

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА БЕЛГОРОДА
Муниципальное бюджетное учреждение
«Научно-методический информационный центр»

**Совершенствование физической подготовленности
у детей дошкольного возраста
посредством использования нормативных мероприятий комплекса
«Навстречу ГТО»**

Борzych Илья Сергеевич,
инструктор по физической культуре
МБДОУ д/с № 56

Рабочий телефон: 55-56-35
Мобильный: 8 952 435 94 11

Рязанова Валентина Ивановна,
воспитатель подготовительной группы
МБДОУ д/с № 56

Рабочий телефон: 55-56-35
Мобильный: 8 951 455 96 16

Белгород
2017

Содержание:

Раздел 1. Информация об опыте.....	3
Раздел 2. Технология описания опыта.....	10
Раздел 3. Результативность опыта.....	14
Библиографический список.....	15
Приложение к опыту.....	16

РАЗДЕЛ I.
ИНФОРМАЦИЯ ОБ ОПЫТЕ.
Условия возникновения и становления опыта.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида № 56 «Солнышко» г. Белгорода расположено по адресу: 308024, г. Белгород, ул. Костюкова, д.116. Дошкольная образовательная организация расположена в микрорайоне «ЮМР» (южный микрорайон), и в соответствии с поставленными задачами Программы развития активно взаимодействует с социальными партнерами г.Белгорода: спортивно-оздоровительным комплексом «ЛУЧ», МБОУ «Лицей №10», «Детско-юношеской спортивной школой олимпийского резерва №5, МБУДО «Детско-юношеская спортивная школа по зимним видам спорта», что способствует организации работы по формированию здорового образа жизни.

В своей работе мы широко использовали различные методы, приемы и средства на развитие физической подготовленности детей дошкольного возраста, а также участвовали в конкурсах, спартакиадах, развлечениях и фестивале «Дворовые игры», организовывали туристические походы и спортивный досуг. Однако, несмотря на проводимую работу и тесное взаимодействие с социальными институтами детства, была выявлена необходимость в систематической физической подготовленности дошкольников посредством использования нормативных мероприятий.

Началом работы по теме опыта стало выявление уровня физической подготовленности у детей дошкольного возраста. По результатам входного тестирования оказалось, что 31 % воспитанников имеет низкий уровень физической подготовленности, а 45 % дошкольников не смогли выполнить нормативных мероприятий.

Таким образом, была выявлена необходимость активизации физической деятельности в направлении совершенствования физической подготовленности у детей дошкольного возраста посредством использования нормативных мероприятий.

Поэтому возникла идея обобщения опыта работы по теме: «Совершенствование физической подготовленности у детей дошкольного возраста посредством использования нормативных мероприятий».

Потребовалась разработка календарно-перспективного плана, конспектов занятий по двигательной деятельности для детей дошкольного возраста, подборка подвижных игр по видам деятельности, организация спортивных праздников и досугов.

Актуальность опыта.

Одной из приоритетных задач современного общества специалисты всегда называли и называют задачу воспитания здорового человека, стремящегося быть успешным в жизни, способного защитить себя и своих близких в любой жизненной ситуации. В последнее время этот вопрос всё чаще встает на повестке дня, особенно это касается молодого поколения. Дошкольный период - яркое тому подтверждение и фактически непреложная истина. Не зря существует такое понятие, как «Движение - это жизнь».

В целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения, с 1 сентября 2014 г. Указом Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 введен в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 года № 540 утверждено положение о комплексе ГТО, в котором отражены основные принципы, цели, задачи, структура и содержание. Конкретные государственные требования к уровню физической подготовленности населения зафиксированы приказом Министерства спорта от 08 июля 2014 года № 575. Согласно этим документам комплекс ГТО представляется как система непрерывного физического воспитания граждан от 6 до 70 лет и старше, состоящая из XI ступеней, которые включают, наряду с тестами и нормативами, рекомендации по ведению здорового образа жизни.

Физическое воспитание особенно важно в дошкольном возрасте, это один из ответственных этапов жизни ребёнка. Именно в этот период закладываются основы здоровья, умственного, нравственного и физического развития, формируется личность человека. В это время ребенок интенсивно растет и созревает, движения становятся его основной потребностью.

Физическое развитие ребенка - это прежде всего двигательные навыки. Например, в два года ребенок уже должен координироваться в пространстве. Если ребенок хорошо управляет своим телом, то ему будет легко осваивать и познавать все вокруг. Именно в дошкольном возрасте закладывается основа для физического развития, здоровья и характера человека в будущем. Этот период детства характеризуется постепенным совершенствованием всех функций детского организма. Ребенок этого возраста отличается чрезвычайной пластичностью.

Для развития координации движений сензитивным является дошкольный возраст. Именно в это время ребёнку следует приступать к занятиям гимнастикой, фигурным катанием, балетом и т. п.

Этот период - период самого активного развития ребенка, как в двигательном, так и в психическом развитии.

Анализ литературы и практики физического воспитания дошкольников позволил нам выявить ряд противоречий между:

- потенциальными возможностями детей в проявлении физической подготовленности и невозможностью ее реализации на практике;
- большим развивающим потенциалом нормативных мероприятий и их ограниченным использованием в практике работы с детьми.

Выше сказанное является прямым обоснованием актуальности проблемы и выбора темы педагогического опыта.

Таким образом, исходя из противоречий, нами определена ведущая педагогическая идея опыта совершенствование работы по развитию физической подготовленности у детей дошкольного возраста посредством использования нормативных мероприятий.

Длительность работы над опытом.

Работа по данной проблеме охватывает период с сентября 2014 года по май 2017 года и разделена на несколько этапов:

I этап – начальный (констатирующий – диагностический) – сентябрь 2014 – ноябрь 2014 года.

II этап – основной (формирующий) – декабрь 2014 года – март 2017.

III этап – заключительный (контрольный) – май 2017 года.

Начальный этап предполагал обнаружение проблемы, подбор и разработку диагностического материала, выявление уровня развития физической подготовленности у дошкольников.

На формирующем этапе была проведена апробация системы физкультурных занятий и упражнений для совершенствования физической подготовленности воспитанников.

Контрольный этап включил в себя итог работы с детьми по совершенствованию физической подготовленности, обобщение опыта.

Диапазон опыта.

В опыте представлена единая физкультурно-оздоровительная система: специальные занятия, групповая и индивидуальная работа. Материал может быть использован инструкторами по физической культуре в работе с детьми дошкольного возраста.

Теоретическая база опыта.

С развитием ребенка расширяется круг доступных движений. При этом время проявления и дальнейшего совершенствования двигательного умения обусловлено уровнем развития физических качеств, без которых оно не может быть выполнено. Изучением физических качеств занимались Е.Н. Вавилова, Э.С. Вильчковский, Л.В. Волков, В.М. Зациорский, М.Ю. Кистьяковская, Н.А. Ноткина.

Физическая подготовленность детей характеризуется совокупностью сформированных двигательных навыков и основных физических качеств.

Физическими качествами Л.П. Матвеев, А.Д. Новиков называют отдельные качественные стороны двигательных возможностей ребенка, его двигательные способности. Они проявляются в конкретных действиях - основных движениях (ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании), спортивных занятиях, подвижных играх.

В.С. Кузнецов, Ж.К. Холодов утверждают, что физическими качествами принято называть врожденные (генетически унаследованные) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной активности.

Е.Н. Вавилова, Е.С. Вильчковский, М.Ю. Кистьяковская применяют термин «двигательные качества». Э.Я. Степаненкова употребляет термин «психофизические качества». Л.В. Волков пользуется термином «физические способности», а В.М. Зациорский термином «физические качества».

Но, несмотря на представленные различия, исследователи сходятся в вопросе формулировки понятия физических качеств как отдельных проявлений двигательных возможностей человека, обусловленных во многом врожденными анатомо-физиологическими, биохимическими, психологическими особенностями, а также социальными факторами обучения и воспитания.

Физические качества у детей проявляются через двигательные навыки и умения, а они, в свою очередь, обусловлены достаточным уровнем их развития. Для выполнения ряда движений детям дошкольного возраста необходим определенный уровень развития быстроты, ловкости, силы, выносливости.

В дошкольном возрасте преимущественное внимание должно быть уделено развитию ловкости, быстроты, гибкости, равновесия, но не следует забывать и о соразмерном развитии силы и выносливости.

Ловкость - это способность человека быстро осваивать новые движения, а также перестраивать их в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. К развитию ловкости приводит систематическое разучивание с детьми новых упражнений.

Развитию ловкости способствует выполнение упражнений в изменяющихся условиях. Так, в подвижных играх детям приходится непрерывно переключаться от одних движений к другим, заранее не обусловленным; быстро, без всякого промедления решать сложные двигательные задачи, сообразуясь с действиями своих сверстников.

Быстрота - способность человека выполнять движения в наикратчайшее время.

Быстрота развивается в упражнениях, выполняемых с ускорением (ходьба, бег с постепенно нарастающей скоростью), на скорость (добежать до финиша как можно быстрее), с изменением темпа (медленный, средний, быстрый и очень быстрый), а также в подвижных играх, когда дети вынуждены выполнять упражнения с наивысшей скоростью (убегать от водящего).

Развитию быстроты способствуют скоростно-силовые упражнения: прыжки, метание (толчок при прыжке в длину и в высоту с разбега, бросок при метании совершается с большой скоростью). Для развития быстроты целесообразно использовать хорошо освоенные упражнения, при этом учитывать физическую подготовленность детей, а также состояние их здоровья.

Гибкость - способность достигать наибольшей величины размаха (амплитуды) движений отдельных частей тела в определенном направлении.

У детей дошкольного возраста опорно-двигательный аппарат обладает большой гибкостью. Следует стремиться к сохранению этой естественной гибкости, не злоупотребляя упражнениями на растягивание.

Равновесие - способность человека сохранять устойчивое положение во время выполнения разнообразных движений и поз на уменьшенной и приподнятой над уровнем земли (пола) площади опоры.

Равновесие развивается в большей степени в упражнениях, выполняемых на уменьшенной и приподнятой площади опоры (катание на коньках, велосипеде, ходьба, бег по скамейке), также в упражнениях, требующих значительных усилий, чтобы сохранить устойчивое положение тела (метание на дальность, прыжок в длину с места и с разбега и др.).

Сила - степень напряжения мышц при их сокращении.

Развитие силы мышц может быть достигнуто благодаря увеличению веса предметов, применяемых в упражнениях (набивной мяч, мешочки с песком и др.); использованию упражнений, включающих поднятие собственной массы (прыжки), преодоление сопротивления партнера (в парных упражнениях).

Выносливость - способность человека выполнять физические упражнения допустимой интенсивности возможно более длительное время.

Развитие выносливости требует большого количества повторений одного и того же упражнения. Однообразная нагрузка приводит к утомлению, и дети теряют интерес к этому упражнению. Поэтому лучше всего применять разнообразные динамические упражнения, особенно на свежем воздухе: ходьбу, бег, передвижение на лыжах, катание на коньках, санках, велосипеде, плавание и др. Полезны также подвижные игры, которые вызывают положительные эмоции и снижают ощущение усталости. Рекомендуются и прогулки (пешие, на лыжах), во время которых упражнения чередуются с отдыхом.

Важнейшим фактором, от которого в решающей мере зависят успешность обучения новым двигательным действиям и совершенствование ранее разученных упражнений, является координация. Под координационными качествами понимается способность быстро согласовывать отдельные двигательные действия в меняющихся условиях, выполнять движения точно и рационально.

Таким образом, детям дошкольного возраста нужно сообщать доступные знания, связанные с физическим воспитанием. Дети должны знать о пользе занятий, о значении физических упражнений и других средств физического воспитания (гигиенические условия, естественные факторы природы, физический труд). Важно, чтобы дети имели представление о технике физических упражнений, о правильной осанке, а также знали о нормах личной и общественной гигиены.

Новизна данного опыта

Новизна опыта заключается в создании системы работы, направленной на совершенствование физической подготовленности детей дошкольного возраста посредством использования нормативных мероприятий.

РАЗДЕЛ II. ТЕХНОЛОГИЯ ОПИСАНИЯ ОПЫТА.

Цель: совершенствовать физическую подготовленность у дошкольников посредством использования нормативных мероприятий.

Цель реализуется путем следующих задач:

- повысить эффективность использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном развитии личности;
- обеспечить преемственность между дошкольным образовательным учреждением и школой;
- формировать у всех участников образовательного процесса осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой, физическим совершенствованием и ведением здорового образа жизни;
- повысить общий уровень знаний у родителей воспитанников о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

Деятельность по решению поставленных задач организуется в нескольких направлениях: с педагогами, с детьми, с родителями (законными представителями), с социальными партнерами.

Образовательная деятельность должна осуществляться с согласия родителей (законных представителей), так, например, сдача норм ГТО проводится с вышеуказанного согласия (Приложение № 1). Совместно с медицинскими работниками мы оценили здоровье детей и выявили группы здоровья – I и II. (Приложение № 2).

Успешное решение задач развития физических качеств во многом зависит от возможностей осуществления своевременного и правильного контроля за подготовленностью занимающихся. В связи с этим нами было проведено входное тестирование по видам испытаний комплекса ГТО: бег 30 м, смешанное передвижение 1 км, прыжок в длину с места, метание в цель, подтягивание из виса лежа, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклон вперед, передвижение на лыжах. В результате проведенных мероприятий нами был выявлен низкий уровень физической подготовленности детей дошкольного возраста.

По характеру физической подготовленности дошкольников условно можно разделить на три группы - дети с высокими, средними и низкими показателями видов испытаний, физических и волевых качеств.

Дети первой группы, имеющие высокие показатели физической подготовленности, отличаются быстротой и уверенностью действий, в случае

неудачи не отступают от цели, а прилагают максимум усилий для достижения намеченного результата, умеют самостоятельно принимать решения, находить целесообразный способ действий, сдерживать свои чувства и желания. Им свойственно отсутствие сомнения и страха при выполнении упражнений, высокое чувство активности и самостоятельности, умение слушать воспитателя, выполнять его указания и поручения.

Детей второй группы, имеющих средние показатели физической подготовленности, характеризуют неравномерность развития основных видов движений, физических и волевых качеств, разноплановость двигательного поведения. Так, наряду с высокими показателями силы, быстроты, выносливости, эти дети имеют низкие показатели ловкости и допускают много ошибок в технике сложных видов движений (прыжки, лазанье и т.н.). Часть детей этой группы даже при постоянном побуждении педагога упражнение выполняют некачественно, уклоняются от заданий, требующих длительного волевого напряжения, однако есть и такие, которые проявляют педантичную исполнительность в выполнении рекомендаций педагога, но при неудачах или допускаемых ошибках снижают активность действий и не обращают внимания на то, качественно или не качественно они выполняют задание.

Дети с низкими показателями физической подготовленности (в большинстве случаев имеющие низкий уровень развития физических и волевых качеств и в основном низкие количественные и качественные показатели движений) в отличие от других детей почти не прилагают усилий, чтобы заставить себя работать. В ситуациях, требующих решительности, энергичности действий, проявляют медлительность, недостаточную уверенность, неспособность преодолеть чувство страха. Им свойственно состояние угнетенности в связи с неудачами, неумение подавлять в себе отдельные желания. Только в достаточно простой обстановке они обнаруживают некоторую активность, которая по мере возникновения новых трудностей уступает место более привычным формам поведения (пассивность, безразличие и т.п.).

Для мальчиков и девочек каждое испытание оценивается отдельно.

Полученные данные фиксировались в таблице, по которой оценивалась физическая подготовленность детей дошкольного возраста, и строилась дальнейшая работа (Приложение № 3).

Таким образом, нами были выявлены следующие недостатки:

- ✓ Низкий уровень овладения элементами техники всех видов испытаний;

- ✓ Недостаточное развитие физических качеств и двигательных способностей: быстроты реакции, ловкости, гибкости, силы, выносливости, координационных способностей.

Отсюда мы определили объем развивающей работы для детей, участвующих в эксперименте. На наш взгляд, нужны специальные физические умения, овладение которыми делает этот процесс осознанным и произвольным. Предпосылки для освоения этих умений у детей имеются.

В соответствии с целью эксперимента были определены задачи второго этапа:

- ❖ Разработать план мероприятий по подготовке детей к успешной сдаче нормативов комплекса «Навстречу комплексу ГТО».
- ❖ Подобрать оборудование, спортивный инвентарь для проведения нормативных испытаний, физкультурных занятий и спортивных праздников.
- ❖ Апробировать комплекс мероприятий, направленный на сдачу нормативов комплекса «Навстречу ГТО».
- ❖ Оформить родительские уголки групп.

Тщательно изучив теоретические аспекты совершенствования физической подготовки детей старшего дошкольного возраста, мы перешли к реализации календарного плана мероприятий по совершенствованию физической подготовленности детей дошкольного возраста (Приложение № 4).

Разработали конспекты двигательной деятельности для детей дошкольного возраста (Приложение № 5), подобрали подводящие упражнения на развитие физических качеств, составили картотеку подвижные игр по развитию физических качеств (Приложение № 6).

Совместная систематическая работа с воспитателем группы позволила полученные знания и умения закрепить в индивидуальной деятельности, которая проводилась в утренние часы, на прогулке, во вторую половину дня.

Вовремя непосредственно образовательной деятельности с использованием спортивного оборудования создавались вариативные и усложненные условия для выполнения различных физических упражнений.

Например, дети, выполняя метания в цель, совершали различные движения. При этом развивались ловкость, выносливость, быстрота реакции, а так же смелость, решительность и находчивость.

Для развития физических качеств мы использовали подводящие упражнения (Приложение № 7).

Для развития силы у ребят мы использовали такие упражнения, как «Сгибание и разгибание рук в упоре у стены», «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» и т.д.

Для развития ловкости, внимания и быстроты реакции «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» и т.д.

Для развития меткости - «Катание мяча, шарика ворота (ширина 20-30 см, расстояние до ворот 3 м.)», «Катание мяча, шарика с попаданием в предметы (расстояние 3 м.)», «Метание теннисного мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 4-5 м) и т.д.

Для развития выносливости мы использовали такие подводящие упражнения, как «Чередование ходьбы и бега на 3-4 отрезках пути по 100-150 м.», «Бег в среднем темпе по пересеченной местности на расстоянии 200-300 м», «Медленный бег в течении 2-3 м.»и т.д.

В экспериментальных группах, совместно с воспитателями, созданы физкультурные «центры здоровья», где в доступном для детей месте находятся пособия для развития двигательной активности (Приложение № 8).

Также для педагогов были разработаны рекомендации по проведению подвижных игр на улице, а также консультация на тему: «Техника выполнения контрольных норматив и подводящих упражнений для детей старшего дошкольного возраста» (Приложение № 9).

Положительного результата можно добиться лишь сделав своими союзниками родителей. Мы постарались вызвать у них интерес к физической культуре, укреплению своего здоровья, а также здоровья своих детей. С этой целью было проведено анкетирование по теме «Навстречу ГТО» (Приложение № 10).

Анкетирование показало, что физическим воспитанием ребенка занимается в основном детский сад, дома же дети большую часть времени проводят в статическом положении. Поэтому, мы провели родительское собрание на тему «Быстрее, выше, сильнее», где показали мастер-класс по правильному выполнению физических упражнений и нагрузок, а также о современных спортивных играх, в которые можно играть всей семьей (Приложение № 11). Дали практические рекомендации по проведению подвижных игр дома.

Также проводилась следующая работа:

1. Консультация для родителей на тему: «Для чего нужен комплекс ГТО в дошкольном возрасте» (Приложение № 12)

2. Размещение для родителей в информационных стендов (Приложение № 13).

Также совместно с родителями был проведен спортивный праздник «Навстречу ГТО» (Приложение № 14).

Родители и воспитанники МБДОУ д/с № 56 приняли активное участие в спортивных марафонах: Всероссийская массовая лыжная гонка «Лыжня России - 2017», Всероссийский день бега «Кросс нации», благотворительный марафон «Святое Белогорье против детского рака» (Приложение № 15).

Проводя мониторинг, выяснилось, что большинство детей детского сада стали посещать дополнительные спортивные секции: спортивно-оздоровительным комплексом «ЛУЧ», «Детско-юношеская спортивная школа по зимним видам спорта», ««Детско-юношеской спортивной школой олимпийского резерва №5». Наряду с этим увеличилось количество детей и родителей, совместно занимающихся физическими упражнениями дома, а также на свежем воздухе в выходные дни. Выросло число воспитателей, участвующих в организации и проведении физкультурно-массовых мероприятий с детьми и родителями по подготовке к сдаче норм комплекса ГТО.

Подводя итоги проделанной работы, можно отметить положительные результаты: возрос интерес детей к разным видам движений, появилась изобретательность в самостоятельной двигательной активности, значительно повысился эмоциональный тонус на физкультуре.

Обеспечение условий повышения эффективности физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с участниками образовательного пространства (детей, педагогов, родителей) в рамках педагогического опыта обеспечивает воспитание здорового, физически развитого поколения дошкольников.

Раздел III.

РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ОПЫТА.

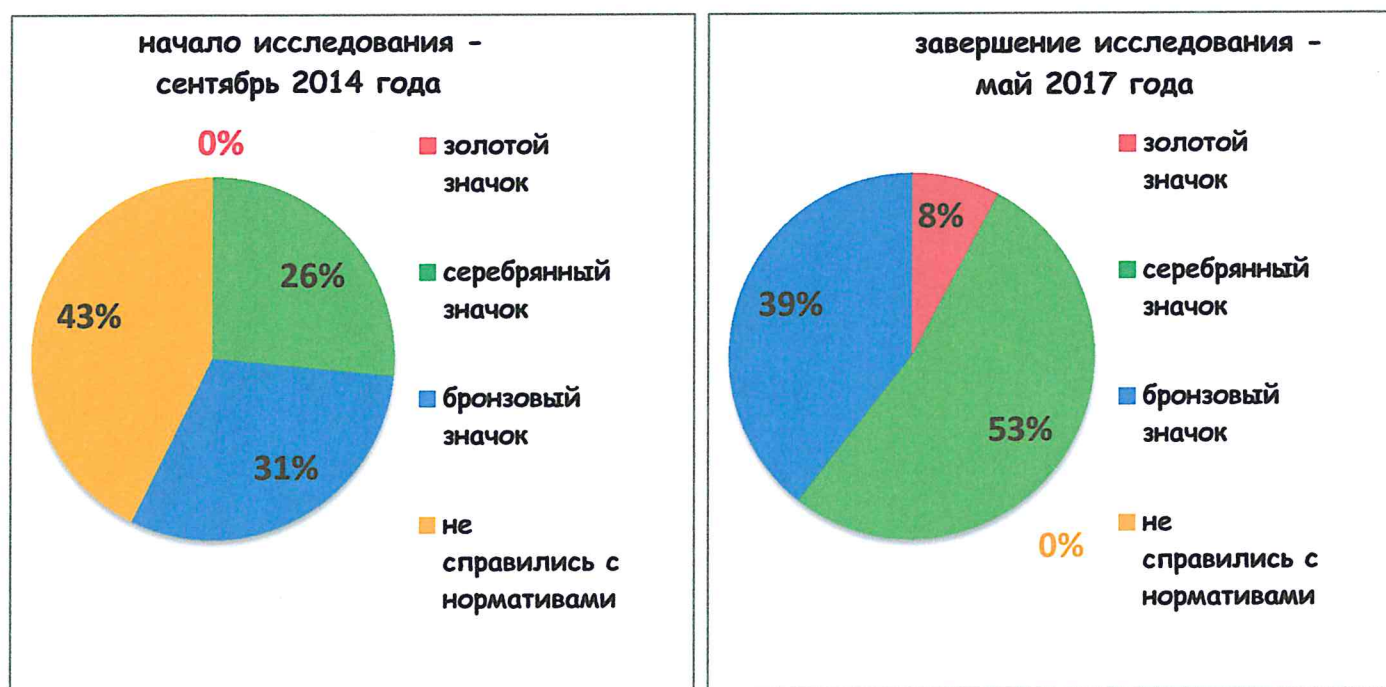
С целью выявления уровня физической подготовленности детей дошкольного возраста посредством нормативных мероприятий на заключительном этапе были использованы те же задания, что и на начальном этапе входного тестирования.

Результаты начального тестирования (сентябрь 2014 года) детей дошкольного возраста (38 чел.) по сравнению с данными, заключительного тестирования (май 2017 года), различаются.

Большинство детей (38), посещающих ДОО в начале исследования справились с нормативными мероприятиями, соответствующих бронзовому значку - 30,7% (12 чел.), серебряному значку - 26,6% (10 чел.), не смогли выполнить норматив – 42,7% (16 чел.).

Контрольное тестирование детей данного возраста позволяет констатировать выросший уровень их физической подготовленности. Норматив золотого значка выполнили 3 ребенка (7,8%), серебряного – 15 детей (52,8%) и бронзового – 20 детей (39,4%) (Рис. 1). В процессе систематической, целенаправленной работы у детей дошкольного возраста совершенствовалась физическая подготовленность воспитанников посредством нормативных мероприятий.

Рис. 1 Уровень сформированности физической подготовленности



Борzych Илья Сергеевич, Рязанова Валентина Ивановна

В процессе систематической, целенаправленной работы с детьми дошкольного возраста по совершенствованию физической подготовленности посредством нормативных мероприятий комплекса «Навстречу ГТО» показатели увеличились, что свидетельствует о положительной динамике данной работы.

Библиографический список

1. Антонов Ю.Е. Здоровый дошкольник. Оздоровительные технологии 21 века / Ю.Е. Антонов. – М.: АРКТИ, 2001. – 2001. – 199с.
2. Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). «Методические рекомендации по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (одобрены протоколом Минспорта России от 23.07.2014 N 1) [Электронный ресурс] " Режим доступа: niinsport.gov.ru/polojgto.doc.
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. Хг 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» [Электронный ресурс] /. Режим доступа: [httn:/4vwww.ri!.ru/2013/1%2F25/doshk-siaulart-dok.himl](http://4vwww.ri!.ru/2013/1%2F25/doshk-siaulart-dok.himl).
4. Приказ Минспорта России от 11 июня 2014 г. Хг 471 «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). [Электронный ресурс] Режим доступа: [http: 7w\v\v. sport, saratov.gov](http://7w\v\v. sport, saratov.gov).
5. Прицепа С.С. Физическое развитие и здоровье детей 3 – 7 лет: Обзор программ дошкольного образования / С.С. Прицепа. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 128 с.
6. Проблемы физического воспитания детей дошкольного возраста и подходы к их решению / А.А. Горелов. Я.К. Коблев, И.М. Козлов. М.А. Правдов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2002. № 4. С. 50.
7. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (в ред. приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 1241. от 22.09.2011 № 2357) [Электронный ресурс]
8. Щербак А.П. Физическое развитие детей в детском саду. Здоровьесберегающие технологии, конспекты физкультурных занятий, спортивные развлечения. – М.: Академия Развития, 2009. – 228с.
9. Яковлева Л.В. Физическое развитие и здоровье детей 3 – 7 лет. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 236с.

Приложение к опыту

1. Приложение №1. Согласие родителей на сдачу норм ГТО.
2. Приложение №2. Список детей на сдачу норм ГТО.
3. Приложение №3. Отчет итогов входного тестирования по видам испытаний комплекса ГТО МБДОУ д/с № 56.
4. Календарный план-график работ по региональному проекту
Физическое воспитание детей дошкольного возраста (от 6 до 7 лет)
(«Навстречу ГТО»)
5. Конспект занятия по подготовке детей к ГТО.
6. Картотека подвижных игр к ГТО.
7. Картотека подвижных игр к ГТО.
8. Развивающая предметно - пространственная среда «Центр здоровья».
9. Рекомендации для воспитателей: «Техника выполнения контрольных нормативов и подводящих упражнений».
10. Анкета (опрос для родителей) Роль физкультуры и спорта в жизни семьи.
11. Родительское собрание на тему: «Быстрее, выше, сильнее».
12. Рекомендации для родителей физических качеств.
13. Памятки для родителей «Нормативы входного тестирования по видам испытаний»
14. Сценарий спортивного праздника « На встречу ГТО».
15. Отчет итогов итогового тестирования по видам испытаний комплекса ГТО МБДОУ д/с № 56.

Приложение №1

Заведующему
МБДОУ д/с № 56
Шабельниковой Т.Н.

Ф.И.О. родителя

Проживающий по адресу:

Согласие

Я, _____,
(Ф.И.О. законного представителя)

даю свое согласие на сдачу норм ГТО моим сыном (моей дочерью)

(Ф.И.О. ребенка)

подготовительная группа № ____

Дата _____

Подпись _____

Список детей на ГТО

№п/п	Ф.И. ребенка	Группа здоровья	Год рождения
Девочки			
1.	Саша В.	1	20.02.2010
2.	Рита Б.	1	22.11.2010
3.	Евгения К.	1	11.11.2010
4.	Рита У.	1	18.06.2010
5.	Злата Ф	1	14.11.2010
6.	Настя С.	1	03.01.2010
7.	Настя Я.	1	08.08.2009
8.	Кира А.	1	02.03.2010
9.	Ангелина В.	1	02.09.2010
10.	Соня М.	1	02.06.2010
11.	Полина М.	1	07.02.2010
12.	Полина П.	1	23.04.2010
13.	Виктория П.	1	08.03.2010
14.	Вера М.	1	03.12.2009
15.	Саша Ж.	1	20.03.2010
16.	Соня Б.	1	15.06.2010
17.	Надя Д.	2	06.12.2009
18.	Лера К.	2	06.08.2010
19.	Ярослава К.	1	13.12.2010
20.	Арина О.	1	30.06.2010
21.	Катя А.	2	28.12.2010
22.	Софья К.	2	31.08.2010
Мальчики			
23.	Миша Х.	2	09.01.2010
24.	Святослав Ш.	1	11.01.2010
25.	Тимур Ш.	1	24.09.2010
26.	Кирилл Ч.	1	26.04.2010
27.	Миша И.	1	04.07.2010
28.	Кирилл Г.	2	10.11.2010
29.	Никита Д.	2	17.09.2010
30.	Захар З.	1	04.11.2010
31.	Роман З.	1	06.04.2010
32.	Артур П.	1	05.10.2010
33.	Иван Ц.	2	11.09.2010
34.	Андрей С.	2	16.08.2010
35.	Илья И.	2	06.08.2010
36.	Вадим Ч.	2	30.12.2009
37.	Иван Г.	2	16.08.2010
38.	Егор Т.	1	14.09.2010

Приложение № 3

Отчет итогов входного тестирования по видам испытаний комплекса ГТО МБДОУ д/с № 56

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Дата рождения	Гр. зд ор.	Физ группа	Бег 30м			Смешанное передвижение I км.			Прыжок в длину с места см.			Метание (цель) Дистанция - 4м.			Подтягиван ие из виса лежа			Сгибание и разгибание рук			Наклон вперед достать пол		
					б	с	з	б	с	з	б	с	з	б	с	з	б	с	з	б	с	з	б	с	з
НОРМЫ ГТО																									
1.	Саша В.	20.02.2010	2	осн	7,4	+			100	2			3			3			ладонями						
2.	Рита Б.	22.11.2010	2	осн	7,5	-			110	1			2			5			ладонями						
3.	Евгения К.	11.11.2010	1	осн	7,3	+			120	1			5			8			ладонями						
4.	Настя С.	03.01.2010	2	осн	7,0	+			130	1			3			6			пальцами						
5.	Настя Я.	10.11.2010	1	осн	7,1	+			90	0			1			2			пальцами						
6.	Рита У.	18.06.2010	2	осн	7,0	-			120	2			6			9			ладонями						
7.	Злата Ф.	14.11.2010	1	осн	7,2	+			110	1			5			7			ладонями						
8.	Кира А.	02.03.2010	2	осн	7,5	-			80	0			1			3			пальцами						
9.	Ангелина В.	02.09.2010	2	осн	7,5	+			100	1			0			0			-						
10.	Соня М.	02.06.2010	2	осн	7,0	+			110	3			3			5			ладонями						
11.	Полина Л.	07.02.2010	2	осн	7,2	+			105	0			1			4			ладонями						
12.	Вика К.	08.03.2010	1	осн	7,2	+			110	2			7			14			ладонями						
13.	Полина П.	23.04.2010	1	осн.	7,3	+			120	1			5			10			ладонями						
14.	Софья К.	31.08.2010	2	осн.	7,1	-			80	0			0			0			пальцами						

15.	Вера М.	03.12.2009	2	осн.	Д	7,2			120	1	1	3	пальцами
16.	Лера К.	06.08.2010	2	осн.	Д	7,2	+		120	2	0	0	-
17.	Соня Б.	15.06.2010	2	осн.	Д	7,5	-		110	0	1	0	пальцами
18.	Ярослава К.	13.12.2010	2	осн.	Д	6,8	+		110	1	2	4	ладонями
19.	Надя Д.	06.12.2009	2	осн.	Д	7,4	+		120	1	1	0	пальцами
20.	Арина О.	30.06.2010	1	осн.	Д	8,4	+		100	2	3	5	пальцами
21.	Саша Ж.	20.03.2010	1	осн.	Д	7,2	-		95	0	1	1	ладонями
22.	Катя А.	28.12.2010	2	осн.	Д	6,9	+		110	1	1	0	пальцами
23.	Миша Х.	09.01.2010	2	осн.	М	6,9	+		110	1	6	10	ладонями
24.	Святослав Ш.	11.01.2010	1	осн.	М	7,3	+		100	0	4	5	пальцами
25.	Тимур Ш.	24.09.2010	1	осн.	М	7,3	-		105	0	1	3	пальцами
26.	Кирилл Ч.	26.04.2010	1	осн.	М	7,4	-		100	0	1	2	пальцами
27.	Миша И.	04.07.2010	1	осн.	М	7,1	+		110	1	2	7	пальцами
28.	Кирилл Г.	10.11.2010	2	осн.	М	7,3	+		120	2	8	15	ладонями
29.	Никита Д.	17.09.2010	2	осн.	М	7,5	+		110	1	3	7	пальцами
30.	Захар Д.	04.11.2010	1	осн.	М	7,2	+		90	1	3	5	ладонями
31.	Роман З.	06.04.2010	1	осн.	М	7,6	+		105	2	4	8	ладонями
32.	Артур П.	05.10.2010	1	осн.	М	7,4	+		90	0	1	2	пальцами
33.	Ваня Ц.	11.09.2010	2	осн.	М	7,8	+		100	0	4	10	пальцами
34.	Андрей С.	16.08.2010	2	осн.	М	8,0	-		100	1	0	2	-
35.	Илья И.	06.08.2010	2	осн.	М	6,9	-		110	1	1	3	пальцами

36.	Вадим Ч.	30.12.2009	2	осн.	М	7,4	-	110	0	0	0	пальцами
37.	Иван Г.	16.08.2010	2	осн.	М	6,7	+	115	2	2	6	пальцами
38.	Егор Т.	14.09.2010	1	осн.	М	8.0	+	100	1	1	5	-
Итого в %:				Бронзовы й		29 %	39 %	21 %	45 %	13 %	21 %	47 %
				Серебрян ый		21 %		21 %	21 %	18 %	32 %	
				Золотой		-		%	3 %		10 %	42 %
				Не сдано		50 %	61 %	58 %	31 %	69 %	37%	11%

Календарный план-график работ по региональному проекту

Физическое воспитание детей дошкольного возраста (от 6 до 7 лет)
(«Навстречу ГТО»)

Код задачи	Название задачи	Дата начала работ	Дата окончания работ (контрольная точка)	Документ, подтверждающий выполнение работы	ФИО ответственного исполнителя
1.	Подготовительный этап	18.05.16	30.10.16	Отчет по итогам подготовительного этапа	Шабельникова Т.Н.
1.2.	Разработка и утверждение плана-графика мероприятий по подготовке детей подготовительных групп к успешной сдаче нормативов комплекса ГТО:	18.05.16	25.07.16	Утвержденный план-график мероприятий по подготовке детей подготовительных групп к успешной сдаче нормативов комплекса ГТО	Головня О.И.
1.3.	Оформление информации в родительских уголках групп старшего дошкольного возраста №8, №10, №11 о нормативах Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО первой ступени и нормативах комплекса «Навстречу комплексу ГТО»:	18.05.16	20.10.16	фотоотчет	Головня О.И.
1.3.1.	Группа №8	18.05.16	20.10.16	фотоотчет	Мельникова О.А. Мамонова Ж.В.

Код задачи	Название задачи	Дата начала работ	Дата окончания работ (контрольная точка)	Документ, подтверждающий выполнение работы	ФИО ответственного исполнителя
1.3.2.	Группа №10	18.05.16	20.10.16	фотоотчет	Рожественская Т.В. Нерубенко Е.А.
1.3.3.	Группа №11	18.05.16	20.10.16	фотоотчет	Андреева О.Н. Артеменко Т.Е.
1.4.	Проведение входного тестирования по видам испытаний комплекса ГТО	03.10.16	24.10.16	Отчет по итогам входного тестирования по видам испытаний комплекса ГТО	Головня О.И.
1.4.1.	Группа №8	03.10.16	07.10.16	Отчет по итогам входного тестирования по видам испытаний комплекса ГТО	Борzych И.С. Мельникова О.А. Мамонова Ж.В.
1.4.2.	Группа №10	10.10.16	14.10.16	Отчет по итогам входного тестирования по видам испытаний комплекса ГТО	Борzych И.С. Рожественская Т.В. Нерубенко Е.А.
1.4.3.	Группа №11	17.10.16	21.10.16	Отчет по итогам входного тестирования по видам испытаний комплекса ГТО	Борzych И.С. Андреева О.Н. Артеменко Т.Е.
2.	Организация работы по подготовке детей подготовительных групп к успешной сдаче нормативов комплекса «Навстречу ГТО»	30.10.16	30.05.17	Отчет по итогам организации работы по подготовке детей подготовительных групп к успешной сдаче нормативов комплекса «Навстречу ГТО»	Шабельникова Т.Н.
2.1.	Организация и проведение мероприятий с родителями (законными представителями) детей в соответствии с планами	30.10.16	20.05.17	Отчет по итогам организации и проведения мероприятий с родителями	Головня О.И.

Код задачи	Название задачи	Дата начала работ	Дата окончания работ (контрольная точка)	Документ, подтверждающий выполнение работы	ФИО ответственного исполнителя
	ДОУ				
2.1.1.	Группа №8	30.10.16	20.05.17	Отчет по итогам организации и проведения мероприятий с родителями	Мельникова О.А. Мамонова Ж.В.
2.1.2.	Группа №10	30.10.16	20.05.17	Отчет по итогам организации и проведения мероприятий с родителями	Рожественская Т.В. Нерубенко Е.А.
2.1.3.	Группа №11	30.10.16	20.05.17	Отчет по итогам организации и проведения мероприятий с родителями	Андреева О.Н. Артеменко Т.Е.
2.2.	Реализация плана-графика подготовки детей подготовительных групп к успешной сдаче нормативов ГТО	30.10.16	25.05.17	Отчет по итогам реализации плана подготовки детей подготовительных групп к успешной сдаче нормативов ГТО	Головня О.И.
2.2.1.	Группа №8	30.10.16	25.05.17	Отчет по итогам реализации плана подготовки детей подготовительных групп к успешной сдаче нормативов ГТО	Мельникова О.А. Мамонова Ж.В.
2.2.2.	Группа №10	30.10.16	25.05.17	Отчет по итогам реализации плана подготовки детей подготовительных групп к успешной сдаче нормативов ГТО	Рожественская Т.В. Нерубенко Е.А.
2.2.3.	Группа №11	30.10.16	25.05.17	Отчет по итогам реализации плана подготовки детей	Андреева О.Н. Артеменко Т.Е.

Код задачи	Название задачи	Дата начала работ	Дата окончания работ (контрольная точка)	Документ, подтверждающий выполнение работы	ФИО ответственного исполнителя
				подготовительных групп к успешной сдаче нормативов ГТО	
2.3.	Разработка и утверждение приказа о проведении спортивного праздника для детей старшего дошкольного возраста «Детство! Здоровье! Спорт!», сценария праздника	20.03.17	24.03.17	Скан приказа о проведении праздника	Головня О.И.
2.3.1.	Разработка сценария спортивного праздника «Детство! Здоровье! Спорт!»	24.03.17	07.04.17	Скан сценария праздника	Борzych И.С.
2.4.	Подготовка и проведение спортивного праздника «Детство! Здоровье! Спорт!»	10.04.17	15.04.17	Отчет по итогам проведения праздника, фотоотчет	Головня О.И.
2.4.1.	Группа №8, №10, №11.	10.04.17	13.04.17	Отчет по итогам проведения праздника, фотоотчет	Борzych И.С., Мельникова О.А., Мамонова Ж.В., Рождественская Т.В., Нерубенко Е.А., Андреева О.Н., Артеменко Т.Е.
2.5.	Проведение тестирований детей подготовительных групп по виду «Бег на лыжах»	16.01.17	15.02.17	Отчет по итогам тестирования детей подготовительных групп по виду «бег на лыжах», фотоотчет	Головня О.И.
2.5.1.	Группа №8	16.01.17	20.01.17	Отчет по итогам	Борzych И.С.

Код задачи	Название задачи	Дата начала работ	Дата окончания работ (контрольная точка)	Документ, подтверждающий выполнение работы	ФИО ответственного исполнителя
				тестирования детей подготовительных групп по виду «бег на лыжах», фотоотчет	Мельникова О.А. Мамонова Ж.В.
2.5.2.	Группа №10	23.01.17	27.01.17	Отчет по итогам тестирования детей подготовительных групп по виду «бег на лыжах», фотоотчет	Борzych И.С. Рожественская Т.В. Нерубенко Е.А.
2.5.3.	Группа №11	30.01.17	03.02.17	Отчет по итогам тестирования детей подготовительных групп по виду «бег на лыжах», фотоотчет	Борzych И.С. Андреева О.Н., Артеменко Т.Е.
2.6.	Разработка и утверждение графика сдачи тестирования по выполнению нормативов комплекса ГТО	16.01.17	22.02.17	Скан графика сдачи тестирования по выполнению нормативов комплекса ГТО	Головня О.И.
2.6.1.	Группа №8	16.01.17	20.02.17	График сдачи тестирования по выполнению нормативов комплекса ГТО	Борzych И.С. Мельникова О.А. Мамонова Ж.В.
2.6.2.	Группа №10	16.01.17	20.02.17	графика сдачи тестирования по выполнению нормативов комплекса ГТО	Борzych И.С. Рожественская Т.В. Нерубенко Е.А.
2.6.3.	Группа №11	16.01.17	22.02.17	График сдачи тестирования по выполнению нормативов комплекса ГТО	Борzych И.С. Андреева О.Н., Артеменко Т.Е.
2.7.	Организация и проведение консультации для участников	15.11.16	18.11.16	фотоотчет	Головня О.И.

Код задачи	Название задачи	Дата начала работ	Дата окончания работ (контрольная точка)	Документ, подтверждающий выполнение работы	ФИО ответственного исполнителя
	проекта по вопросам подготовки детей подготовительных групп к успешной сдаче нормативов ГТО по итогам регионального семинара				
2.8.	Проведение итоговой сдачи нормативов комплекса «Навстречу комплексу ГТО» в	10.04.17	17.05.17	Отчет по итогам проведения итоговой сдачи нормативов комплекса «Навстречу комплексу ГТО»	Головня О.И.
2.8.1.	Группа №8	10.04.17	14.04.17	Отчет по итогам проведения итоговой сдачи нормативов комплекса «Навстречу комплексу ГТО»	Борzych И.С. Мельникова О.А. Мамонова Ж.В.
2.8.2.	Группа №10	17.04.17	21.04.17	Отчет по итогам проведения итоговой сдачи нормативов комплекса «Навстречу комплексу ГТО»	Борzych И.С. Рожественская Т.В. Нерубенко Е.А.
2.8.3.	Группа №11	24.04.17	28.04.17	Отчет по итогам проведения итоговой сдачи нормативов комплекса «Навстречу комплексу ГТО»	Борzych И.С. Андреева О.Н. Артеменко Т.Е.
3	Информационное освещение мероприятий проекта материалов в СМИ и сети Интернет о проекте	18.05.16	30.05.17	Отчет об организации информационного сопровождения внедрения проекта	Шабельникова Т.Н.

Конспект занятия по подготовке детей к ГТО

Развивающие задачи:

- развивать силовые и скоростно силовые качества;
- способствовать развитию выносливости.

Оздоровительные задачи:

- способствовать укреплению физического, духовного, социального здоровья;
- формировать у детей потребность в ежедневной двигательной деятельности;
- укреплять опорно-двигательный аппарат.

Воспитательные задачи:

- вызвать у детей интерес к комплексу ГТО как активной форме отдыха;
- формировать стремление к достижению положительного результата;
- воспитывать целеустремленность, выдержку, уверенность.

Оборудование: Видеопроектор, экран, видеопрезентация с информацией об игре баскетбол, магнитофон, музыкальные произведения; мячи на каждого ребенка; 10 конусов, 2 магнитные доски для ведения счета, волейбольная сетка, 2 обруча, 1-баскетбольный мяч.

Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
I.Подготовительная часть Мотивация детей на занятие. Педагог беседует с детьми. -Ходьба - обычная, мяч в руках перед грудью; - на носках, мяч в руках над головой; - на пятках, мяч в руках за головой; - с высоким подниманием колен; Бег: - обычный; - с остановкой и кружением; - враспынную. -Игровое упражнение «Салки в два круга»- ОРУ: 1. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – руки за голову; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (6–8 раз). 2. И. п. – основная стойка, руки за голову. 1 – поворот вправо, руки в стороны; 2 – исходное положение; 3–4 – влево (6 раз). 3. И. п. – основная стойка, руки в стороны. 1 –	8мин.	Руки прямые; Спина прямая, тянемся выше; Спина прямая, локти в стороны; Ловить и приседать после сигнала, после подсчета пойманные встают во внутренний круг. Руки прямые, обратить внимание на положения ног.

присесть руки на пояс; 2 – исходное положение (6 раз).

4. И. п. – сидя, ноги врозь, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, коснуться носка правой (левой) ноги; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (6–8 раз).

5. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Имитация езды на велосипеде (1–8 раз, пауза и повторить) (3–4 раза).

6. И. п. – стойка ноги вместе, руки на пояс. 1–8 – прыжки на правой ноге; 1–8 – прыжки на левой, пауза и повторить.

9. Ходьба на месте, дыхательные упражнения.

II. Основная часть:

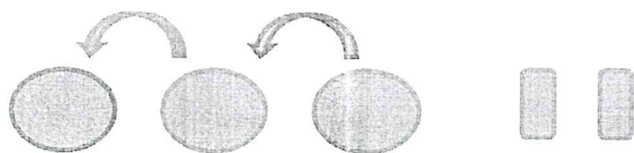
Игра «Кто соберет больше лент»

Эстафеты:

1. Бег с препятствием.



2. Прыжки в обруч.



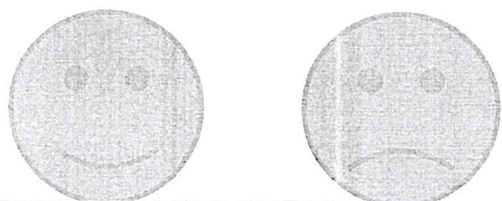
3. Бег с набивным мячом.



Подвижная игра «Волк во рву»

III. Заключительная часть

- Рефлексия



20 мин.

2 мин

Вовремя приседания не падать

Ноги в коленях не сгибать.

Выпрямлять ноги на каждый мах.

Правила: подпрыгивать вверх на двух ногах, снимать во время прыжка только одну ленточку.

Во время бега перепрыгивать через 6-8 предметов высотой 15-20 см.

прыжки выполняют на носочках

Бег с набивным мячом в руках.

Картотека подвижных игр к ГТО

Игры на развитие быстроты

• 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 стрелу становится водящим.

• Мы веселые ребята

Дети стоят на одной стороне площадки за чертой, на 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 препятствий — подлезть под 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 обозначить границы для игры). Ловишка бежит 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 ленточки временно 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 удастся 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 на 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 должен сначала 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 принимать определенное 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.

Правила: 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 обутой,

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.

- **Будь внимателен**

На одной стороне площадки 5—6 играющих, на противоположной (дистанция 8—10 м) напротив каждого лежат по три предмета (например, кубик, погремушка, флажок). На сигнал «Беги» играющие устремляются к предметам. Примерно на середине пути следует сигнал, какой из трех предметов нужно взять, например кубик. Дети берут названный предмет и бегут с ним на исходную линию.

Правила: выигрывает прибежавший с предметом первым; если ли взят не тот предмет, нужно вернуться и заменить его.

- **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 на 1—2 шага дальше от линии старта.

- **Гуси-лебеди**

На одном конце площадки отмечается дом, где находятся гуси, на противоположном конце стоит пастух. Сбоку от дома — логово волка. Остальное место площадки — луг. Назначаются или выбираются пастух и волк, они занимают свои места. Гуси пасутся на лугу,

П а с т у х . Гуси, гуси!

Гус и. Га, га, га!

П а с т у х . Есть хотите?

Гус и. Да, да, да!

П а с т у х . Так летите!

Гус и. Нам нельзя,

Серый волк под горой Не пускает нас домой...

П а с т у х . Так летите, как хотите,

Только крылья берегите!

Гуси, вытянув руки в стороны, летят домой, а волк выбегает и старается поймать (осалить) гусей.

Правила: пойманным считается тот, до кого дотронулся волк, подсчитываются пойманные

гуси, назначается новый волк и пастух.

Усложнение: волк должен подлезть под дугу или в обруч.

- **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!»

- **Перемены предмет**

На одной стороне площадки чертят 4—5 кружков на расстоянии одного шага один от другого, в каждом по мешочку с песком. На противоположной стороне выстраиваются играющие в 4—5 колонн против каждого кружка. Каждый первый в колонне получает кубик (шишку, камешек). По сигналу дети бегут к кружкам, кладут в них кубики, берут мешочки с песком и возвращаются на места.

Правила: предмет нужно класть в кружок, не бросать; если предмет не точно положен в кружок, играющий должен вернуться и поправить предмет.

Игры на развитие выносливости.

- **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 по 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, которые быстрее выполнили задание.

Усложнение: воспитатель дает сигнал «стой». Играющие останавливаются, 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 колоннами по всей площадке сначала медленно, затем быстрее и переходят на бег. «Поезда приехали к станции», говорит воспитатель. Дети замедляют темп и свободно расходятся. Воспитатель вновь дает гудок, движение 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 препятствия могут быть различные пособия: скамейки, дуги, барьеры, дельты для метания. Порядок преодоления препятствий может быть любым, например подлезть под несколькими дугами (рейками), пройти по гимнастической скамейке (или бревну), обежать набитые 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 коршуна руками; 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 считается пойманным 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 на место правильно остается в кругу, а опоздавший становится 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.

- **Караси и щука**

Караси и щука. Половина детей образуют круг—пруд, расстояние между играющими два шага. Один — щука находится за кругом. Остальные играющие — караси бегают внутри круга. По сигналу «щука» она быстро вбегает в круг, стараясь поймать карасей. Те спешат занять место за кем-нибудь из играющих, стоящих по кругу (камешки).

Правила: щука ловит тех, кто не успел встать за камешек; после 3—4 повторений подсчитывают пойманных карасей; дети, стоящие в кругу и изображающие карасей, меняются ролями; назначается новая щука.

- **Скворечники**

Играющие чертят в разных местах площадки кружки или делают их из скакалок, шишек, камешков — это скворечники. В каждом пара скворцов. Число играющих нечетное, один без дома. Дети бегают по площадке в разных направлениях. По сигналу «скворцы прилетели» дети-скворцы бегут в скворечники и размещаются в них по двое. По сигналу «скворцы летят» снова бегают по площадке.

Правила: занимать можно любой скворечник, опоздавший остается без дома.

Игры на развитие силы

- **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**

В круг диаметром 2 м входят два игрока, каждый из которых представляет свою команду. Состязавшиеся 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 состязаются 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 удастся, 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.

- **Футбол раков**

Выбирают водящего. Остальные игроки располагаются на ограниченной площадке в положении упор лежа сзади. По сигналу водящий, стоящий за пределами площадки, бросает мяч, стараясь попасть в одного из игроков. Игроки могут защищаться от попадания мячом, выставляя ноги навстречу мячу или убегать от мяча в упоре сзади. Если водящий попал мячом в туловище или руки игрока, он меняется с ним местами. Если водящий промахнулся или попал игроку в ноги, «раки», получив мяч в свое распоряжение, начинают передавать его друг другу ногами, передвигаясь в упоре сзади по площадке. Водящий старается завладеть мячом. Если это ему удастся, то он снова бросает мяч в игроков с того места, где его взял.

Игры на развитие гибкости

- **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**

Игроки делятся на 2 команды. Они располагаются в колонны на расстоянии шага друг от друга. Задача участников — передать мяч стоящему сзади игроку над головой. Команда, которая сделает это быстрее, побеждает.

- **Передача мяча змейкой**

Игроки делятся на 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**

В 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**

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

- **Летающий мяч**

Игроки встают в круг. Их задача — перекидывая мяч, не дать ему упасть как можно дольше. Причем игроки не должны сходить с места и даже отрывать ступни от пола. Тот, кто уронит мяч, выбывает из игры.

- **Мостики**

Необходимо разметить игровое поле: квадрат, разделенный на 16 частей. У игроков можно взять фанты. Из числа игроков выбирается водящий, который с помощью фантов определит участника, а с помощью вертушки — номера квадратов, в которых он должен разместить 2 руки и 2 ноги. По игровой площадке расставляются все игроки. Задача каждого игрока — продержаться на ноге в неудобной позе как можно дольше. Тот, кто смог устоять дольше всех, меняется с водящим ролями.

- **Путаница**

Из числа игроков выбирают водящего. Все игроки встают в круг, а водящий отворачивается. В это время игроки запутываются, не размыкая рук. Задача водящего — распутать путаницу.

- **Ящерицы**

В игре участвуют 2 команды. На игровом поле расставляют кегли, которые должны будут огибать проползающие игроки. По сигналу ведущего игроки ложатся на пол и ползком передвигаются по дистанции, стараясь не сбить кегли. Выигрывает та команда, которая первой пройдет дистанцию.

Игры на развитие скоростно-силовых качеств и меткости

- **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. Воспитатель ставит кегли на место.

Правила: катить в кеглю, расположенную напротив стоящего ребенка; бегать 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, ни 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 кого больше значков.

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: прокатить 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 указанное воспитателем 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 и прибежать 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 бросок начисляется 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.

- **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 выполняется снова; ребенок, не поймавший мяч, ловит снова, но ему бросает уже следующий в колонне.

- **Передал — садись**

Играющие выстраиваются в 3—4 колонны. Впереди каждой на расстоянии 1 м в кружках водящие, у них по мячу. По сигналу каждый водящий бросает мяч первому в своей колонне. Поймав мяч, ребенок перебрасывает его водящему и садится на землю. Водящие бросают мячи вторым, потом третьим играющим и т. д. Получив мяч от последнего играющего своей команды, водящий поднимает его вверх, а все участники его команды быстро вскакивают. Выигрывает команда, водящий которой первым поднял мяч и все дети успели быстро подняться.

- **Выстрел в небо**

Дети распределяются на две команды и располагаются вокруг очерченного круга диаметром 10—12 метров. По два играющих одной и другой команды выходят в круг с теннисными мячами и бросают их как можно выше вертикально вверх. Чей мяч продержится дольше в воздухе, та команда получает одно очко.

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

- **Горизонтальная мишень**

На земле чертят несколько концентрических кругов в 4—5 шагах от линии метания. Дети по очереди бросают обычный или набивной мяч двумя руками из-за головы. Оценивается -попадание — чем ближе, тем меньше очков.

Правило: падение вне круга не засчитывается.

- **Играй, играй, мяч не теряй!**

Дети, располагаются на площадке. Каждый играет с мячом, выполняя действия по своему выбору: бросает вверх и о землю, отбивает мяч на месте и в движении; бросает мяч в стену, в корзину. После сигнала воспитателя все должны быстро поднять мяч вверх.

Правила: играть с мячом, не мешая товарищам, находить свободное место на площадке; не успевший по сигналу поднять мяч получает штрафное очко.

- **Мишень —корзинка**

Небольшую корзинку подвешивают к ветке дерева и раскачивают. 2—3 играющих встают за кругом, обозначенном на расстоянии 3—4 шагов от нее, стараются забросить в корзину какие-либо мелкие предметы, например один еловые шишки, другой — сосновые, третий — желуди. Когда корзина перестает раскачиваться, производится подсчет заброшенных предметов. Выигрывает тот, чьих предметов оказалось в корзине больше.

Правила: при метании нельзя заходить в круг; бросать в корзину по одному предмету любым способом.

- **Волейбол с воздушными шарами**

Натянуть веревку примерно на высоте 1,2—1,5 м. Связать вместе два воздушных шара, в которые можно налить по несколько капель воды. По обеим сторонам от веревки располагаются команды, по 3—5 детей в каждой. Играющие отбивают шары, стараясь перегнать их на сторону противника и не давая упасть на своей стороне.

Правила: стараться играть дружно, передавая шары тому, кому удобнее отбить их на другую сторону; команде, на чьей стороне опустились шары, начисляется штрафное очко; шары не задерживать руками, а отбивать.

- **Ловишки с мячом**

Дети стоят по кругу, передают мяч из рук в руки, произнося: «Раз, два, три —мяч скорей бери! Четыре, пять, шесть — вот он, вот он здесь! Семь, восемь, девять — бросай, кто умеет». Последний, к кому попал мяч, говорит: «Я!», выходит в середину и бросает мяч, стараясь осалить разбегающихся в стороны детей.

Правила: передавать мяч, точно согласуя движения с ритмом произносимых слов; тот, кого запяtnает мяч, пропускает одну игру; мяч бросать, целясь, в ноги.

- **Мяч на ступеньках**

Дети, стоя перед лестницей со ступеньками, играют в классы, бросая мяч по очереди.

1-й класс — попадать мячом на поверхность каждой ступеньки.

2-й класс —попадать мячом в вертикальную часть ступеньки.

3-й класс — попадать мячом в ребро ступеньки.

Вариант: дети сидят на нижней ступеньке лестницы. Один ребенок, стоя перед ними на расстоянии 1—2 м, бросает мяч каждому сидящему по очереди. После того как мяч брошен всем, поймавшие его переходят на следующую ступеньку, а тот, кто не поймал, остается на прежнем месте. Выигрывают те, кто первыми добрались до верхней ступеньки.

- **Попади в цель**

Связываются четыре обруча (в виде цветка). Их кладут в центре круга, за чертой которого встают дети. Каждый по очереди бросает в обруч мяч, шишку, каштан. Попадание в центр между связанными обручами дает три очка, а во все обручи — по одному. Выигрывает тот, кто первым наберет условленное количество очков.

Правила: бросать предметы по очереди, любым способом — снизу, от плеча.

- **Мяч водящему**

Дети распределяются на 2—3 равные подгруппы и строятся в колонны. Расстояние между

колоннами 3 4 шага. Перед колоннами проводится линия. На расстоянии 5 м от нее чертится вторая линия, параллельная первой. В каждой подгруппе выбирают водящего, который становится против колонны за второй чертой. По сигналу водящие бросают мячи впереди стоящим в своих колоннах. Поймав мяч, играющий бросает его обратно, а сам встает в конец колонны. Выигрывает колонна, быстрее закончившая переброску мяча.

Правила: мяч бросать двумя руками снизу, не заходя за черту; уронивший мяч сам его поднимает; не сумевшему поймать водящий бросает еще раз.

- **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 толкать двумя 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.

Подводящие упражнения
Подводящие упражнения на развитие быстроты.

- 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);

Подводящие упражнения на развитие выносливости

- 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.

Подводящие упражнения на развитие силы

- 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 поднятие рук из положения лежа на животе на скамейке или на стуле;
- одновременное поднятие 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);

Подводящие упражнения на развитие гибкости

- **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 вытянуты.

Поднять, не сгибая, попеременно правую и левую ноги. 6 раз каждой ногой

- **Самолет**

И.п. - сидя на полу, ноги вместе, руки — упор сзади, носки вытянуты. 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).

Подводящие упражнения на развитие скоростно-силовых качеств

- 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;

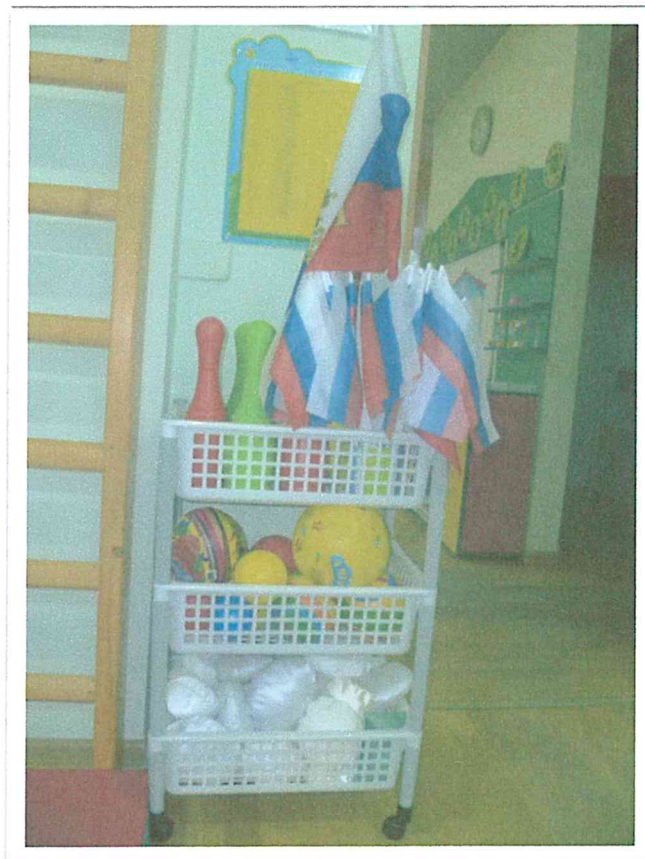
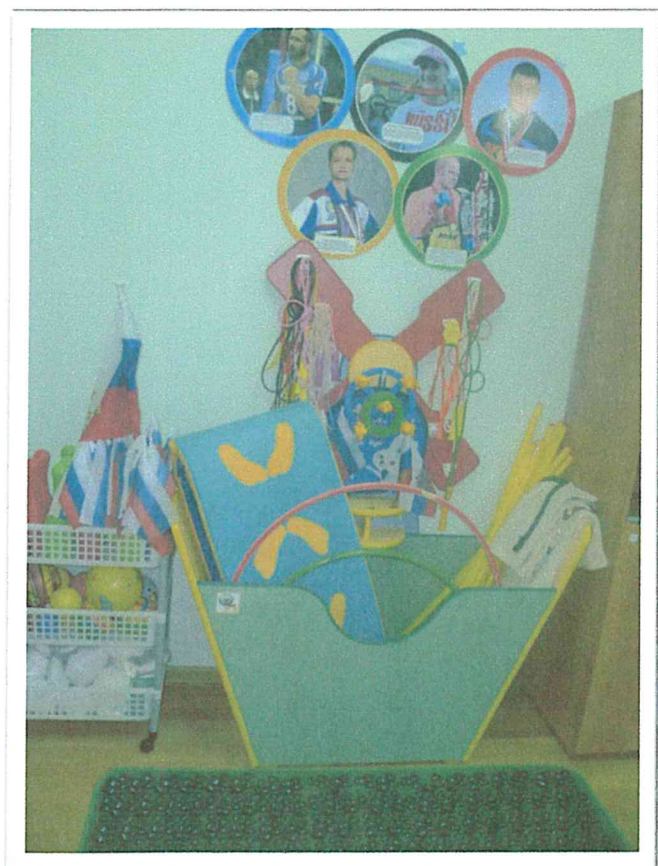
- метание мяча двумя руками в цель из разных исходных положений: стоя на коленях, сидя, лежа;
- метание теннисного мяча правой и левой рукой в движущуюся цель;
- метание мяча двумя руками в движущуюся цель;
- бросание и ловля мяча от стены с разными заданиями: с отскоком от земли, с поворотом кругом, по косому направлению, с перепрыгиванием через отскочивший мяч;
- метание вдаль и вверх предметов разного веса и формы (мячей, мешочков, палочек, картонных дисков, прутков-дротиков и др.).

Подводящие упражнения на развитие скоростно-силовых качеств

- 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.
 - Прыжки с продвижением вперед с зажатым между ног предметом.
 - Прыгать попеременно на одной и другой ноге, продвигаясь вперед с активными взмахами рук, поднимая ногу коленом вперед.
 - 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.

Развивающая предметно - пространственная среда «Центр здоровья»



**Рекомендации для воспитателей:
«Техника выполнения контрольных нормативов и
подводящих упражнений»**



БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

1. Бег на 30м.

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с 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 5-7 метров 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.

попытки, фиксируется наилучший результат.



СМЕШАННОЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЕ

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



ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА ЛЕЖА НА НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ

3. Подтяг

ивание из виса лёжа 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) одновременное сгибание рук.



СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА НА ПОЛУ

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

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



НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ С ПРЯМЫМИ НОГАМИ НА ПОЛУ

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 - 15 см.

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.



ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА

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.



МЕТАНИЕ ТЕННИСНОГО МЯЧА В ЦЕЛЬ

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

Анкета (опрос для родителей)
Роль физкультуры и спорта в жизни семьи

1. Посещает ли кто-то из членов Вашей семьи какие-нибудь спортивные или физкультурно-оздоровительные секции? Как часто? _____

2. Занимается ли кто-то из членов Вашей семьи физкультурой и спортом самостоятельно? В чем это выражается? _____

3. Каким видом спорта занимается (будет заниматься) Ваш ребенок? _____

4. Ради какой цели Ваш ребенок посещает (будет посещать) секции по физкультуре и спорту? (Укажите 2-3 главные для Вас цели)
 - ❖ поддержать или улучшить здоровье, - сохранить или улучшить телосложение, осанку, походку;
 - ❖ развить силу, ловкость и другие физические качества; - улучшить настроение, - испытать свои силы, проверить себя; - уметь постоять за себя;
 - ❖ достигнуть высоких спортивных показателей; - сделать здоровым свой образ жизни;
 - ❖ занятия не посещает, и пока не планируем посещение;
 - ❖ другое (напишите) _____

5. Что, по Вашему мнению, необходимо делать, чтобы вести здоровый образ жизни?
 - заниматься физкультурой, спортом, туризмом; - не курить, не употреблять спиртного, избавиться от вредных привычек;
 - соблюдать режим питания, не переедать и не голодать; - достаточно спать; - вести подвижный образ жизни;
 - соблюдать режим дня (все делать примерно в одно и то же время); - затрудняюсь ответить.

6. Ваше отношение к комплексу ГТО и выполнению его нормативов?

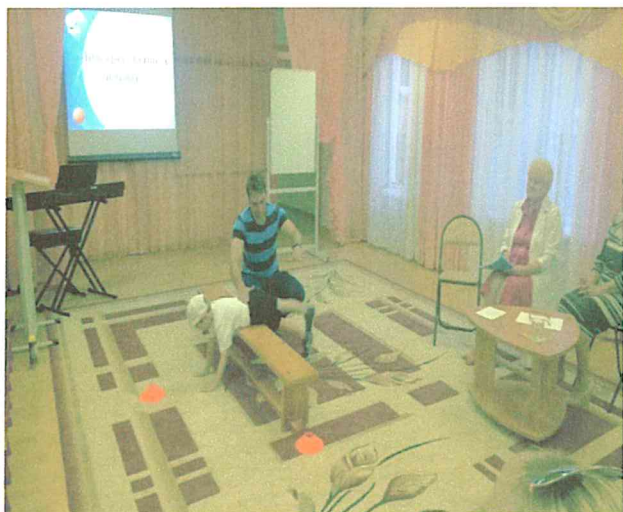
- положительное;	- скорее отрицательное;
- скорее положительное;	- отрицательное;
- нейтральное;	- не знаю, что такое комплекс ГТО.

7. Кто из Вашей семьи планирует выполнить нормативы комплекса ГТО? _____

8. _____ Как Вы думаете, сможет ли Ваш ребенок выполнить норматив комплекса ГТО I ступени (6-8 лет) в детском саду?

Спасибо за сотрудничество!

Родительское собрание «Быстрее, выше, сильнее»



Рекомендации для родителей физических качеств

Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств.

1 карточка.

Ходьба:

- на носках;
- на пятках.

Бег:

- обычный бег;
- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с захлестыванием голени.



Бросание:

- бросание мяча друг другу;
- 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.

2 карточка.

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. Воспитатель 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 бежит 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 ленточки временно выходит из игры.

3 карточка.

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 получает одно очко.

Правила: бросать мяч вверх одновременно по сигналу; берут мячи после отскока 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!»

4 карточка

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 (мячей, мешочков, палочек, картонных дисков, прутьев- дротиков и др.).

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 выполняется снова; ребенок, не поймавший мяч, ловит снова, но ему бросает уже следующий в колонне.

Развитие выносливости и гибкости

1 карточка.

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 по 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.

2 карточка

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 препятствия 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

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

3 карточка

Бег:

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

Наклон:

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

Караси и щука

Караси и щука. Половина детей образуют круг—пруд, расстояние между играющими два шага. Один — щука находится за кругом. Остальные играющие — караси бегают внутри круга. По сигналу «щука» она быстро вбегает в круг, стараясь поймать карасей. Те спешат занять место за кем-нибудь из играющих, стоящих по кругу (камешки).

Правила: щука ловит тех, кто не успел встать за камешек; после 3—4 повторений подсчитывают пойманных карасей; дети, стоящие в кругу и изображающие карасей, меняются ролями; назначается новая щука.

Скворечники

Играющие чертят в разных местах площадки кружки или делают их из скакалок, шишек, камешков - это скворечники. В каждом пара скворцов. Число играющих нечетное, один без дома. Дети бегают по площадке в разных направлениях. По сигналу «скворцы прилетели» дети-скворцы бегут в скворечники и размещаются в них по двое. По сигналу «скворцы летят» снова бегают по площадке.

Путаница

Из числа игроков выбирают водящего. Все игроки встают в круг, а водящий отворачивается. В это время игроки запутываются, не размыкая рук. Задача водящего — распутать путаницу.

Развитие силовых и скоростно – силовых качеств.

1 карточка

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 прыжка только 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, надо вернуться 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 умение выполнять более короткие или длинные прыжки.

2 карточка

Ходьба:

- на носках;
- на пятках.

Бег:

- обычный бег;
- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с захлестыванием голени.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа:

- 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.

Прыжки:

- Прыжки с продвижением вперед на расстояние 5—6 м.
- Прыжки с продвижением вперед по гимнастической скамейке.
- Прыжки боком с продвижением вперед, перепрыгивая через линию.
- Прыжки с продвижением вперед с зажатым между ног предметом.
- Прыгать попеременно на одной и другой ноге, продвигаясь вперед с активными взмахами рук, поднимая ногу коленом вперед.

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.

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 делать следующий прыжок; задевший круг выходит из игры.

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

3 карточка

Ходьба:

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

Бег:

- медленный бег в течении 2-3 минут.

Прыжки:

- 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.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа:

- 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).

Вытолкни из круга

В 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. Обрато игроки передвигаются в упоре лежа, перебирая руками (как «моржи»). Игру можно проводить и как линейную эстафету.

4 карточка

Ходьба:

- на носках;
- на пятках.

Бег:

- обычный бег;
- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с захлестыванием голени.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа:

- сгибание и разгибание рук в упоре стоя на коленях;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке или стуле.

Прыжки:

- 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.

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.

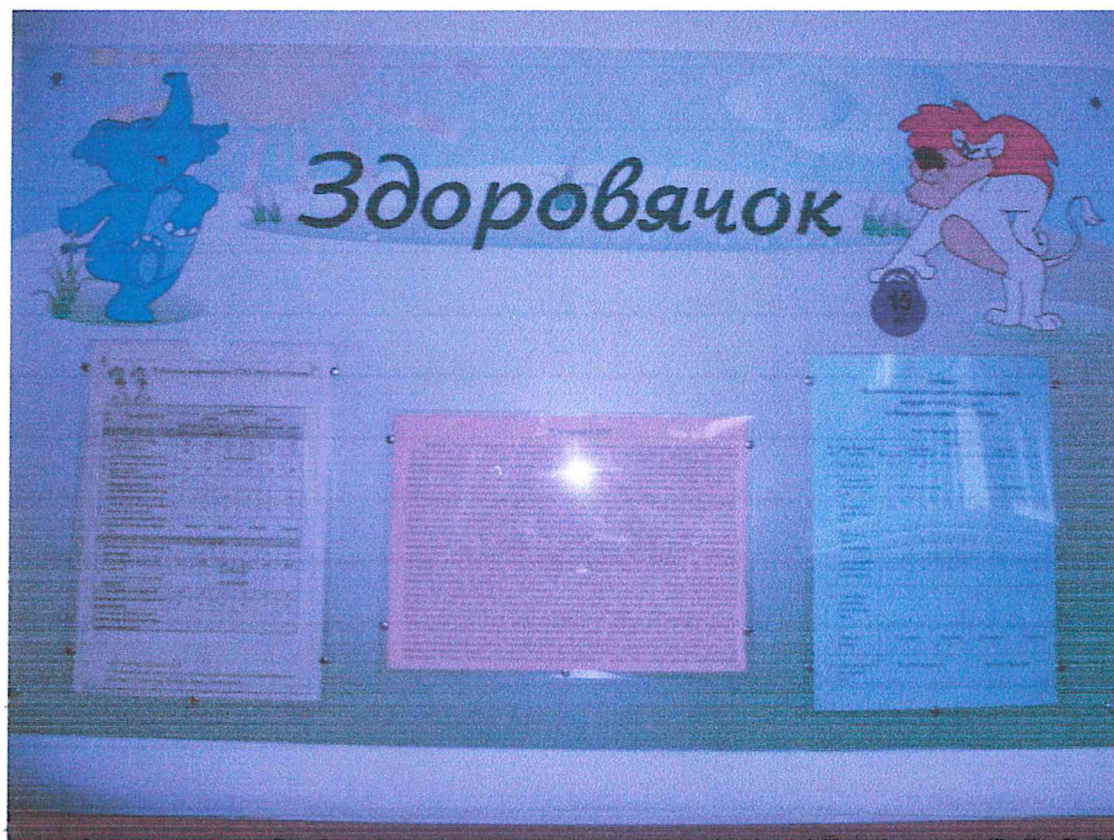
Прыгни — присядь!

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.

Информационный уголок для родителей

«Нормативы входного тестирования по видам испытаний»



ПРОЕКТ
Физическое воспитание детей дошкольного
возраста (от 6 до 7 лет)
(«Настрочку» комитету ГТО-1)

Таблица нормативов

№	Наименование задания	Возраст 6-7 лет				
		Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики
1	Бег на 10 метров	12,0	12,0	12,0	12,0	12,0
2	Бег на 20 метров	18,0	18,0	18,0	18,0	18,0
3	Бег на 30 метров	24,0	24,0	24,0	24,0	24,0
4	Бег на 40 метров	30,0	30,0	30,0	30,0	30,0
5	Бег на 50 метров	36,0	36,0	36,0	36,0	36,0
6	Бег на 60 метров	42,0	42,0	42,0	42,0	42,0
7	Бег на 70 метров	48,0	48,0	48,0	48,0	48,0
8	Бег на 80 метров	54,0	54,0	54,0	54,0	54,0
9	Бег на 90 метров	60,0	60,0	60,0	60,0	60,0
10	Бег на 100 метров	66,0	66,0	66,0	66,0	66,0

Таблица нормативов ГТО 2016 (Система)

№	Наименование задания	Возраст 12 лет				
		Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики
1	Бег на 100 метров	1,30	1,30	1,30	1,30	1,30
2	Бег на 200 метров	2,30	2,30	2,30	2,30	2,30
3	Бег на 300 метров	3,30	3,30	3,30	3,30	3,30
4	Бег на 400 метров	4,30	4,30	4,30	4,30	4,30
5	Бег на 500 метров	5,30	5,30	5,30	5,30	5,30
6	Бег на 600 метров	6,30	6,30	6,30	6,30	6,30
7	Бег на 700 метров	7,30	7,30	7,30	7,30	7,30
8	Бег на 800 метров	8,30	8,30	8,30	8,30	8,30
9	Бег на 900 метров	9,30	9,30	9,30	9,30	9,30
10	Бег на 1000 метров	10,30	10,30	10,30	10,30	10,30

Сценарий спортивного праздника « На встречу ГТО»

Цель: популяризация комплекса ГТО среди родителей, воспитанников и воспитателей ДОУ.

Задачи:

- принятие нормативов комплекса ГТО у детей в игровой форме.
- обеспечение преемственности в реализации комплекса ГТО между дошкольным образовательным учреждением и школой;
- повышение уровня физической подготовленности, гармоничное развитие личности;
- формирование у названных слоев населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, ведении здорового образа жизни.

Место проведения: школьный стадион (лицей №10)

Необходимое оборудование:

- спортивный инвентарь (красный флажок, секундомер, 5 мягких игрушек, мел, обруч, три мяча для большого тенниса, рулетка, шесть футбольных мячей).
- звукоусилительная аппаратура;
- письменные столы.

Инструкторы по видам испытаний:

Бег 30 м. – Шевченко Ю.С.; Удовенко С.Ю.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – Попова Ю.А.

Наклон вперед из положения стоя – Псарева Н.А.

Прыжок в длину с места – Бирюкова В.П.

Метание теннисного мяча в цель – Мельникова О.А.

Предварительная работа:

- проинструктировать воспитателей, которые будут осуществлять контроль, при сдаче норматива;
- разработать маршрутные листы для каждой команды;
- подготовить таблички с названием испытания.

Ход спортивного праздника

Перед началом праздника звучит музыка на спортивную тему.

Участники и болельщики выстраиваются по периметру спортивной площадки. Звучат фанфары.

Ведущий: Становись, равняйся, смирно! Гимн Российской Федерации.
(звучит Гимн РФ)

Ведущий: Вольно. Спортивный праздник «На встречу комплексу ГТО» объявляется открытым.

(На площадке выступает группа воспитанников секции карате)

Ведущий: Слово для приветствия предоставляется заведующему МБДОУ д/с №56

(Выступление о значении спорта в жизни каждого человека, особенно дошкольников, возвращении комплекса ГТО в России, поздравление с праздником и пожелание успеха)

Ведущий:

В нашей жизни всё мгновенно.

Всё проходит и пройдёт.

Спортом надо непременно

Заниматься круглый год.

Прыгать, бегать, отжиматься,

Груз тяжелый поднимать,

По утрам тренироваться,

Стометровку пробегать.

Убегая от инфаркта,

Не щади себя, сосед!

Бодрый мир веселых стартов –

Вестник будущих побед!

Не тушуйся. Не стесняйся.

Обходись без докторов.

Своим телом занимайся.

Будь здоров!

Все: Всегда здоров!

Ведущий: Пришло время начинать испытания. В этом вам помогут маршрутные листы (каждая команда заранее получает маршрутный лист с указанием порядка прохождения испытаний). А, также, инструкторы в составе: (перечисляются инструкторы каждого этапа.).

Звучит торжественная музыка. Команды в сопровождении инструкторов, отправляются к месту проведения испытаний.



БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

1.Бег на 30м.

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием (длина не менее 40м., ширина 3м.) На дорожке отмечается линия старта и линия финиша. Тестирование проводят два инструктора, один находится с флажком на линии старта, второй с секундомером – на линии финиша. За линией финиша на расстоянии 5-7 метров 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 человека.



НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ С ПРЯМЫМИ НОГАМИ НА ПОЛУ

2. 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 - 15 см.

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.



СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА НА ПОЛУ

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимания)

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



ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА

4. 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.



МЕТАНИЕ ТЕННИСНОГО МЯЧА В ЦЕЛЬ

5. 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 три попытки. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

Ошибка (попытка) не засчитывается:

заступ за линию метания.

(Вокальная группа исполняет песню о спорте)

Пока судейская комиссия подводит итоги, инструктора с испытаний делят детей на три группы и проводят подвижные игры.

Подвижные игры.

«ПЕРЕДАЧА МЯЧА ЗМЕЙКОЙ»

Игроки делятся на 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.

«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 выполняется снова; ребенок, не поймавший мяч, ловит снова, но ему бросает уже следующий в колонне.

«ПРЫГУНЫ»

Цель игры: способствовать развитию силы, выносливости.

Материалы необходимые для игры: мел для обозначения линий старта и финиша, а также для отметок прыжков играющих.

Ход игры:

Все участники игры должныделиться на две команды. Каждая команда встаёт на противоположных сторонах площадки. Нужно мелом или флажками обозначить начало движения или линию старта для каждой команды. Таким образом, получится, что линия старта одной команды будет линией финиша для другой команды и наоборот. Первые игроки каждой из команд выполняют прыжок с места толчком двух ног. После прыжка первого игрока по пяткам отмечается результат его прыжка. Второй участник выходит к линии, оставленной первым игроком, и так же выполняет прыжок с места с отметкой приземления, затем прыгает третий и так далее до последнего играющего. Если последнему игроку удалось перепрыгнуть через финишную линию, его команда побеждает в этой эстафете.

Звучат позывные к построению. Группы вновь выстраиваются по периметру спортивной площадки.

Ведущий: Внимание! Начинаем церемонию награждения значками комплекса ГТО. (На центр площадки группа ребят торжественно под звуки спортивного марша выносит значки ГТО). Значки вручает Заведующий МБДОУ д/с №56

Отчет итогов ИТОГОВОГО тестирования по видам испытаний комплекса ГТО МБДОУ д/с № 56
Приложение № 15

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Дата рождения	Гр. зд ор.	Физ группа	Бег 30м сек.			Смешанное передвижение I км.			Прыжок в длину с места см.			Метание (цель) Дистанция - 3м.			Подтягиван ие из виса лежа			Сгибание и разгибание рук			Наклон вперед достать пол		
					б	с	з	б	с	з	б	с	з	б	с	з	б	с	з	б	с	з	б	с	з
НОРМЫ ГТО																									
1.	Саша В.	20.02.2010	2	осн	Д	7,1		+		118		2		6		4		ладонями							
2.	Рита Б.	22.11.2010	2	осн	Д	7,3		+		118		3		5		5		ладонями							
3.	Евгения К.	11.11.2010	1	осн	Д	7,0		+		120		2		6		9		ладонями							
4.	Настя С.	03.01.2010	2	осн	Д	7,0		+		130		1		4		6		ладонями							
5.	Настя Я.	10.11.2010	1	осн	Д	6,9		+		120		3		5		4		ладонями							
6.	Рита У.	18.06.2010	2	осн	Д	6,0		+		134		3		10		12		ладонями							
7.	Злата Ф.	14.11.2010	1	осн	Д	7,0		+		117		3		10		10		ладонями							
8.	Кира А.	02.03.2010	2	осн	Д	7,2		+		112		1		4		4		пальцами							
9.	Ангелина В.	02.09.2010	2	осн	Д	7,3		+		110		1		4		4		пальцами							
10.	Соня М.	02.06.2010	2	осн	Д	6,1		+		135		3		10		12		ладонями							
11.	Полина Л.	07.02.2010	2	осн	Д	7,0		+		117		2		5		5		ладонями							
12.	Вика К.	08.03.2010	1	осн	Д	7,1		+		116		3		11		14		ладонями							
13.	Полина П.	23.04.2010	1	осн.	Д	6,9		+		121		3		6		10		ладонями							

14.	Софья К.	31.08.2010	2	осн.	Д	6,9	+	112	2	4	4	пальцами
15.	Вера М.	03.12.2009	2	осн.	Д	7,1	+	121	1	4	4	ладонями
16.	Лера К.	06.08.2010	2	осн.	Д	7,2	+	122	2	4	4	пальцами
17.	Соня Б.	15.06.2010	2	осн.	Д	7,1	+	111	1	4	4	ладонями
18.	Ярослава К.	13.12.2010	2	осн.	Д	6,8	+	116	2	5	5	ладонями
19.	Надя Д.	06.12.2009	2	осн.	Д	7,3	+	122	2	4	4	пальцами
20.	Арина О.	30.06.2010	1	осн.	Д	7,3	+	112	3	4	4	ладонями
21.	Саша Ж.	20.03.2010	1	осн.	Д	7,1	+	110	2	4	4	ладонями
22.	Катя А.	28.12.2010	2	осн.	Д	6,8	+	135	3	6	6	ладонями
23.	Миша Х.	09.01.2010	2	осн.	М	6,6	+	142	2	6	6	ладонями
24.	Святослав Ш.	11.01.2010	1	осн.	М	7,0	+	117	3	4	4	пальцами
25.	Тимур Ш.	24.09.2010	1	осн.	М	7,1	+	115	1	4	4	ладонями
26.	Кирилл Ч.	26.04.2010	1	осн.	М	7,0	+	119	1	4	4	пальцами
27.	Миша И.	04.07.2010	1	осн.	М	6,7	+	121	3	7	7	пальцами
28.	Кирилл Г.	10.11.2010	2	осн.	М	6,0	+	140	3	11	11	ладонями
29.	Никита Д.	17.09.2010	2	осн.	М	7,0	+	120	2	11	11	пальцами
30.	Захар Д.	04.11.2010	1	осн.	М	6,8	+	119	2	5	5	ладонями
31.	Роман З.	06.04.2010	1	осн.	М	7,1	+	115	2	4	4	ладонями
32.	Артур П.	05.10.2010	1	осн.	М	7,0	+	115	1	4	4	ладонями
33.	Ваня Ц.	11.09.2010	2	осн.	М	6,7	+	123	2	4	4	ладонями
34.	Андрей С.	16.08.2010	2	осн.	М	7,1	+	117	1	4	4	пальцами

35.	Илья И.	06.08.2010	2	осн.	М	6,7	+	120	2	5	8	пальцами
36.	Вадим Ч.	30.12.2009	2	осн.	М	7,0	+	116	1	4	5	пальцами
37.	Иван Г.	16.08.2010	2	осн.	М	6,6	+	122	2	5	7	ладонями
38.	Егор Т.	14.09.2010	1	осн.	М	7,1	+	115	1	4	6	пальцами
Итого в %:				Бронзовы й		57,9 %	100 %	44,7 %	29 %	50 %	26,3 %	34,2 %
				Серебрян ый		34,2 %		42,1 %	42 %	34,2 %	47,4 %	
				Золотой		7,9		13,2 %	29 %	15,8 %	26,3 %	65,8%
				Не сдано		-	-	-	-	-	-	-

Рецензия

на целостное описание опыта Борзых Ильи Сергеевича, инструктора по физической культуре МБДОУ детский сад общеразвивающего вида № 56 «Солнышко» г. Белгород по теме «Совершенствование физической подготовленности у детей старшего дошкольного возраста посредством использования нормативных мероприятий»

Актуальность представленного педагогического опыта на современном этапе развития системы дошкольного образования несомненна и находит своё отражение в принципах Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования – создания благоприятной ситуации развития для каждого ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями и индивидуализации процесса образования. Авторами опыта наглядно продемонстрировано, что физические нагрузки обязательно должны соответствовать возрастным и индивидуальным возможностям ребенка, особенностям состояния его здоровья. Авторами обоснована актуальность темы исследования, четко сформулировано выявленное противоречие и определена проблема, послужившая основанием для выбора темы опыта.

Теоретическая основа опыта базируется на теоретических и практических работах Вавилова, Э.С. Вильчковский, Л.В. Волков, В.М. Зациорский, М.Ю. Кистяковская, Н.А. Ноткина.

Новизна опыта – разработка единой физкультурно-оздоровительной системы в образовательной деятельности педагогов с детьми и совместной деятельности родителей и детей, направленной на совершенствование физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста посредством нормативных мероприятий.

Положительная результативность опыта Борзых И.С. и Рязанцевой В.И. подтверждается повышением уровня физической подготовленности воспитанников старшего дошкольного возраста в целом и отдельных физических качеств. Описание опыта носит последовательный, логичный характер. В целом содержание, качество обобщения, фактические материалы соответствуют критериям актуальности, новизны, положительной результативности, стабильности, научности, возможности творческого применения. Практические материалы и результаты работы, собранные в приложениях, заслуживают положительной оценки.

Рецензент: кандидат педагогических наук,
заведующий кафедрой теории и методики
физической культуры НИУ «БелГУ»



Кадуцкая Л.А.

Директору МБУ «НМИЦ»
Управления образования
администрации г. Белгорода
Журавлеву А.С.
Шабельниковой Т.Н.,
заведующего МБДОУ д/с №56

ЗАЯВКА

Прошу внести в городской банк данных актуального педагогического опыта работу Борзых Ильи Сергеевича, инструктора по физической культуре и Рязанцевой Валентины Ивановны, воспитателя, Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада общеразвивающего вида №56 «Солнышко» по проблеме «Совершенствование физической подготовленности у детей старшего дошкольного возраста посредством использования нормативных мероприятий».

Актуальность опыта заключается в том, что совершенствование физической подготовленности детей дошкольного возраста будет выполнять важную социальную миссию: развивать, формировать физические качества дошкольников посредством использования нормативных мероприятий.

Противоречия опыта заключаются в потенциальных возможностях детей в проявлении физической подготовленности и невозможностью ее реализации на практике, а также в большом развивающемся потенциале нормативных мероприятий и в их ограниченных использованиях в практике работы с детьми. Ведущая идея: создание условий в ДОУ для совершенствования физической подготовленности у детей старшего дошкольного возраста посредством использования нормативных мероприятий.

Новизна опыта – разработка единой физкультурно-оздоровительной системы в образовательной деятельности педагогов с детьми и совместной деятельности родителей и детей, направленной на совершенствование физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста посредством нормативных мероприятий.

13.10.2017 год

Заведующий МБДОУ д/с № 56



Т.Н.Шабельникова

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КАРТА ПЕДАГОГА

Борзых Нелля Сергеевна

(фамилия, имя, отчество полностью)

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №56 "Воспитанок", инструктор по французской культуре, 2014 год.

(место работы, должность в настоящий момент, с какого года в ней работает, параллели, в которых преподает)

Дата рождения: 15 марта 1989 г.

Место

рождения: Белгородская область, г. Валуйский район

Базовое

образование: "ИИУ БелГУ" специализация - "французская культура", квалификация - педагог по французской культуре (2012 г.)

(название учебного заведения, специальность, квалификация, дата окончания)

Педагогический стаж и квалификационная категория: 4 года

первая квалификационная категория

Звания, награды, премии, научные степени:

Грамота - Благодарение образования администрации города Белгорода - 2011 г.

Участие в научных педагогических конференциях, конкурсах:

Лауреат - городского конкурса профессионального мастерства "Вперед отсюда дальше" 2015 г.

Обобщался ли ранее опыт, по какой проблеме (теме):

нет

Дата внесения опыта в базу данных образовательного учреждения

30.08.2014 г.

Имеются ли публикации (выходные данные)

Дополнительные сведения. Факты, достойные упоминания:

Рабочий адрес: г. Белгород ул. Жостюкова №5

Домашний адрес: г. Белгород ул. Победы д.41 кв.37

Рабочий телефон 55-56-35 Домашний телефон:

Электронная почта ilja-borzykh@rambler.ru

1 ступень - Нормы ГТО для дошкольников 6-8 лет

- бронзовый значок - серебряный значок - золотой значок

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 6-8 лет					
		Мальчики			Девочки		
		6-7 лет	7-8 лет	8-9 лет	6-7 лет	7-8 лет	8-9 лет
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3х10 м (сек.)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (сек.)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени					
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	5	6	13	4	5	11
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	9	17	4	5	11
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами		Ладонями	Пальцами		Ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)	2	3	4	2	3	4
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.39
	или на 2 км	Без учета времени					
	или кросс на 1 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
9.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		4	5	6	4	5	6
* Для бесснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							