

**«Для чего нужно ГТО
в дошкольном возрасте?»
(консультация для родителей)**



Указ о возрождении норм ГТО для школьников. С 1 сентября 2014 года, по поручению президента России, снова вводится физкультурный комплекс ГТО. Сдавать спортивные нормативы школьники будут с шести лет. За хорошие результаты подросткам обещают знаки отличия, а также присвоение спортивных разрядов и званий. А с 2015 года, помимо результатов ЕГЭ, при поступлении в ВУЗы будут учитывать и результаты сдачи норм ГТО.

Новая система предусматривает целых 11 возрастных групп. Теперь физические упражнения могут сдавать дети от 6 лет и даже 70-летние. То есть принять участие в новом комплексе ГТО сможет практически любой желающий. Почему ГТО стоит прививать, именно, начиная с дошколят? Физическое развитие ребенка – это, прежде всего двигательные навыки. Координацию движений определяют развитием мелкой и большой моторики. 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 старший 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, в двигательном, так и в психическом развитии. С точки зрения же психологов, динамика физического развития неразрывно связана с психическим и умственным развитием. Комплекс состоит из следующих частей:

Первая часть (нормативно-тестирующая) предусматривает общую оценку уровня физической подготовленности населения установленных нормативов с последующим награждением значками отличия комплекса. Вторая часть (спортивная) направленная на привлечение граждан к регулярным занятиям физической культурой и спортом с учётом возрастных групп населения с целью выполнения разрядных нормативов и получения массовых спортивных разрядов. Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта:

- Влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности.
- Гигиена занятий физической культурой.
- Основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта.
- Основы методики самостоятельных занятий.
- Основы истории развития физической культуры и спорта.
- Овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 10 часов)

№	Виды двигательной активности	Временной объем в неделю, мин.
1	Утренняя гимнастика	Не менее 70
2	Обязательные занятия в образовательных организациях	120
3	Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т.д)	150
4	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в соревнованиях	Не менее 120
5	Самостоятельные занятия физической культурой с участием родителей), в том числе подвижными участием родителей), в том числе подвижными	Не менее 160
6	В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять	Не менее 3ч.

Начинать подготовку к сдаче нормативов стоит начинать уже с детского сада - так, чтобы уже к начальной школе маленький человечек был готов к труду и обороне, по крайней мере, на своем уровне. И нормы ГТО 1 ступени могут стать для него той отправной точкой, которая приведет его к великим достижениям уже во взрослой жизни. При этом родителям очень настоятельно рекомендуется изучить имеющиеся у нас на сайте нормы ГТО для школьников 6-8 лет, чтобы оценить степень подготовленности, а главное, спланировать план развития. Все дело в том, что каждый ребенок в таком возрасте растет очень быстро — соответственно, существенно меняются и физические возможности. По этой причине стоит проводить занятия физической культурой регулярно, с постепенным увеличением нагрузок. Но обязательно перед активными действиями стоит проконсультироваться с врачами и специалистами, поскольку все дети разные.

Анкета для родителей «Навстречу ВФСК ГТО»



1. Ваш возраст

- 18-25
- 26-35
- 36
- 45
- 46 и старше

2. Вы знаете что такое ВФСК ГТО?

- да
- нет
- затрудняюсь ответить

3. Для чего сдают нормы ГТО?

- чтобы получить значок ГТО
- чтобы оценить уровень развития физических качеств
- чтобы следить за своей формой и быть здоровым
- другое

4. Достаточно ли вы получаете информации о реализации ВФСК в вашем населенном пункте.

- да
- нет
- затрудняюсь ответить

5. Ваше отношение к введению ВФСК ГТО на территории Калужской области, в стране.

положительное
отрицательное
затрудняюсь ответить

6. Желаете ли вы, чтобы ваш ребенок, принял участие в сдаче норм ГТО?

да
нет
затрудняюсь ответить

7. Готовы ли вы сотрудничать с детским садом с целью подготовки вашего ребенка к сдаче норм ГТО?

да
нет
затрудняюсь ответить

8. Поддерживается ли в Вашей семье здоровый образ жизни?

в основном да
скорее да
скорее нет

Спасибо за сотрудничество

«Нормы ГТО - это нормы жизни»

(консультация для родителей)

Уважаемые родители!

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

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

Первостепенная задача внедрения ГТО – достижение массовой заинтересованности в занятиях спортом. Простота и общедоступность физических упражнений и видов спорта, включенных в нормативы ГТО, их очевидная польза для укрепления здоровья сделали его популярным среди населения и особенно среди молодежи.

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

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

Анализ исследований по вопросам оценки уровня физической подготовленности дошкольников (Вавилова Е.Н., Ноткина Н.А.) свидетельствует, что у 40% детей старшего дошкольного возраста уровень развития двигательных способностей ниже среднего, 60% детей дошкольного возраста по данным И.А.Аршавского, Э.Н.Вайнера, И.И. Брехмана и др. обладают функциональными отклонениями в состоянии здоровья, а у 35-40% отмечаются хронические заболевания. А за время пребывания вашего ребенка в детском саду и школе в несколько раз увеличивается количество детей с нарушением зрения, осанки, органов пищеварения, нервной системы.

Основной целью возрождения ГТО в нашей стране является увеличение числа граждан, ведущих активный и здоровый образ жизни, популяризация спорта, готовность к защите своей страны. Комплекс ГТО основывается на принципах добровольности и доступности, учете местных традиций и особенностей. В его

содержание входят нормативы ГТО и спортивных разрядов, система тестирования, рекомендации по особенностям двигательного режима для различных групп. Комплекс предусматривает подготовку и выполнение установленных нормативов населением различных возрастных групп от 6 до 70 лет и старше.

Структура комплекса включает 11 ступеней, для каждой из которых установлены виды испытаний и нормативы их выполнения для права получения бронзового, серебряного или золотого знака. Первая ступень ориентирована на детей старшего дошкольного возраста и младших школьников 6-8 лет, следующие 4 ступени - на школьников: 2-ая – 9-10 лет, 3-я – 11-12 лет, 4-я – 13-15 лет, 5-я – 16-17 лет. Все испытания (тесты) делятся на обязательные (бег, наклоны вперед, подтягивание) и по выбору (прыжок в длину, метание, стрельба, лыжи, плавание и др.). Все эти дисциплины направлены на развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости и координации. Тесты ориентированы на особенности местности, в которой живут люди. Например, в бесснежных районах вместо испытания по лыжам сдают кросс по пересеченной местности. Кроме того, для каждой ступени определены необходимые знания, умения и рекомендации к двигательному режиму.

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

В концепции комплекса ГТО разработаны нормативы по тренировкам, по тому, сколько времени надо заниматься, какие упражнения делать, чтобы быть в хорошей физической форме. Можно заниматься самостоятельно, можно заниматься в секциях, в спортивных клубах. Все варианты хороши, поскольку ведут к выполнению одной очень важной задачи – укреплению здоровья жителей нашей страны и, самое главное, детей.

Есть свои минимальные нормы ГТО даже для тех ребят, которые освобождены от занятий физкультурой. Если захотят, то они могут их сдать. Выполнившие нормативы комплекса будут отмечены золотыми, серебряными или бронзовыми знаками отличия, а также получат массовые спортивные разряды и звания.

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

В настоящее время значок ГТО получил новый дизайн. Он имеет форму стилизованной многоконечной звезды, в центре которой расположена окружность с изображением бегущего спортсмена на фоне красного цвета для золотого знака отличия, синего — для серебряного значка, а для бронзового - зеленый цвет с изображением восходящего солнца.

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

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

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

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

Историческая справка

(консультация для воспитателей)

ГТО - три буквы, значение которых знает любой житель нашей страны.

Комплекс «Готов к труду и обороне» - это своего рода некий венец советской системы физического воспитания, ее программная и нормативная основа.

Комплекс ГТО направлен на то, чтобы сформировать моральный и духовный облик советских людей, гармонично и всесторонне развить их физические и нравственные качества, укрепить здоровье и повысить творческую и трудовую активность.

Вот перечень основных задач, которые решал комплекс ГТО:

- использование физической культуры как важнейшего составного элемента советского образа жизни;
- достижение высокого уровня физической подготовленности советского народа, обеспечивающей творческое долголетие, необходимое состояние здоровья, высокопроизводительный труд, готовность к защите Родины;
- широкая и всесторонняя пропаганда физической культуры среди различных категорий населения;
- воспитание у советских людей потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями на протяжении всей жизни;
- овладение основными положениями советской системы физического воспитания, знаниями и практическими навыками самостоятельных занятий физическими упражнениями, по гигиене и гражданской обороне;
- массовое вовлечение населения в активную деятельность по участию в управлении самодеятельным физкультурным движением;
- содействие развитию разнообразных форм занятий физическими упражнениями в режиме учебы, труда, отдыха;
- организация рационального двигательного режима для всех возрастно-половых и социально-демографических групп населения;
- развитие массового спорта, выявление и воспитание спортивных талантов.

Начиналось это так... Физкультурой и спортом в царской России занимались одиночки. Не до спортивных рекордов и не до оздоровительной гимнастики было питерскому рабочему или тамбовскому крестьянину. С первых же дней Советской власти вопросы физического воспитания стали одной из самых актуальных задач: молодой республике Советов нужны были здоровые люди, Красной Армии требовались сильные, выносливые и умелые бойцы, физическая культура и спорт должны были стать мощным средством нравственного воспитания молодежи, выражая мнение Центрального Комитета

ВЛКСМ, предложила ввести нормативы, которые смогли бы проверить готовность трудящихся Страны Советов к труду и обороне. Каждый, кто сдаст эти нормативы, получает право носить почетную награду - значок с надписью: «Готов к труду и обороне». Всесоюзный совет физической культуры при Центральном Исполнительном Комитете СССР 11 марта 1931 года утвердил комплекс «Готов к труду и обороне СССР». Ответственные работники партийных и комсомольских организаций, председатели и члены президиумов райисполкомов, передовики труда были во главе сдающих нормативы ГТО. Фотографии сдавших нормативы ГТО вывешивались на доске Почета вместе с фотографиями передовиков производства. Сдаче норм большое внимание уделяли газеты, журналы, радиовещание. «Сдача норм становится делом не только физкультурников: массовая учеба, подготовка к сдаче норм становится делом всех трудящихся.

«Физкультурным орденом» назвал значок ГТО маршал К.Е. Ворошилов. Значок этот был изготовлен в 1931 году, после того как журнал «Физкультура и спорт» объявил конкурс, победителем которого вышел пятнадцатилетний школьник Г. Тактаров.

В окончательной доработке эскиза школьнику помог известный художник М. Ягужинский, и значок - серебряный кружок на маленькой цепочке с цифрой I - получил полное одобрение.

По мере того как комплекс ГТО все больше и больше становился общенародным делом, вносились коррективы и поправки в этот комплекс. Уже в 1932 году появилась вторая, более сложная, ступень ГТО. В 1934 году для подростков 13-14 и 15-16 лет были введены нормативы на значок «БГТО» - «Будь готов к труду и обороне». Сдача этих нормативов стала начальной ступенью всестороннего физического развития.

Жизнь не стоит на месте. Менялись условия жизни наших людей, и закономерно встал вопрос об изменении нормативов ГТО, утвержденных в 1939 году. В разработке и обсуждении нового комплекса приняли участие ученые, тренеры, преподаватели физкультуры, ветераны-значкисты первого комплекса ГТО, работники спортивных организаций. Ценные предложения внесли Министерство просвещения СССР, Министерство среднего и высшего образования, Министерство обороны СССР, Министерство здравоохранения СССР, Центральный комитет ДОСААФ и многие другие организации. 17 января 1972 года было принято постановление ЦК КПСС и Совета Министров СССР «О введении нового Всесоюзного физкультурного комплекса „Готов к труду и обороне СССР" (ГТО)», который начал действовать 1 марта того же года. «Новый комплекс ГТО - говорилось в постановлении, - являющийся программной и нормативной основой советской системы физического воспитания, призван сыграть важную роль в подготовке всесторонне развитых и физически совершенных людей, активных строителей коммунистического общества, стойких защитников Родины».

Десятки миллионов людей сдали нормативы нового комплекса. Комплекс значительно раздвинул возрастные рамки, охватив как самых младших, так и самых старших. Как сказал академик АМН А. Покровский, новый комплекс ГТО в сочетании с принципами рационального питания, гигиены труда и отдыха является мощным фактором, способствующим сохранению более молодого биологического возраста для каждого человека. «Неверно, что спорт - прерогатива молодежи и студентов, - писал он - Я смею утверждать, что надобность в занятиях физической культурой и спортом возрастает вместе с возрастом. Физическая культура и спорт для молодежи - это одновременно источник силы, здоровья и развлечения. Для лиц же старшего возраста это абсолютная необходимость, это источник работоспособности, здоровья и продления активной деятельности. Однако успех, может быть достигнут только при включении физкультуры, и в частности элементов комплекса ГТО, в общую систему гигиенического режима жизни человека».

**В помощь педагогам и родителям.
Подводящие упражнения и игры для подготовки детей 6-7 лет
к выполнению нормативов комплекса ГТО**

**Подвижные игры и игровые упражнения на развитие быстроты
Тест «Бег на 30 м»**

Беговые упражнения:

- бег в колонне по одному и парами;
- бег в разных направлениях с ловлей и увертыванием;
- бег «змейкой», обегая поставленные в ряд предметы;
- бег с ускорением и замедлением темпа;
- бег со сменой ведущего;
- бег с захлестыванием голени;
- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с выносом прямых ног вперед;
- бег с подскоками;
- бег из разных стартовых положений;

Подвижные игры

Догони голубя

У водящего голубь или стрела из бумаги (лист размером 15X20 см). Игроки 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.

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

Правила: ленточку не придерживать руками;лишившийсяленточкивременно выходит из игры.

Подвижные игры и игровые упражнения на развитие выносливости Тесты «Смешанное передвижение» и «Бег на лыжах 1км»

- бег в колонне по одному и парами;
- бег со сменой ведущего;
- бег с захлестыванием голени;
- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с выносом прямых ног вперед;
- бег с подскоками;
- бег в сочетании с другими движениями (ведение мяча, со скакалкой, прыжками);
- бег через препятствия высотой 10-15 см;
- чередование ходьбы и бега на 3-4 отрезках пути по 100-150 м;
- бег в среднем темпе по пересеченной местности на расстояние 200-300м;
- медленный бег в течение 2-3 мин.

Подвижные игры

Цветные автомобили

По краям площадки располагаются дети с цветными кружками в руках — это рули. Воспитатель в центре с цветными флажками. Он поднимает флажок какого-нибудь цвета. Дети, имеющие кружок такого же цвета, бегают 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.

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, дельта 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.

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;после3-4повторений подсчитывают пойманных карасей; дети, стоящие в кругу и изображающие карасей, меняются ролями; назначается новая щука.

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

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

Игровые упражнения

- сгибание и разгибание рук в упоре у стены; тоже, но в упоре стоя у подоконника или стола;
- сгибание и разгибание рук в упоре стоя на коленях;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке или стуле;
- поочередное поднятие рук вперед-вверх из упора лежа на скамейке или на стуле;
- одновременное поднятие 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);

Тест «Из вися лежа на низкой перекладине»

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

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

Подвижные игры

Перетягивание в парах

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

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».

Подвижные игры и игровые упражнения на развитие гибкости

Тест «Наклон вперед из положения стоя на полу»

Игровые упражнения

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

Потягивание

И.п. - стоя, ноги на ширине плеч.

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

Наклон вперед

И. п. - стоя, ноги на ширине плеч.

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

Потянись

И.п. - сидя на полу, ноги прямые.

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

6 раз

Самолет

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

Лодочка

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

Лебедь

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

Подвижные игры

Палку за спину

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

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.

Циркачи

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

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.

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

Тест «Метание теннисного мяча в цель»

Игровые упражнения

- катание мяча, шарика в ворота (ширина 20 -30см) в ворота с расстояния 3 м.;
- катание мяча, шарика с попаданием в предметы (расстояние 3 м); катание мяча шарика между палками, линиями, шнурами (длина дорожки 3-4м);
- бросание мяча вверх и ловля двумя руками;
- бросание теннисного мяча вверх и ловля одной рукой;
- бросание мяча друг другу с хлопком, с поворотом, с отскоком от земли, в косом направлении;
- бросание мяча друг другу в разных положениях: стоя лицом и спиной, стоя на коленях, сидя по-турецки, лежа;
- катание друг другу набивного мяча;
- бросание набивного мяча вперед снизу, от груди, через голову назад, из положения лежа на животе;
- метание теннисного мяча вдаль на расстояние 6-12 м правой и левой рукой;
- метание теннисного мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 4-5 м;
- метание в вертикальную цель (высота 2м) правой и левой рукой, постепенно увеличивая расстояние.

Подвижные игры

Сбей кеглю

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

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

Докати обруч до флажка

Дети с обручами стоят у линии. По сигналу воспитателя катят обручи, подгоняя рукой или палочкой к флажку на подставке. Кто докатит свой обруч к цели, 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 значков больше.

Правила: не давать обручу упасть.

Шарики и столбики

На одной линии ставят несколько бревнышек или цилиндров из крупного строительного материала с промежутками примерно 20—30 см. Выходят по очереди 3—4 детей, становятся у обозначенной линии примерно в 1,5—2 м от предметов. Катят шарики, выполняя следующие задания: 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 на 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.

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.

Подвижные игры и игровые упражнения на развитие скоростно-силовых качеств

Тест «Прыжок в длину с места»

Игровые упражнения

- Прыжок вверх на двух ногах на месте с поворотом кругом.
- Прыжок вверх из глубокого приседа.
- 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.
- Прыжок с высоты 30—40 см.
- Прыжки с короткой скакалкой: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу, на одной ноге.
- Прыгать из обруча в обруч.
- Прыгать через длинный обруч, вращая его как скакалку.
- Прыжок в длину с места.

Подвижные игры

Кто соберет больше лент

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

Попрыгунчики

На земле на расстоянии 50—60 см одна от другой чертят линии. Дети друг за другом перепрыгивают линии 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.

Салки в два круга

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

Правила: ловить и приседать после сигнала; после подсчета пойманные встают во внутренний круг.

Кто скорей по дорожке

Из палочек, шишек, камешков, (льдинок) выкладывают 4—5 узких дорожек (ширина 20 см, длина 4 м). 4—5 детей встают у начала дорожки и по сигналу прыгают на двух ногах к концу, где лежат кубики или воткнуты в землю небольшие палочки. Выигрывает тот, кто первым закончит прыжки. Правила: прыгать на двух ногах по дорожке, не выходя за ее пределы.

Прыгни — повернись!

Дети, стоя свободно, выполняют три прыжка на месте в обруче (диаметр 1 м), на четвертом, высоком прыжке стараются в верхней точке взлета подтянуть колени согнутых ног к груди, обхватить их руками, затем быстро разогнуть ноги, мягко приземлиться.

Пингвины с мячом

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

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

Сценарий спортивного праздника

« С ГТО мы крепко дружим, ГТО ребятам нужно»

Цель: популяризация комплекса ГТО, воспитание интереса к занятиям физкультурой и спортом.

Задачи:

• **Образовательные:**

- закрепить знания детей о комплексе ГТО и видах физической активности входящих в его структуру;
- сдача нормативов комплекса ГТО у детей в игровой форме;
- совершенствование навыков двигательной активности.

• **Развивающие:**

- развитие навыков самоорганизации, умения дружно и организованно действовать;
- мотивирование детей старшего дошкольного возраста к подготовке и выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

• **Воспитательные:**

- приобщение к здоровому образу жизни.
- воспитание стремления достичь высоких результатов в спорте, при сдаче норм комплекса ГТО.

Место проведения: спортивный зал

Оборудование и инвентарь:

цветные конусы, мягкие модули, мешки для бега, гимнастические маты, красный флажок, секундомер, рулетка, эстафетная палочка, магнитофон.

Предварительная работа:

- проинструктировать воспитателей, которые будут осуществлять контроль, при сдаче нормативов;
- разработать маршрутные листы для каждой команды;
- подготовить таблички с названием испытания;
- ознакомление участников с этапами внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

- рассказы о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в том числе, с использованием современных информационных технологий;
- изготовление эмблем и атрибутов для соревнований;
- чтение художественной литературы по спортивной тематике.

Ход спортивного праздника:

Перед началом праздника звучит музыка на спортивную тему.

Участники под спортивный марш торжественно входят в зал и выстраиваются по периметру.

Звучат фанфары.

Ведущий: Становись, равняйся, смирно! Гимн Российской Федерации.

(звучит Гимн РФ)

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

Ведущий: - Здравствуйте, друзья! Мы рады приветствовать всех на спортивном празднике, посвященном Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу ГТО.

1 ребенок:

Расскажу вам для чего
Сдаём мы нормы ГТО:
Чтоб здоровье укреплять,
Патриотами чтоб стать.

2 ребенок:

Нужно ведь спортивным быть,
Чтоб Россию защитить!
Чтоб спортсменов стало много,
Чтобы жили люди долго.

3 ребенок:

Чтобы знал и стар, и млад,
Что здоровье – это клад!
И посмотрим - кто кого!
Все на сдачу ГТО!

Мальчик: Что такое ГТО?

Вы не видели его?
Где он, что он покажите?
И быстрее научите.

1 ребенок:

ГТО – это движение.

2 ребенок:

ГТО – это успех.

3 ребенок:

ГТО – это здоровье.

4 ребенок:

ГТО – это для всех.

Ведущий:

ГТО – это Всероссийский физкультурный комплекс Готов к труду и обороне.

Теперь все желающие смогут приступить к выполнению видов испытаний по ступеням. Ну, а пока мы все с вами должны начать подготовку и борьбу с самим собой. Со своей ленью, с нехваткой времени на поддержание своего здоровья.

Не забывайте «Движение – это жизнь!», соблюдая рекомендации к недельному двигательному режиму, вы станете на шаг ближе к заветному значку ГТО, обретете гармонию силы и духа.

ГТО – друг здоровью.

В комплексе 6 ступеней:

1 ступень для ребят 6 – 8 лет;

Комплекс содержит виды испытаний – тесты:

4 – обязательных;

5 – по выбору.

Ведущий: Предлагаю перед проведением испытаний(тестов)провести разминку под музыку.

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.).

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

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

При выполнении испытания участник выполняет 2 предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения.

При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2с.

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.

2. 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.

3. 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.

4. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м

Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 метров в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 сантиметров. Нижний край обруча находится на высоте 2 метра от пола.

Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57г.

Участнику предоставляется право выполнить 5 попыток. Засчитывается количество попаданий в площадку, ограниченную обручем.

Ошибка (попытка) не засчитывается: заступ за линию метания.

5. Поднимание туловища из положения, лежа на спине (за 1 мин.)

Поднимание туловища из положения лежа на спине из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ведущий: А теперь пришла пора

Поиграть нам детвора.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

На неправильный совет

Говорите: нет! Нет! Нет!

Постоянно нужно есть

Для зубов для ваших

Фрукты, овощи, омлет,

Творог, простоквашу.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

Не грызите лист капустный,

Он совсем, совсем невкусный.

Лучше ешьте шоколад,

Вафли, сахар, мармелад.

Это правильный совет?

Нет, нет, нет

Говорила маме Люба

Я не буду чистить зубы.

И теперь у нашей Любы

Дырка в каждом-каждом зубе.

Каков будет ваш ответ?

Молодчина Люба?

Нет, нет, нет

Блеск зубам чтобы придать,

Нужно крем сапожный взять.

Выдавить полтюбика

И почистить зубики.

Это правильный совет?

Ох, неловкая Людмила
На пол щётку уронила.
С пола щётку поднимает,
Чистить зубы продолжает.
Кто даст правильный ответ?

Молодчина Люба?

Нет, нет, нет

Навсегда запомните,

Милые друзья,

Не почистив зубы,

Спать идти нельзя.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши

Зубы вы почистили

И идите спать,

Захватите булочку

Эстафеты с бегом:

1. Челночный бег.
2. Бег с преодолением препятствий.
3. Весёлая эстафета «Бег в мешках»

Ведущий: Комплекс ГТО, друзья.

Без него никак нельзя.

Учит Родину любить.

Сильным, статным, крепким быть.

Быстро бегать, прыгать ввысь.

Жизненных высот достичь.

Ведущий: Внимание! Начинаем церемонию награждения значками комплекса ГТО. (На центр площадки группа ребят торжественно под звуки спортивного марша выносит значки ГТО). Значки вручает заведующий МКДОУ Битиева Л.Е.

Звучит гимн.

Спортивный праздник объявляется закрытым. Ребята строем идут в группу.

Сладкую в кровать.

Это правильный совет?

Нет, нет, нет

Чтобы зубы укреплять,

Полезно гвозди пожевать.

Это правильный совет?

Нет, нет, нет

Запомните совет полезный:

Нельзя вам грызть предмет железный.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши!

Вы, ребята, не устали

Пока я стихи читала?

Был ваш правильный ответ,

Что полезно, а что - нет!

**Конспект открытого занятия для детей
подготовительной к школе группы
«Нам со спортом по пути - ГТО ждет впереди»**

Цель: развитие двигательных навыков необходимых для выполнения сдачи норм ГТО.

Задачи:

- дать детям первичные представления о комплексе ГТО;
- формировать у дошкольников устойчивую мотивацию для подготовки к успешной сдаче норм ГТО;
- развивать физические качества: силу, гибкость, быстроту.

Материалы и оборудование: мультимедийное оборудование, экран, мультимедийная презентация, счетчик для отжиманий, кубики, тумба для измерения гибкости, цветные конусы.

Ход мероприятия:

Организационный момент.

Инструктор по физкультуре: Сегодня я хочу провести для вас занятия на тему «Нам со спортом по пути - ГТО ждет впереди».

Ребята, а кто из вас знает, что такое ГТО?

Ответы детей...

Инструктор по физкультуре: Комплекс ГТО это физкультурно-спортивное движение, участники которого занимаются физкультурой и спортом, ведут здоровый образ жизни, отказываются от вредных привычек. Участником этого движения может стать любой желающий, начиная с 6 летнего возраста, в том числе и вы.

Я предлагаю вам посмотреть небольшой видеоролик, о том, как ваш ровесник сдает нормы ГТО.

Просмотр видеоролика.(2мин)

Ребята, а вы хотели бы стать участником этого движения, и попробовать свои силы в сдаче норм ГТО?

Ответы детей...

Инструктор: Тогда я предлагаю вам провести тренировку по некоторым видам испытаний, которые входят в 1 ступень комплекса ГТО.

И как всегда перед выполнением основных упражнений мы должны с вами провести разминку.

Выполнение разминки под музыку (рингтон ГТО)

№п/п	Содержание	Дозировка
1.	Вводная часть: Построение. Направ-во! В колонну по одному за направляющим шагом марш.	2 мин.
	1. Бег змейкой. 2. Бег приставным шагом (правым и левым боком). 3. Бег с захлестами 4. Бег с подскоками.	
	Переход на ходьбу. Перестроение в колонну по два.	
	ОРУ на месте:	4 мин.
	1. <u>Наклоны головы.</u> И.п. основная стойка, руки на поясе 1-наклон головы вперед. 2 - назад. 3- вправо. 4-влево.	6-7 раз
	2. <u>Рывки руками.</u> И.п. стойка, ноги врозь, правая рука вверх. 1-2 - рывки руками. 3-4 - смена положения рук.	6-7 раз
	3. <u>Повороты туловища.</u> И.п. стойка, ноги врозь, руки в замок за головой. 1- поворот туловища вправо. 2 - и.п. 3- поворот туловища влево	5-6 раз в каждую сторону

	<p>4- и.п.</p> <p>4. <u>Наклоны туловища вперед.</u> И.п. стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 - наклон вперед руками коснуться пола. 2 – и.п. 3-4- то же самое.</p> <p>5. <u>Приседания.</u> И.п. основная стойка, руки на поясе. 1 -в полный присед, руки вперед. 2- вернуться в и.п. 3-4 - то же самое.</p> <p>6. <u>Прыжки.</u> Прыжки - ножки вместе и врозь.</p> <p>7. Упражнение на восстановление дыхания. -Руки через стороны поднять вверх-сделать глубокий вдох носом. - Опуская руки – сделать выдох ртом.</p>	<p>6-7 раз</p> <p>6-7 раз</p> <p>10-12 раз</p> <p>3 раза</p>
<p>2.</p>	<p>Основная часть:</p> <p>Инструктор: Итак, разминка закончена, и мы приступаем к тренировке.</p> <p>1. Первый вид испытания - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.</p> <p>Показ как правильно выполнять (видеоролик с сайта gto.ru)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение упражнения с опорой на коленях. 2. Выполнение упражнения стопами упираясь в пол. 3. Выполнение упражнения на станке (счетчике) для отжиманий, 	<p>18 мин.</p> <p>6-8 раз</p>

	<p>на результат, по желанию детей.</p> <p>2. Второй вид испытания - наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье. Показ как правильно выполнять (видеоролик с сайта gto.ru)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение упражнения на растяжку наклон вперед обхватив руками голени, головой тянемся к коленям. 2. Наклон вперед, руками или ладонями коснуться пола. 3. Выполнения теста на тумбе для измерения гибкости. <p>3. Третий вид испытания – челночный бег 3x10.</p> <p>Показ как правильно выполнять (видеоролик с сайта gto.ru) Детям предлагается выполнение теста парами, в соревновательной форме на скорость.</p>	<p>5-6 накл.</p> <p>5-6 накл.</p> <p>1-2 раза.</p>
3.	<p>Заключительная часть: Инструктор: На сегодня наша тренировка закончена. В колонну по одному за мной шагом марш!</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания.</p>	1.5-2 мин.

Подведение итогов. 1- 1.5 мин.

Инструктор: Итак, ребята мы сегодня провели тренировку по 3 видам испытаний, скажите, вам было трудно? (ответы детей)

Судя по тренировке, вы достаточно хорошо справились с заданиями. Я желаю вам продолжить подготовку к сдаче норм ГТО, на занятиях по

физкультуре в детском саду, самостоятельно дома с родителями, и обязательно получить желаемый знак отличия по своей ступени.

А сегодня я хочу вручить вам сувенирные значки ГТО, за то, что вы были очень старательными и активными в проведенной вместе со мной тренировке, и буклеты которые помогут вам дойти до заветного значка, если вы передадите их своим родителям.

