



**Дневник подготовки
дошкольника
к сдаче норм
ГТО**

(для детей и их родителей)



Что такое ГТО?

ГТО — программа физической подготовки, направленная на развитие спорта и оздоровления граждан страны.

- Охватывала население в возрасте от 10 до 60 лет.
- Необходимо было сдать определенные нормативы по физической подготовке (бег, прыжки, метание мяча, плавание, стрельба, велокросс, туристический поход и др.
- Президент Владимир Владимирович Путин предложил: воссоздать систему ГТО в новом формате с современными нормативами, которые будут соответствовать уровню физического развития ребёнка.
- С 2014 года включены нормативы для 11 групп от 6 лет до 70 лет.
- Нормативы разделены по степени сложности на 3 типа (золотой, серебряный, бронзовый значок)





Алгоритм подготовки к сдаче нормативов

ГТО:

Шаг 1.

Получение медицинского допуска

Шаг 2.

Регистрация своего ребенка на сайте

Шаг 3.

Заполнение заявки

Заполнение согласия на обработку
персональных данных

Шаг 4.

Сделать фотографию ребенка размер 3x4

Шаг 5.

Готовимся к сдаче нормативов ГТО





**Проверить,
на что ты
способен!**



**Улучшить
свою
физическую
форму.**

**Что даст
ГТО
тебе?**



**Быть
здоровым,
успешным и
отлично
выглядеть!**



**Быть
физически
развитым!**



**Гордиться
собой.**





Чтобы отлично сдать нормы ГТО, тебе нужно:

1. Правильно питаться.

(Спросите у ребенка: Что такое правильное, здоровое питание?)

2. Соблюдать питьевой режим.

(Посчитайте с ребенком, какой объем чистой питьевой воды нужно выпивать в сутки для того чтобы чувствовать себя в хорошем настроении и быть в хорошей форме: средняя суточная потребность в воде составляет 50 мл. на 1 кг. веса)

3. Ежедневно заниматься физическими упражнениями.

4. Ежедневно гулять на свежем воздухе.

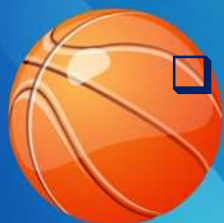




Рекомендации к недельному двигательному режиму

(не менее 10 часов.)

- Утренняя гимнастика. **Не менее 70 мин.**
- Обязательные учебные занятия в образовательных организациях. **120 мин.**
- Виды двигательной активности в процессе образовательной деятельности воспитателя с детьми (динамические паузы, физкультминутки и т. д.). **150 мин.**
- Спортивные секции и кружки по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в соревнованиях. **Не менее 120 мин.**
- Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе подвижными играми и другими видами двигательной активности (совместно с родителями). **Не менее 160 мин.**
- В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять **не менее 3 часов.**





Нормативы испытаний (тестов) ГТО для детей 6-8 лет

- 1. Бег 30 м. (сек.)**
- 2. Смешанное передвижение на 1000 м. (мин.,с)**
- 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.**
- 4. Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической (от уровня скамьи).**
- 5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами(см.)**
- 6. Метание мяча в цель (кол-во попаданий из 5 попыток).**
- 7. Плавание (25 м.) или (смешанное передвижение на лыжах по пересеченной местности на 1км.)**





Бег 30м.

Бег — это простое физическое упражнение, которое развивает выносливость, силу, скорость и поднимает общий тонус организма.

Техника выполнения бега с высокого старта



На старт



Внимание



Марш

- ✦ В высоком старте по команде «На старт!» нужно одну ногу поставить носком к линии старта (не наступая на нее), а другую отвести назад на носок. Впереди следует ставить ту ногу, которая сильнее. Тяжесть тела нужно перенести вперед, руки опустить.
- ✦ По команде «Внимание!» туловище надо немного наклонить вперед, слегка сгибая ноги в коленях, одну руку вынести вперед, другую отвести назад.
- ✦ По команде «Марш!» начинают бег.





«Тренируемся вместе с ребенком»

Упражнения для занятий бегом с детьми:

1 вариант: Бег: - обычный бег; - бег с высоким подниманием бедра; - бег с захлестыванием голени, бег с выносом прямых ног вперед.

2 вариант: Бег: - обычный бег; - бег в разных направлениях с ловлей и увертыванием ; - бег с ускорением и замедлением темпа. Бег: - медленный бег в течении 2-3 минут.

3 вариант: Бег: - обычный бег; - бег со сменой ведущего; - бег с подскоками .



Нормативы бега на 30 метров

СТУПЕНЬ (ВОЗРАСТ)	Мальчики			Девочки		
	бронза	серебро	золото	бронза	серебро	золото
1 ступень — для 6-8 лет	6,9	6,7	6,00	7,1	6,8	6,2





Смешанное передвижение на 1000м (мин., с.)

СМЕШАННОЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЕ

- ▶ Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Проводится по слабопересеченной местности. Место старта может находиться на стадионе. Начинать испытание можно как с позиции низкого, так и высокого старта.

Последовательность сочетания двигательных действий:

- ▶ преодоление дистанции начинается с бега;
- ▶ в момент, когда испытуемый почувствует усталость, рекомендуется перейти на ускоренную ходьбу;
- ▶ при появлении ощущения отдыха и восстановления сил для бега рекомендуется снова перейти на бег.

Альтернативным подходом к выполнению испытания может стать начало прохождения дистанции с медленной ходьбы, далее переход на ускоренную ходьбу, затем на бег.





Рекомендации по подготовке к преодолению дистанции в 1000км. смешанным передвижением:

- организм должен быть отдохнувшим перед забегом;
- нежелательно кушать пищу с высокой калорийностью перед бегом;
- в организме должно быть достаточное количество воды, чтобы не испытывать обезвоживание;
- обязательно подготовить мышцы и все тело в целом к тренировке, провести разминку. Правильный настрой помогает в преодолении трудностей;
- перед началом бега сделать несколько глубоких вдохов, которые помогут насытить организм кислородом;
- на протяжении всего бега необходимо следить за дыханием (дыхание должно быть ровным, вдох носом, выдыхать ртом) и правильно двигаться.
- бежать желательно по знакомой местности – это значительно облегчит преодоление дистанции, чем впервые столкнулся с трассой.





Смешанное передвижение на 1000м (мин. с)

СТУПЕНЬ (ВОЗРАСТ)	Мальчики			Девочки		
	бронза	серебро	золото	бронза	серебро	золото
1 ступень — для 6-8 лет	7.10	6.40	5.20	7.35	7.05	6.00



Мои тренировки в смешанном передвижении



Дата	Результат	Дата	Результат

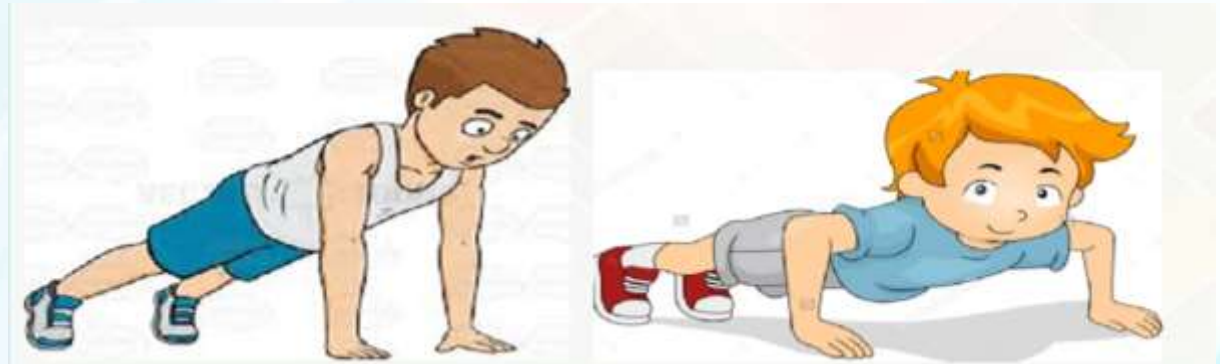




Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу

Техника выполнения сгибания и разгибания рук в упоре лежа:

- ❑ исходное положение: 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 5см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение.





Нормативы сгибания и разгибания рук в упоре лёжа на полу

СТУПЕНЬ (ВОЗРАСТ)	Мальчики			Девочки		
	бронза	серебро	золото	бронза	серебро	золото
1 ступень для 6-8 лет	7	10	17	4	6	11





Мои тренировки в сгибании и разгибании рук в упоре лёжа на полу

Дата	Результат	Дата	Результат



Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)

*** Гибкость оценивается при помощи упражнения – наклона вперед, стоя на гимнастической скамейке**

высотой не менее 20-25 см. При выполнении упражнения ноги сгибаться в коленях не должны.





Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)

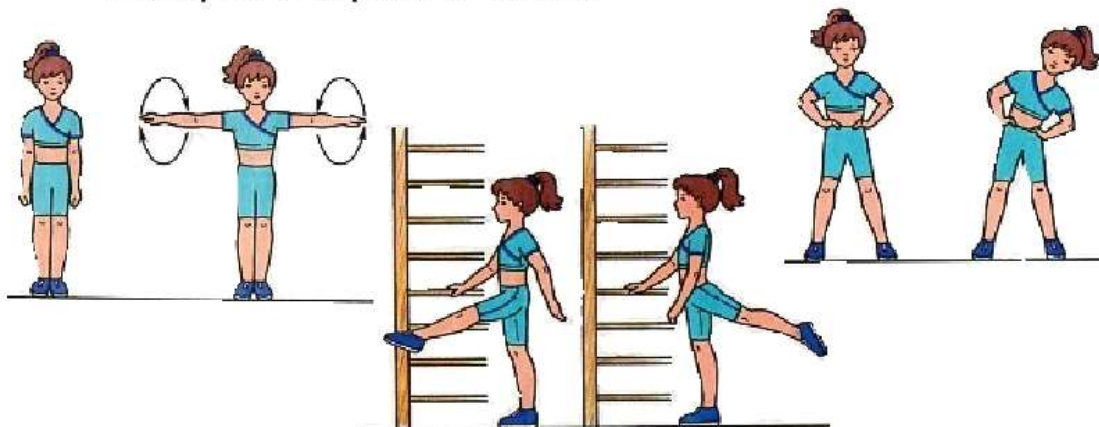
В домашних условиях, при отсутствии гимнастической скамьи, для тренировки можно использовать детский стульчик или подставку для умывания для детей.





Упражнения для развития гибкости

1. Стоя. Круговые движения прямыми руками попеременно вперёд и назад.
2. Стоя, опираясь о спинку стула (или у гимнастической стенки). Маховые движения прямой правой (левой) ногой попеременно вперёд и назад.
3. Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны поочерёдно вправо и влево.





Нормативы наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)

СТУПЕНЬ (ВОЗРАСТ)	Мальчики			Девочки		
	бронза	серебро	золото	бронза	серебро	золото
1 ступень — для 6-8 лет	+1	+3	+7	+3	+5	+9





Мои тренировки в наклонах вперёд из положения стоя на гимнастической скамье

Дата	Результат	Дата	Результат

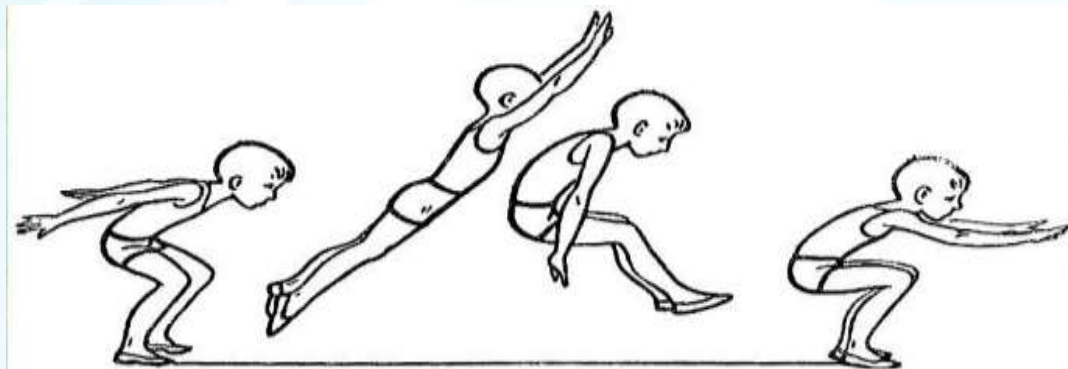




Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)


Техника выполнения прыжка в длину с места:

- ❑ Исходное положение перед прыжком – ноги полусогнуты, туловище наклонено вперед, руки отведены назад в стороны.
- ❑ Отталкиваются обеими ногами с одновременным взмахом рук вперед – вверх.
- ❑ В полете ноги сгибаются в коленях и выносятся вперед.
- ❑ Во время приземления ребенок приседает и выносит руки вперед, в стороны, обеспечивая таким образом мягкое и устойчивое приземление.





Подготовительные и подводящие упражнения к прыжку в длину с места:

- прыжки на левой, правой ноге, двух ногах на месте и с продвижением вперед;
 - доставание высоко подвешенных предметов (мячей, флажков) в прыжке толчком обеими ногами с места;
 - прыжки ноги вместе, ноги врозь («лягушка»);
 - подпрыгивания в приседе;
 - выпрыгивания из низкого приседа;
 - прыжки на препятствия;
 - напрыгивания и спрыгивания со скамейки (подставки для умывания);
 - многоскоки;
 - прыжки по наклонной плоскости (в гору);
 - прыжки по ступенькам на двух и одной ноге;
 - прыжки через скакалку на левой, правой, двух ногах;
 - приседания на двух, на одной ноге;
 - ходьба в полуприседе;
 - ходьба в приседе;
 - ходьба выпадами.
- 



Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)

СТУПЕНЬ (ВОЗРАСТ)	Мальчики			Девочки		
	бронза	серебро	золото	бронза	серебро	золото
1 ступень — для 6-8 лет	110	120	140	105	115	135





Мои тренировки в прыжке в длину с места толчком двумя ногами

Дата	Результат	Дата	Результат



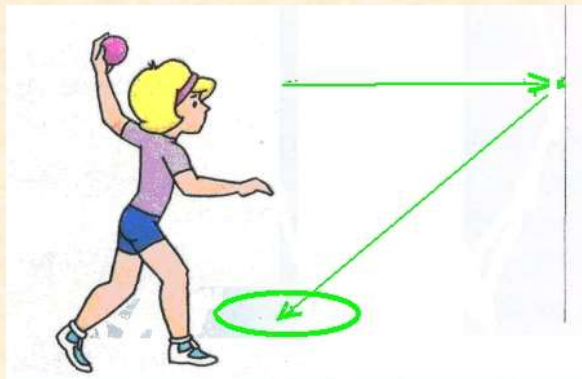


Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий из 5 попыток)

Метание теннисного мяча в цель

Метание теннисного мяча (80 г) в цель производится с расстояния 6 метров в закрепленный на стене гимнастический обруч (диаметром 90 см). Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола.

Участнику предоставляется право выполнить пять бросков. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем (попадание в край обруча засчитывается в пользу участника).





Для овладения правильной техникой метания важно развивать у детей гибкость, скоростно-силовые физические качества и подвижность в плечевом и локтевом суставах и грудном отделе позвоночника.

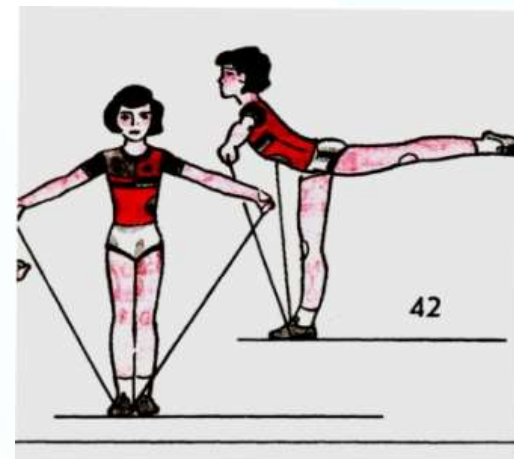
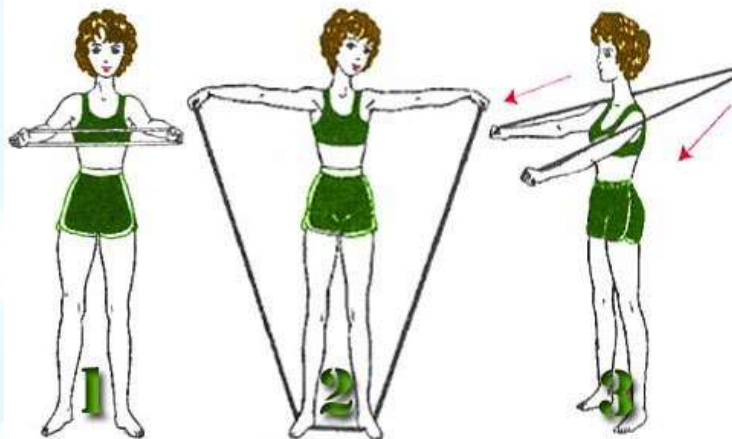
В этом помогут следующие упражнения:

1. И.п. — сед на пятках, в руках набивной мяч. Бросок мяча из-за головы двумя руками вперед-вверх, максимально отводя руки назад. Повторить задание 8—10 раз.
2. И.п. — сед на пятках, руки на поясе. На счет 1 — поворот туловища вправо; 2 — И.п.; 3—4 — то же в другую сторону. Повторить задание 8—10 раз.
3. И.п. — сед ноги врозь. На счет 1 — наклон вправо с поворотом туловища и касанием носка ноги разноименной рукой; 2 — И.п.; 3—4 — то же в другую сторону. Повторить задание 6—8 раз.





4. Упражнений с резиновой лентой.



5. Подвижные игры для развития техники метания мяча: на дальность и точность в неподвижную горизонтальную и вертикальную цель. «Школа мяча», «Охотники и утки», «Точный пас», «Метко в цель», «Стой (штандер)».





Нормативы метания теннисного мяча в цель (кол-во попаданий из 5 попыток)

СТУПЕНЬ (ВОЗРАСТ)	Мальчики			Девочки		
	бронза	серебро	золото	бронза	серебро	золото
1 ступень — для 6-8 лет	2	3	4	1	2	3





Мои тренировки в метании теннисного мяча в цель

Дата	Результат	Дата	Результат





Плавание (25м) *(дополнительный норматив (тест) на золотой значок)*

Испытание проводится в бассейнах или специально оборудованных местах на водоемах. Способ плавания – произвольный.





Нормативы плавания на 25метров

СТУПЕНЬ (ВОЗРАСТ)	Мальчики			Девочки		
	бронза	серебро	золото	бронза	серебро	золото
1 ступень — для 6-8 лет	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30





Мои тренировки по плаванию

Дата	Результат	Дата	Результат





Смешанное передвижение на пересеченной местности на лыжах 1км. (дополнительный норматив (тест) на золотой значок)

Техника выполнения:

Бег на лыжах (передвижение на лыжах) проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом в закрытых от ветра местах. При организации масс-старта группу участников выстраивают за 3 метра до стартовой линии, при индивидуальном старте – по стартовому протоколу с временным интервалом (15, 20 секунд и т.д.).





Обучение детей ходьбе на лыжах.

Подготовка начинается с выбора лыж и палок. Длина лыж, поставленных на твердый пол, должна соответствовать росту ребенка с вытянутой вверх рукой, а высота палок доходить до уровня плеч.

Опыт работы с детьми показывает, что многие из них не умеют правильно ходить на лыжах. Поэтому, прежде всего, разучивается с ребенком техника передвижения. Помните: каждое задание первоначально отрабатывается на медленном ходу, и только когда ребенок его освоит, можно увеличить скорость.

Упражнения осваиваются в такой последовательности:

- ходьба на лыжах без палок;
- скольжение на лыжах без палок. Корпус наклонить немного вперед. Первые шаги небольшие, постепенно увеличивать время скольжения на каждой ноге. Обратить внимание на сочетание движений рук и ног: с шагом левой ноги вперед выносятся правая рука, а с шагом правой ноги — левая рука;
- то же упражнение, но с палками.





Нормативы смешанного передвижения по пересеченной местности на 1км.(мин. с)

СТУПЕНЬ (ВОЗРАСТ)	Мальчики			Девочки		
	бронза	серебро	золото	бронза	серебро	золото
1 ступень — для 6-8 лет	9.00	7.00	6.00	9.30	7.30	6.30





Мои тренировки в ходьбе на лыжах

Дата	Результат	Дата	Результат





ПОБЕДЫ В СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ГТО!



**Верь в себя и у тебя все
получится!**

