

Картотека подвижных игр к ГТО**Игры на развитие быстроты****• 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.

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.

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. 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.

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.

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; 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.

Приложение 3

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!

Тестирования по видам испытаний комплекса ГТО МДОАУ.....

№1

№ / №	Фамилия Имя ребенка	Испытания			
		1		2	3
		Скоростные возможности		Выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)
Бег 10м (сек)	Или Бег 30м (сек)	Шестиминутный Бег (м)			
	Мальчики: Бронза, Серебро, Золото	3,8, 3,4, 3,3	4,0, 3,6, 3,3	400, 600, 800	7, 9, 17
	Девочки: Бронза, Серебро, Золото	10, 11,14	77, 87,107	300, 500, 700	4, 5, 11
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

№ / №	Фамилия Имя ребенка	Испытания				
		3 Скоростно - силовые возможности			4 Координацион ные способности	5 Гибкость
		Поднимание туловища, лёжа на спине (Количество раз 30сек)	<u>или</u> Прыжок в длину с места (см)	<u>или</u> Бросок набивного мяча (1кг) 2мя руками из-за головы	Метание теннисного мяча в цель, дистанция5м (количество попаданий)	Наклон вперед из положения стоя на гим.скамье (см)
Мальчики: Бронза, Серебро, Золото		11, 12, 15	85, 95,115	+1,+3,+7	2, 3, 4	210, 220, 305
Девочки: Бронза, Серебро, Золото		10, 11, 14	77, 87,107	+3,+5,+9	1, 2, 3	145, 155, 250
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						