание,

структура и методика внедрения комплекса ГТО.

**Цель комплекса ГТО** –увеличение продолжительности жизнинаселения с помощью систематической физической подготовки.

**Задача** –массовое внедрение комплекса ГТО,охват системойподготовки всех возрастных групп населения.

**Принципы** –добровольность и доступность системы подготовки длявсех слоев населения, медицинский контроль, учет местных традиций и особенностей.

**Содержание комплекса** –нормативы ГТО и спортивных разрядов,система тестирования, рекомендации по особенностям двигательного режима для различных групп.

**Структура комплекса включает 11 ступеней,** для каждой из которыхустановлены виды испытаний и нормативы их выполнения для права получения в первых семи из них бронзового, серебряного или золотого знака и без вручения знака в остальных четырех в зависимости от пола и возраста. Кроме того, для каждой ступени определены необходимые знания, умения и рекомендации к двигательному режиму. Мальчики и девочки от 6 до 8 лет.

То же от 9 до 10 лет.

То же от 11 до 12 лет.

Юноши и девушки от 13 до 15 лет.

То же от 16 до 17 лет.

Мужчины и женщины от 18 до 29 лет.

То же от 30 до 39 лет.

То же от 40 до 49 лет.

То же от 50 до 59 лет.

То же от 60 до 69 лет.

То же старше 70 лет.

**Значки ГТО**

Сдача нормативов в СССР подтверждалась особыми значками. Чтобы получить такой значок, нужно было выполнить заданный набор требований, например, пробежать на скорость стометровку, отжаться определѐнное количество раз, прыгнуть с вышки в воду или метнуть гранату.

* зависимости от уровня достижений сдающие нормативы каждой ступени **награждались золотым или серебряным значком** **«ГТО»,**

выполняющие нормативы в течение ряда лет — «Почѐтным значком ГТО». Коллективы физкультуры предприятий, учреждений, организаций, добившиеся особых успехов по внедрению комплекса ГТО в повседневную жизнь трудящихся, награждались знаком «За успехи в работе по комплексу ГТО».

**Новые значки ГТО в России.**

Разработкой эскиза новых значков ГТО занималось Министерство спорта. Дизайн уже утвержден правительством. Он не многим отличается от значков 1972 года выпуска. Главное отличие – отсутствие серпа и молота. Изменена и расшифровка аббревиатуры. **Теперь ГТО расшифровывается** **как «Горжусь тобой, Отечество».**

Форма знака отличия за спортивные достижения во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» будет выглядеть так, как раньше. Это будет многоконечная звезда, в центре – окружность с изображением бегущего спортсмена. Фон окружности отличается в зависимости от вида значка: золотой, серебряный и бронзовый.

* обладателей золотого значка спортсмен будет изображен на красном фоне, у серебряного значка – на синем и у бронзового – на зеленом. На каждом фоне также предусмотрено изображение восходящего солнца.

Окружность в верхней части обрамляют дугообразные лучи, а в нижней части – лавровые ветки.

Программа «Горжусь тобой, Отечество» будет рассчитана на 11 ступеней достижений, которые также будут отражаться на лицевой стороне

значка. Кроме того, каждый отличившийся спортсмен будет награжден и удостоверением, в котором будут описаны нормативы и достижения, за которые вручен знак ГТО.



**Консультация для родителей**

**«Нормы ГТО - это нормы жизни»**

Уважаемые родители!

«Нормы ГТО – это нормы жизни!» – так звучал лозунг, вдохновлявший миллионы советских граждан на ежедневные занятия физкультурой и спортом.

Три заглавные буквы ГТО расшифровываются как «Готов к труду и обороне». Это **-** программа физкультурной подготовки с 1931 года по 1991 год, которая охватывала население в возрасте от 10 до 60 лет.

Первостепенная задача внедрения ГТО – достижение массовой заинтересованности в занятиях спортом.

Днем зарождения физкультурно-оздоровительного движения считается 24 мая 1930 года. Именно тогда в газете «Комсомольская правда» были опубликованы первые материалы по этому важному вопросу.

Простота и общедоступность физических упражнений и видов спорта, включенных в нормативы ГТО, их очевидная польза для укрепления здоровья сделали его популярным среди населения и особенно среди молодежи.

* 1934 году для школьников разработали нормативы БГТО – «Будь готов к труду и обороне», которые стали базовой ступенью комплекса.

Помимо чисто спортивных зачетов учащиеся должны были иметь знания по оказанию первой помощи, уметь проводить занятия по физкультуре и судить определенные виды спорта.

4 марта 2014 года вышел Указ Президента Российской Федерации о введении в действие с 1 сентября 2014 г. в нашей стране Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Развитие физической культуры и спорта – важнейшая задача государства. Она направлена на воплощение в жизнь ценностей и норм здорового образа жизни, на укрепление здоровья россиян.

Особенно актуальным это становится сейчас.

Анализ исследований по вопросам оценки уровня физической подготовленности дошкольников (Вавилова Е.Н., Ноткина Н.А.) свидетельствует, что у 40% детей старшего дошкольного возраста уровень развития двигательных способностей ниже среднего, 60% детей дошкольного возраста по данным И.А.Аршавского, Э.Н.Вайнера, И.И. Брехмана и др. обладают функциональными отклонениями в состоянии здоровья, а у 35-40% отмечаются хронические заболевания.

* за 11 лет обучения в школе в несколько раз увеличивается количество детей с нарушением зрения, осанки, органов пищеварения,

нервной системы.

Основной целью возрождения ГТО в нашей стране является увеличение числа граждан, ведущих активный и здоровый образ жизни, популяризация спорта, готовность к защите своей страны.

Комплекс ГТО основывается на принципах добровольности и доступности, учете местных традиций и особенностей. В его содержание входят нормативы ГТО и спортивных разрядов, система тестирования, рекомендации по особенностям двигательного режима для различных групп.

Комплекс предусматривает подготовку и выполнение установленных нормативов населением различных возрастных групп от 6 до 70 лет и старше.

Структура комплекса включает 11 ступеней, для каждой из которых установлены виды испытаний и нормативы их выполнения для права получения бронзового, серебряного или золотого знака.

Первая ступень ориентирована на детей старшего дошкольного возраста и младших школьников 6-8 лет, следующие 4 ступени - на школьников: 2-ая – 9-10 лет, 3-я – 11-12 лет, 4-я – 13-15 лет, 5-я – 16-17 лет.

Все испытания (тесты) делятся на обязательные (бег, наклоны вперед, подтягивание) и по выбору (прыжок в длину, метание, стрельба, лыжи, плавание и др.). Все эти дисциплины направлены на развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости и координации.

Тесты ориентированы на особенности местности, в которой живут люди. Например, в бесснежных районах вместо испытания по лыжам сдают кросс по пересеченной местности.

Кроме того, для каждой ступени определены необходимые знания, умения и рекомендации к двигательному режиму.

Для того чтобы получить значок, необходимо в зависимости от возрастных групп и от пола сдать от 6 до 8 тестов по определенным для каждого значка, зафиксированным в комплексе нормам.

В концепции комплекса ГТО разработаны нормативы по тренировкам, по тому, сколько времени надо заниматься, какие упражнения делать, чтобы быть в хорошей физической форме.

Можно заниматься самостоятельно, можно заниматься в секциях, в спортивных клубах. Все варианты хороши, поскольку ведут к выполнению одной очень важной задачи – укреплению здоровья жителей нашей страны и, самое главное, детей.

Есть свои минимальные нормы ГТО даже для тех ребят, которые освобождены от занятий физкультурой. Если захотят, то они могут их сдать.

Выполнившие нормативы комплекса будут отмечены золотыми, серебряными или бронзовыми знаками отличия, а также получат массовые спортивные разряды и звания.

* истории ГТО значки были выданы в первый же год существования комплекса, их получили 24 тысячи человек. Самым первым значок получил

***Яков Мельников, конькобежец***,который получил бронзу на чемпионатемира в 1923 году. К слову, у него, кроме этой победы, было еще 27 национальных рекордов.

Значки ГТО молодые люди носили с гордостью, поскольку сдать нормы ГТО считалось одним из высших достижений.

* настоящее время значок ГТО получил новый дизайн. Он имеет форму стилизованной многоконечной звезды, в центре которой расположена окружность с изображением бегущего спортсмена на фоне красного цвета

для золотого знака отличия, синего — для серебряного значка, а для бронзового - зеленый цвет c изображением восходящего солнца.

Белгородская область, по приказу Минспорта России, вошла в список пилотных регионов по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

* 23—29 августа 2015 года в городе Белгороде состоялся I

Всероссийский фестиваль ГТО.

В 2016 году в сдачу нормативов включились учащиеся образовательных учреждений по всей стране, а в 12 пробных регионах и другие категории населения, в том числе дошкольники.

Думаю, все согласятся с тем, что никто не сможет помешать человеку вести здоровый образ жизни, если поставлена цель и определены задачи.

Заниматься спортом модно и престижно. И чем раньше человек поймет, как важно для него быть здоровым, тем большего он сможет достичь в жизни, тем больше он сможет сделать для своего Отечества.

И не сомневаюсь, что этому будет способствовать возрождение физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Надеюсь, что вы будете принимать активное участие во всех мероприятиях, сдадите нормы ГТО, получите значки и будете здоровыми, успешными гражданами нашей страны и любимой Белгородчины!

**Рекомендации родителям дошкольников по подготовке к сдаче нормативов комплекса ГТО и комплекса «Навстречу комплексу ГТО»**

**Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств**

1. **вариант**

**Ходьба:**

* на носках;
* на пятках.

**Бег:**

* обычный бег;
* бег с высоким поднимание бедра;
* бег с захлестыванием голени.

**Бросание:**

* бросание мяча друг другу в разных положениях: стоя лицом и спиной, стоя на коленях, сидя по-турецки, лежа;
* бросание набивного мяча вперед снизу, от груди, через голову назад, из положения лежа на животе;

**Догони соперника**

Две шеренги детей располагаются перед стартовыми линиями на расстоянии 5 шагов одна от другой. В 15—20 шагах от стартовой линии очерчивается дом. По сигналу все одновременно начинают бег: дети, находящиеся сзади, стараются осалить бегущих впереди. После подсчета осаленных дети меняются ролями.

*Правила:* нельзя салить за линией дома.

**Брось дальше**

Несколько детей встают у линии. Им предлагается бросить мяч как можно дальше. Если даны большие мячи, дети бросают их обеими руками от груди или из-за головы. Маленькие мячи бросают поочередно правой и левой

рукой. Отмечается тот, кто сумел бросить мяч дальше других.

1. **вариант**

**Бег:**

* обычный бег;
* бег змейкой;
* бег с выносом прямых ног.

**Катание:**

* катание мяча, шарика в ворота (ширина 20 -30см) в ворота с расстояния 3м.;
* катание мяча, шарика с попаданием в предметы (расстояние 3 м);
* катание друг другу набивного мяча.

**Сбей кеглю**

На одной стороне площадки чертят 3—4 кружка, в них ставят большие кегли. На расстоянии 1,5—2 м от них обозначают шнуром линию. 3—4 детей подходят к линии, становятся напротив кеглей, берут по мячу и катят, стараясь сбить кеглю. Бегут за мячами и приносят их следующим. Воспита-тель ставит кегли на место.

*Правила:* катить в кеглю,расположенную напротив стоящего ребенка;бежать за мячом только после того, как все закончили катание.

**Ловишка, бери ленту**

Дети строятся по кругу. Каждый получает полоску или цветную ленточку и закладывает ее за пояс или за ворот. В центре круга ловишка. По сигналу «беги» дети разбегаются по площадке (если она большая, надо обозначить границы для игры). Ловишка бегает за играющими, стремясь вытянуть ленточку. По сигналу «раз, два, три, в круг скорей беги» дети строятся в круг. Ловишка подсчитывает количество взятых лент, возвращает их детям. Игра возобновляется с новым ловишкой.

 *Правила:* ленточку не придерживать руками; лишивший ленточки

временно выходит из игры.

1. **вариант**

**Бег:**

* обычный бег;
* бег в разных направлениях с ловлей и увертыванием;
* бег с ускорением и замедлением темпа.

**Метание:**

* метание теннисного мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 4-5 м;
* метание в вертикальную цель ( высота 2м) 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.

**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 по-лучает одно очко.

*Правила:* бросать мяч вверх одновременно по сигналу;берут мячи послеотскока от земли те, кто их бросал.

**Ястреб и 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!»

1. **вариант**

**Ходьба:**

* на носках;
* на пятках;
* на внешней стороне стопы.

**Бег:**

* обычный бег;
* бег со сменой ведущего;
* бег с подскоками.

**Метание:**

**-** метание мяча двумя руками в движущуюся цель;

- метание теннисного мяча правой и левой рукой в движущуюся цель;

* метание вдаль и вверх предметов разного веса и формы 9мячей, мешочков,

палочек, картонных дисков, прутов- дротиков и др.).

**Горелки**

Играющие становятся в колонну парами. Впереди колонны на расстоянии

2—3 шагов проводится линия. С помощью считалки выбирают ловишку:

«Косой, косой,

Не ходи босой.

А ходи обутый,

Лапочки закутай.

Если будешь ты обут,

Волки зайца не найдут.

Не найдет тебя медведь.

Выходи, тебе гореть».

С. Маршак

Ловишка становится на линию спиной к остальным играющим. Все, стоящие

парами, говорят;

«Гори-гори ясно,

Чтобы не погасло.

Глянь на небо —птички летят,

Колокольчики звенят.

Раз, два, три —беги!»

С окончанием слов дети, стоящие в последней паре, бегут вдоль колонны (один — справа, другой — слева), стремясь схватиться за руки. Ловишка старается поймать одного из пары и соединить с ним руки. Если ловящий успел это сделать, он образует с пойманным новую пару и становится впереди колонны, а оставшийся без пары становится ловишкой. Если ловишка не поймал, он остается в той же роли.

*Правила:* во время произнесения слов ловишка не должен оглядываться;ловить можно до того, как играющие возьмутся за руки.

**Точный удар**

Две команды по 8—10 детей выстраиваются в колонны по одному, одна против другой. Между ними на земле обруч или нарисованный круг (диаметр 1 м). По сигналу первый из одной команды бросает мяч в центр круга под углом так, чтобы он отскочил к первому из другой команды, и отходит в сторону. Бросает первый играющий второй команды второму из первой

команды. Так, сменяя друг друга, мяч бросают и ловят дети обеих команд. Побеждает команда, раньше завершившая игру или у которой было меньше промахов.

*Правила:* мяч бросать в обруч;если мяч задел обруч,бросок выполняетсяснова; ребенок, не поймавший мяч, ловит снова, но ему бросает уже следующий в колонне.

**Развитие выносливости и гибкости**

1. **вариант**

**Ходьба:**

* на носках;
* на пятках;
* на внешней стороне стопы.

**Бег:**

* медленный бег в течении 2-3 минут;
* бег в сочетании с другими движениями (ведение мяча, со скакалкой,

прыжками).

**Наклон вперед**

И. п. - стоя, ноги на ширине плеч.

Сделайте вдох, потянувшись руками вверх, на выдохе - выполните наклон вперед, потянувшись ладонями к полу (ноги при этом старайтесь держать прямыми, колени не сгибать). Повторите 4-6 раз с задержкой внизу на 3-5 секунд.

**Бабочка**

И.п. - сидя, ноги согнуты в коленях, стопы соединены вместе и подтянуты к себе.

Медленно «раскройте» колени, стараясь опустить их на пол. Далее в этом положении вытянитесь за руками вперед, стараясь коснуться животом пола. 6 раз

**Цветные автомобили**

По краям площадки располагаются дети с цветными кружками в руках — это рули. Воспитатель в центре с цветными флажками. Он поднимает флажок какого- нибудь цвета. Дети, имеющие кружок такого же цвета, бегают ио площадке в любом направлении, гудят, поворачивая кружок как руль. Когда флажок опускается, все возвращаются на места. Затем воспитатель поднимает флажок другого цвета, бегают другие дети. Можно поднять одновременно два или три флажка, и тогда выезжают все автомобили.

**Тоннель из обручей**

Игроки делятся на 2 команды. Часть участников команды держит обручи, образуя тоннель, другая часть по сигналу ведущего пробегает по тоннелю. Затем участники меняются местами. Побеждает та команда, которая выполнит задание первой.

1. **вариант**

**Ходьба:**

* на носках;
* на пятках;
* с перекатом с пятки на носок.

**Бег:**

* бег через препятствия высотой 10-15 см;
* чередование ходьбы и бега на 3-4 отрезках пути по 100-150 м.

**Наклон:**

**Потянись**

И.п. - сидя на полу, ноги прямые.

Достать пальцами ног пола, затем носки на себя. Ноги вместе, колени не сгибать. 6 раз.

**Подними ногу**

И.п. - сидя на полу, ноги вместе, руки — упор сзади, носки оттянуты. Поднять, не сгибая, попеременно правую и левую ноги. 6 раз каждой ногой

**Самолет**

И.п. - сидя на полу, ноги вместе, руки — упор сзади, носки оттянуты. Ноги развести как можно шире. 6 раз

**Совушка**

Все играющие — птички, один — сова, которая находится в стороне площадки. По сигналу «день» птички разлетаются, машут крыльями, клюют. На сигнал «ночь» все останавливаются и стоят неподвижно. Вылетает сова, высматривает тех, кто шевелится, и забирает в гнездо. Через 15—20 секунд снова дается сигнал «день», сова улетает в гнездо, дети — птички бегают по площадке.

**Полоса препятствий**

В качестве препятствии могут быть различные пособия: скамейки, дуги, барьеры, дели для метания. Порядок преодоления препятствий может ^ быть любым, например подлезть под несколькими дугами (рейками), пройти по гимнастической скамейке (или бревну), обежать набивные мячи (четыре мяча, положенных на расстоянии 1 м один от другого) , перепрыгнуть с места через две линии, проползти по гимнастической скамейке, пробежать с маленьким мячом (или мешочком с песком) 6—7 м и метнуть его в цель. Оцениваются быстрота и точность выполнения задания.

**Циркачи**

* игре может участвовать разное количество человек. По сигналу ведущего участники начинают крутить обручи на талии. Выигрывает тот, кто продержится дольше других.

**Развитие силовых и скоростно – силовых качеств**

**1 вариант Бег:**

* бег с захлестыванием голени;
* бег с высоким подниманием бедра;
* бег с выносом прямых ног вперед;
* бег с подскоками.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа:**

* 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.

**Прыжок:**

* Прыжок вверх на двух ногах на месте с поворотом кругом.
* Прыгать вверх, смещая ноги вправо, влево.
* Прыжок вверх из глубокого приседа.
* Прыгать вверх с разбега, доставая предмет, подвешенный выше поднятой

руки ребенка на 25—30 см.

**Кто соберет больше лент**

На веревку, натянутую выше поднятых рук ребенка на 20—25 см, вешают небольшие ленточки. 5—6 детей встают под веревку и, подпрыгивая на двух ногах, стараются снять как можно больше лент. Затем выходят следующие. Выигрывает тот, кто снял больше лент.

*Правила:* подпрыгивать вверх на двух ногах;снимать во время прыжкатолько одну ленточку.

**Положи скорее камешки**

На одной стороне площадки дети ,делают небольшие лунки (или очерчивают кружки) и встают напротив в шеренгу на расстоянии 4—5 м. Около каждого лежат 5—6 камешков. По сигналу дети берут по одному камешку, прыгают на двух ногах к своей лунке или кружку, кладут камешки и бегом возвращаются. Прыгают со следующим камешком. Выигрывает тот, кто раньше всех выполнил задание.

*Правила:* камешек класть в лунку или кружок;если он выскочил,надовернуться и положить его снова; прыгать до самой лунки; не начинать бег до тех пор, пока камешек не окажется в лунке. *Усложнение-* прыгать до лунки на одной ноге;прыгать до лунки боком.

**Попрыгунчики**

На земле на расстоянии 50—60 см одна от другой чертят линии. Дети друг за другом перепрыгивают липни на двух ногах разными способами: прямо, боком правым и левым с междускоком на месте.

*Правила:* прыгать указанным способом, отталкиваясь двумя ногами

одновременно;

согласовывать силу толчка с препятствием (ближе — дальше).

*Усложнение:* изменять расстояние между линиями,развивая у детей умениевыполнять более короткие или длинные прыжки.

**Не наступи**

Несколько играющих (каждый себе) кладут на землю палочки (длиной 40 см) и встают от них справа. Под счет воспитателя и остальных детей прыгают, смещая ноги вправо и влево от палочки. Тот, кто ошибся (прыгал неточно под счет, наступил на палочку), выходит из игры.

*Правила:* прыгать ритмично,чередуя прыжки в правую и левую сторону.

**Прыгни — присядь!**

Играющие стоят в колонне на расстоянии одного шага один от другого. Двое водящих с веревкой в руках (длина 1,5 м) располагаются справа и слева от колонны. По сигналу дети проносят веревку перед колонной (на высоте 25— 30 см от земли). Играющие в колонне поочередно перепрыгивают через веревку. Затем, миновав колонну, водящие поворачиваются обратно, неся веревку на высоте 50—60 см. Дети быстро приседают, принимая положение группировки (обхватывают колени руками, приближают голову к коленям), чтобы веревка их не задела. При повторении игры водящие меняются. Выигрывают те, кто, не задев веревки, сумел выполнить прыжки и приседания.

*Правила:* подпрыгивать вверх толчком двух ног,не перешагивать;тот,ктоошибся (при прыжке или в приседе коснулся веревки), выходит из колонны на 2—3 повторения игры.

**Литература**

* **нормативные документы:**

1.Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

2.СанПиН 2.4.1.3049-13 - «Санитарно-эпидемиологические требования к

устройству, содержанию и организации режима работы ДОО»

3.Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17

октября 2013 г. N 1155 "Об утверждении федерального государственного

образовательного стандарта дошкольного образования";

4.Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. N172"О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)";

 5.Постановление Правительства РФ от 11 июня 2014 г 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно- спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

6.Федеральный закон «Об образовании в РФ». – М.: Проспект, 2014.

7.Федеральный государственный стандарт дошкольного образования – М.:

Проспект, 2014.

**- научно-методическая литература:**

1. Баранов, А.А. Оценка состояния здоровья детей: новые подходы к профилактической и оздоровительной работе в образовательных учреждениях [Текст]: руководство для врачей / А.А. Баранов, В.Р. Кучма, Л.М. Сухарева. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2008. – 424 с.

2. Волошина, Л.Н. Развитие здоровьесберегающего образовательного пространства дошкольных учреждений: методология, теория, практика: автореф. дис. д-ра пед. наук: 13.00.04 / Л.Н. Волошина; Урал.гос.пед.ун-т. Екатеринбург, 2006. – 46 с.

3. Волошина, Л.Н. Теория и практика развития здоровьесберегающего образовательного пространства в комплексе «дошкольное учреждение - педагогический колледж»: моногр. / Л.Н. Волошина. Белгород: Изд-во БелГУ, 2005. – 355 с.

4. Волошина, Л.Н. Формирование готовности и способности ребенка-дошкольника к деятельности по охране и укреплению здоровья [Текст] / Л.Н. Волошина, Л.П. Кудаланова, В.Т. Ушакова // Культура физическая и здоровье / Воронеж гос. пед. ун-т. 2010. № 1. С. 8-13.

5. Воспитание здорового человека: учебное пособие/ Л.Н. Волошина, О.В. Демидович, О.П. Нагель, Л.В. Серых; под ред. Л.Н. Волошиной. Белгород: изд. ООО «ГиК», 2011. – 314 с.

6. Здоровьеориентированная профессиональная деятельность педагога дошкольного образования: учебно-методическое пособие/ Л.Н. Волошина, Л.В. Серых, О.П. Нагель. – М.: Педагогическое общество России, 2014 – 112 с.