

**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). 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.

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

Правила: ленточку не придерживать руками; лишившийся ленточки временно 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 поднимание рук вперед-вверх из упора лежа на скамейке или на стуле;
- одновременное поднимание ног из положения лежа на животе на скамейке или на стуле;
- одновременное поднимание рук из положения лежа на животе на скамейке или на стуле;
- одновременное поднимание рук и ног из положения лежа на животе на скамейке или на стуле;
- поочередно переставлять руки вперед, а затем назад из упора лежа на полу;
- поочередно переставлять руки вперед, а затем назад из упора присев в упор лежа и обратно;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (3-4 серии по 5-6 раз, повторяя упражнение с небольшим паузами между сериями);

Тест «Из виса лежа на низкой перекладине»

Как сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, так и вис лежа на низкой перекладине рассчитан на развитие силы мышц рук и укрепление плечевого пояса. Подтягивание 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; 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 значков больше.

Правила: не давать обручу упасть.

Шарики и столбики

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

Правила: катить от обозначенной линии; выполнять 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.

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 иг-рающего 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 прыжато 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 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.

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, обежав ориентир, возвращаются каждый к своему звену и передают мяч следующему. Когда все прибегут, прыгают другие 4-5 детей

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