



Муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение
«Центр развития ребенка – детский сад № 116 г. Орска «Ералашка»

**«Совершенствование двигательных навыков
у детей старшего дошкольного возраста
посредством подготовки
к сдаче норм ВФСК «ГТО»**

Инструктор по физической культуре:
Мустафина Галина Наильевна

2024 г.

Дошкольный период жизни – это этап наиболее интенсивного физического, психического, эмоционально-волевого и нравственного развития личности, когда закладываются основы его физического, психического и здоровья. С учетом этого дошкольное воспитание направлено на всестороннее развитие личности, предусматривающее охрану и укрепление здоровья, обеспечение полноценного психического и физического развития. В последние десятилетия специалисты по физическому воспитанию все чаще обращают внимание, что задачи Российского дошкольного образования ставят новые требования ко всему физическому воспитанию дошкольников. Воспитательное значение физкультуры, особенно в отношении дошкольников, очень велико. Поэтому образовательная деятельность нацелена на эффективную организацию образовательного процесса, который помогает социальному и психологическому становлению дошкольников, путем создания возможностей для формирования осознанной необходимости в занятиях физическими упражнениями и ростом уровня физической подготовленности. 24 марта 2014 г. опубликован Указ Президента РФ о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне». Там говорится, что для дальнейшего улучшения государственной политики в области физкультуры и спорта в РФ с 1 сентября 2014 г. начинает действовать Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Комплекс ГТО устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации. Он включает упражнения, определяющие уровень развития физических качеств, а также упражнения, способствующие формированию прикладных двигательных умений и навыков.

Этот комплекс предполагает участие детей 6-7 лет, однако, как показывает анализ практики, дети этого возраста не подготовлены к сдаче ГТО. В настоящее время в результате недостаточной осведомленности родителей о важности физического воспитания, низкой физической активности, преобладает малоподвижный образ жизни детей и их родителей, чрезмерное увлечение гаджетами детей приводит к росту заболеваемости, ухудшению общего физического состояния и, как следствие, к снижению качества жизни. С целью профилактики заболеваемости, увеличения количества детей и родителей, регулярно занимающихся физической культурой и спортом, необходимо значительно повысить эффективность системы физического воспитания дошкольников путём привлечения наибольшего количества воспитанников и их родителей к участию в сдаче норм ВФСК «ГТО».

В возрасте 6-7 лет происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению. Движения детей отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возрастает возможность пространственной ориентировки, заметно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр. Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни.

В подтверждении общественной значимости и актуальности данного опыта, отмечу, что все люди разные, считаю, что целеустремлённые и физически подготовленные люди пройдут жизненные испытания. Моя задача - помочь, начиная с дошкольного возраста, развивать такие важные черты, как целеустремленность, решительность, инициативность. Заложить основы для физического развития, здоровья и характера человека в будущем. Все это и натолкнуло на мысль об организации подготовки детей старшего дошкольного возраста к сдаче норм ГТО в нашем ДОУ.

Интеграция ВФСК ГТО в систему дошкольного образования связана с выделением в комплексе 1-ой ступени (от 6 до 8 лет): воспитанники подготовительных групп (дети 6 лет) уже могут сдавать нормативы ВФСК ГТО. У воспитанников дошкольных образовательных учреждений необходимо осуществлять не только физическое развитие, требования к которому закреплены в действующем стандарте, но и формировать представление о ВФСК ГТО.

Цель: совершенствование двигательных навыков у детей старшего дошкольного возраста посредством подготовки к выполнению нормативов ВФСК «ГТО» первой ступени

Задачи:

- формировать представление старших дошкольников о комплексе ГТО путем приобщать дошкольников к массовому спортивному движению «Готов к труду и обороне»
- развивать двигательные способности детей в основных видах движений и физические качества (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость);
- формировать правильную осанку и укреплять все группы мышц;
- формировать у детей потребность в ежедневной двигательной деятельности;
- способствовать укреплению здоровья воспитанников;
- способствовать расширению партнерского взаимодействия с родителями для решения образовательных задач по физическому развитию;
- воспитывать интерес к спорту; патриотизм, целеустремленность, стремление к самосовершенствованию, достижению высоких результатов на благо России.

Успешность выполнения каждым дошкольником нормативов, которые определены Положением о ВФСК ГТО, во многом зависит от правильности подбора и применения в процессе физической подготовки упражнений общеразвивающей направленности и упражнений избирательно-направленного воздействия, включающих в работу определенные мышечные группы и системы организма.

Принципы внедрения ВФСК ГТО:

- а) добровольность и доступность;
- б) оздоровительная и личностно ориентированная направленность;
- в) обязательность медицинского контроля;
- г) учет региональных особенностей и национальных традиций.

Этапы подготовки детей дошкольного возраста к сдаче норм ГТО:

1 этап. Ознакомительный. Цель - знакомство и изучение нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» I ступени.

- беседы с детьми «Что такое ГТО»;
- конкурс рисунков и плакатов на тему «Лозунг «ГТО», «Я люблю спорт», «Все на старты ГТО»
- встреча и беседа с родителями: «Что такое ГТО», «ГТО для дошкольников» (особенности и специфика подготовки к сдаче нормативов в дошкольном возрасте, требования и организация тренировок и т.д.)
- размещение на официальном сайте ДОО консультаций, презентаций и видеоматериалов для родителей
- подготовки и оформление стенда «Что такое ГТО?» возле физкультурного зала, создание папок-передвижек для родителей в старших и подготовительных к школе группах

2 этап. Начальный мониторинг. Цель - проверка уровня физической подготовленности детей по выбранным дисциплинам, выявление проблем физической подготовки воспитанников, разработка плана по подготовке к сдаче нормативов.

Условия для проведения диагностики:

- Проверка физической подготовленности детей проводится в сентябре, в течение одной недели по 2-3 теста;
- Инструктор по физической культуре подбирает упражнения для разминки к каждому из видов упражнений, знакомит детей с правилами выполнения заданий и командами, готовит протоколы обследования;
- Скоростно-силовые и силовые тесты рекомендуем проводить в один день; тест на выносливость в другой день; тест на гибкость и ловкость в третий день;
- Детей необходимо функционально и психологически подготовить к выполнению тестов;
- Целесообразно использовать тестирование, возьмите помощников, чтобы дети не ждали очереди, они быстро утомляются;
- Приготовьте измерительные приборы и предметы: рулетку, линейку, секундомер, сантиметровую ленту, оборудование и инвентарь.

При проведении диагностики необходимо отследить развитие всех основных физических качеств: гибкость, выносливость, сила, ловкость, быстрота, скоростно-силовые качества и координационные способности.

Гибкость - это способность человека выполнять движения с большой амплитудой или под ней понимают рациональные свойства двигательного аппарата, обуславливающие степень подвижности его звеньев относительно друг друга.

Быстрота – способность человека осуществлять движение с определённой скоростью или как способность человека осуществлять двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени.

Ловкость – способность человека целесообразно координировать свои движения и рационально решать двигательные задачи.

Выносливость - способность человека длительное время выполнять мышечную работу без снижения её интенсивности.

Координация – способность быстро согласовать двигательные действия в меняющихся условиях, выполнения движения точно и рационально.

Контрольные упражнения (тесты) для определения развития физических качеств и физической подготовленности детей дошкольного возраста

Быстрота – определяется временем пробегания дистанции 30 м. с высокого старта. Используется для детей с 4 лет.

Ловкость – выполнение челночного бега с двумя поворотами, дистанция 30 м. Используется для детей с 5 лет.

Гибкость – определяется с помощью теста на наклон туловища вперёд, стоя на гимнастической скамейке (кубе). Используется для детей с 4 лет.

Выносливость - определяется временем пробегания дистанции 90 м., 120м., 150 м. с высокого старта. Используется для детей с 4 лет.

Определяется подниманием туловища, лёжа на спине за 30 с. Используется с 5 лет.

Координация – определяется удержанием равновесия на одной ноге. Используется с 4 лет.

Скоростно-силовые способности – определяются прыжком в длину с места, метанием мешочка с песком на дальность, метанием теннисного мяча в цель. Используется с 4 лет.

Контрольные тесты для детей старшей и подготовительной группы (5 – 7 лет)

- Бег 30 метров с высокого старта
- Челночный бег 3×10
- Прыжок в длину с места
- Метание предмета весом 200 гр.
- Метание теннисного мяча в цель
- Удержание равновесия на одной ноге
- Подъём из положения, лёжа на спине
- Наклон туловища вперёд из положения стоя
- Бег 120 (150) метров

Нормативы физической подготовленности детей 6 – 7 лет

Старшая группа - 6 лет

Тест	Пол	Низкий	Средний	Высокий
Прыжки в длину с места (см)	мальчики	> 86,0	86,1 – 107,5	107,6 и <
	девочки	> 65,5	93,5 – 66,0	94,0 и <
Метание мешочка с песком вдаль правая рука	мальчики	> 4,3	4,4 – 7,9	8,0 и <
	девочки	> 3,2	3,3 – 4,7	4,8 и <
Метание мешочка с песком вдаль левая рука	мальчики	> 3,2	3,3 – 4,2	4,3 и <
	девочки	> 2,9	3,0 – 4,7	4,8 и <
Метание теннисного мяча в цель (расстояние 4 м.)		> 2	3	4<
Бег 30 м.	мальчики	>8,4	8,3 – 6,9	6,8 и <

	девочки	> 8,9	8,8 – 7,7	7,6 и <
Бег на 120 м.		>35,7	35,6 – 29,2	29,1 и <
Подъём из положения лёжа на спине	мальчики	> 7	8 - 13	14 и <
	девочки	> 6	7 - 12	13 и <
Наклон туловища вперёд из положения стоя (см)	мальчики	> 4	4,1 – 7	7,1 и <
	девочки	> 7	7,1 – 10	10,1 и <
Челночный бег 3×10	мальчики	> 11,8	11,7 – 10,6	10,5 и <
	девочки	> 12,0	11,9 – 10,8	10,7 и <
Удержание равновесия на одной ноге	мальчики	> 25,0	25,1 - 35	35,1 и <
	девочки	> 30,0	30,1 – 40,0	40,1 и <

Подготовительная группа 7 лет

Тест	Пол	Низкий	Средний	Высокий
Прыжки в длину с места (см)	мальчики	> 93,5	93,6 – 122,0	122,1 и <
	девочки	> 77,5	98,5 – 78,0	99,0 и <
Метание мешочка с песком вдаль правая рука	мальчики	> 5,9	6,0 – 10,0	10,1 и <
	девочки	> 3,9	4,0 – 6,8	6,9 и <
Метание мешочка с песком вдаль левая рука	мальчики	> 4,1	4,2 – 6,8	6,9 и <
	девочки	> 2,9	3,0 – 5,6	5,7 и <
Метание теннисного мяча в цель (расстояние 5 м.)		> 2	3	4<
Бег 30 м.	мальчики	> 8,1	8,0 – 6,6	6,5 и <
	девочки	>8,4	8,3 – 7,1	7,0 и <
Бег на 150 м.		> 41,2	41,1 – 33,6	33,5 и <
Подъём из положения лёжа на спине	мальчики	> 8	9 - 15	16 и <
	девочки	> 7	8 – 14	15 и <
Наклон туловища вперёд из положения стоя (см)	мальчики	> 5	5,1 – 8	8,1 и <
	девочки	> 8	8,1 – 12	12,1 и <
Челночный бег 3×10	мальчики	> 11,4	11,3 – 10,0	9,9 и <
	девочки	> 11,6	11,5 – 10,2	10,1 и <
Удержание равновесия на одной ноге	мальчики	> 25,0	25,1 - 35	35,1 и <
	девочки	> 30,0	30,1 – 40,0	40,1 и <

Методика обследования

Тест для определения скоростных качеств

1) Бег на 30м со старта

Выбирается ровный участок, на котором рулеткой замеряется отрезок длиной 30 метров и мелом или краской фиксируются линии старта и финиша. В каждом забеге участвуют по два человека, что обеспечивает соревновательную форму проведения данного контрольного теста. По команде «На старт, внимание!» поднимается флажок и по команде «Марш!» дети с максимальной скоростью стремятся добежать до флажка, который размещают на 2-3 метра дальше финишной линии.

Тест для определения общей выносливости

2) Бег на расстояние

Дистанция представляет собой круг с твёрдым покрытием длиной:

Для детей 4-5 лет – 90м,
5-6 лет – 120м,
6-7 лет – 150м

По команде «На старт!» поднимается флажок, и по команде «Марш!» дети начинают бежать по кругу.

Тест для определения ловкости

3) Бег на 10 метров между предметами

Определяется временем пробегания 10 – метровой дистанции, на которой по прямой линии устанавливаются разные предметы (кубы, кегли, набивные мячи и т.п.), в количестве 10, которые ребёнок огибает один справа, другой слева. Дается несколько попыток. Записывается лучший результат.

Тест для определения скоростно-силовых качеств

4) Прыжок в длину с места (сила ног)

Этот тест можно проводить в физкультурном зале на поролоновом мате или в заполненную песком яму.

Ребёнок встаёт у линии старта, отталкивается двумя ногами, делает интенсивный взмах руками и прыгает на максимальное расстояние. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Измеряется расстояние от линии старта до пятки «ближней ноги» с точностью до 1см. Делаются две попытки, засчитывается лучшая из них. Следует давать качественную оценку прыжка по основным элементам движения: исходное положение, энергичное отталкивание ногами, взмах руками при отталкивании, группировка во время полёта, мягкое приземление с перекатом с пятки на всю стопу.

5) Бросок набивного мяча весом 1кг способом из-за головы двумя руками стоя (сила рук).

Ребёнок встаёт у контрольной линии, берёт мяч и бросает его как можно дальше, при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног ребёнка не должны отрываться от пола (земли). Делаются два броска подряд, записывается лучший результат.

Тест для определения гибкости

6) Наклон вперёд из положения стоя (характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок).

Ребёнок становится на гимнастическую скамью (поверхность скамьи соответствует нулевой отметке), наклоняется вниз не сгибая колени. По линейке, установленной перпендикулярно скамье, регистрируется тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотянулся до нулевой отметки, то результат записывается со знаком минус.

Ориентировочные показатели физической подготовленности детей 6-7 лет

№	Наименование показателя	Пол	6 лет	7 лет
1	Бросок набивного мяча	Мальчики	175-300	220-350
		Девочки	170-280	190-330
2	Прыжок в длину с места	Мальчики	100-140	130-155
		Девочки	90-140	125-150
3	Наклон туловища вперед из положения стоя (см)	Мальчики	4-7	5-8
		Девочки	7-10	8-12
4	Бег на дистанцию 10 метров схода	Мальчики	2,5-2,1	2,3-2,0
		Девочки	2,6-2,2	2,5-2,1
5	Бег на дистанцию 30 метров	Мальчики	7,0-6,3	6,2-5,7
		Девочки	7,5-6,6	6,5-5,9
6	Челночный бег 3x10 метров	Мальчики	8,0-7,4	7,2-6,8
		Девочки	8,5-7,7	7,5-7,0
7	Бег зигзагом	Мальчики	8,0-7,4	7,2-6,8
		Девочки	8,5-7,7	7,5-7,0
8	Подъем туловища в сед за 30 сек. (количество)	Мальчики	10-12	12-14
		Девочки	8-10	9-12
9	Прыжки через скакалку	Мальчики	3-15	7-21
		Девочки	3-20	15-45
10	Бег на дистанцию 90,120,150 метров	Мальчики	31,9-35,0	31,5-35,2

		Девочки	32,0-36,0		32,5-37,0	
11	Поднимание ног в положении лежа на спине	Мальчики	10-11		11-13	
		Девочки	7-9		10-12	
12	Метание мешочка (150-200г) (прав/лев)	Мальчики	6.7-7.5	5.8-6.0	7.5-8	6-6.5
		Девочки	4.0-4.6	4.0-4.4	5.0-5.4	4.4-5.0

3 этап. Подготовительный. Цель - организация и проведение развивающих, подготовительных занятий, направленных на развитие силы, быстроты, гибкости и выносливости, предусматривающих выполнение нормативов и требований комплекса ГТО.

ФГОС ДО требует в ходе своего исполнения решение таких задач:

- охрана и рост физического и психического здоровья детей, их душевного благополучия;
- создание равных возможностей для качественного развития каждого ребенка в дошкольные годы;
- обеспечение оптимального уровня физического развития и физической подготовленности;
- обеспечение целей и содержания образовательных программ последовательных уровней.

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. Для достижения норм ГТО с детьми необходимо целенаправленно заниматься развитием физических качеств и прикладных физических навыков:

- гибкости и координации;
- силы;
- скорости;
- скоростно-силовых качеств;
- меткости;
- выносливости.

Эти положения станут ведущими при отборе содержания физических упражнений для подготовки к сдаче норм ГТО.

Физическое развитие включает опыт в двигательной деятельности, направленный на подготовку к сдаче испытаний системы ГТО начальной ступени и создание начальных представлений о ГТО, как почетного достижения.

1. В образовательной деятельности в ДОУ в подготовительной группе проводится 3 раза в неделю – 2 занятия в спортивном зале и 1 занятие на воздухе.

2. Спортивные мероприятия и соревнования равномерно распределяются в течение года по изучаемым разделам тематического планирования

1. Упражнения для подготовки к сдаче норм ВФСК «ГТО»

Подвижные игры и физические упражнения на развитие скоростных возможностей (ГТО - бег на 30 м, челночный бег 3x10м)

Быстрота выполняемых движений не связаны только с перемещением отдельных частей тела (рук и ног). Выделяют следующие основные формы проявления быстроты:

- быстрая реакция на сигнал к действиям или их смене;
- скорость одиночного движения;
- способность увеличивать в короткое время темп движений по сигналу или в игровой обстановке;
- частота циклических движений (бег, плавание, ходьба на лыжах, езда на велосипеде).

Для детей характерно стремление к быстрым движениям, что связано с особенностями их организма, особенностями нервной системы (повышенная чувствительность, быстрая смена процессов возбуждения и торможения).

Скоростные способности развиваются в упражнениях, выполняемых с ускорением (с нарастанием скорости), на скорость (добежать как можно быстрее), с изменением темпа

(медленный, средний, быстрый и очень быстрый), а так же в подвижных играх, когда дети вынуждены выполнять упражнения с наивысшей скоростью (убегать от водящего).

Физические упражнения

- Бег в колонне по одному и парами
- Бег на носках. Дети строятся в одну колонну друг за другом, по команде «На носках бегом, марш!», дети выполняют бег на носках по кругу друг за другом.
- Бег с высоким подъемом коленей. Дети строятся в одну колонну друг за другом, по команде «Бег с высоким подниманием колен, марш!», дети выполняют бег на носках по кругу друг за другом.
- Бег с захлестыванием голени
- Бег с выносом прямых ног вперед
- Бег с подскоками
- Бег широким шагом. Делать широкие шаги, увеличивая толчок и время полета (как бы перепрыгивая через воображаемое препятствие). Ногу ставить с пятки перекатом на всю стопу. Толчковую ногу стараться полностью выпрямлять, энергично отталкиваясь. Движения рук свободные и размашистые.
- Чередование бега и ходьбы (на 2-3 отрезках пути по 60-100 м в каждом). Круг делится на отрезки по 60-100 м для того, чтобы видели дети. Дети, видя эти отрезки, знают, где бежать, а где идти пешком, тем самым дети успевают отдохнуть во время бега и восстановить дыхание.
- Бег с выполнением заданий. Бег с введением дополнительных заданий чаще всего проводится в таких упражнениях, как «Догони мяч», «По мостику», «За высоким, за низким», «Аист, бабочка, лягушка», «Пробеги - не урони».
- Бег в разных направлениях с ловлей и увертыванием, влияющий на улучшение координации движений, скорость бега, на развитие ловкости.
- Бег «змейкой», обегая поставленные в ряд предметы
- Бег в быстром темпе на 10 м. Дети встают на линию старта, педагог дает команду «бегом, марш!», после команды дети бегут как можно быстрее до линии финиша.
- Бег на скорость (20-30 м). Дети должны быстро начать движение по сигналу, бежать энергично, целеустремленно, смотреть, вперед не отвлекаясь. Воспитатель следит, чтобы при беге дети ставили стопы ближе одна к другой, не разводили в стороны носки ног. С этой целью предлагает пробежать по узкой дорожке, доске шириной 20-30 см.
- Бег в среднем темпе по пересеченной местности на расстоянии до 200 м. В этом беге надо уметь выдерживать средний темп, не ускорять и не замедлять его, бежать ритмично по пересеченной местности. Шаги делать короткие, ногу ставить на переднюю часть стопы или эластично с пятки на носок. Движения рук спокойные, руки согнуты в локтях на уровне пояса, плечи слегка расслаблены.
- Медленный бег в течение 1,5-2 мин. В этом беге надо уметь выдерживать небольшой темп, не ускорять и не замедлять его, бежать ритмично. Шаги делать короткие, ногу ставить на переднюю часть стопы или эластично с пятки на носок. Движения рук спокойные, руки согнуты в локтях на уровне пояса, плечи слегка расслаблены.
- Челночный бег (3 раза по 10 м)
- Челночный бег с теннисными мячиками. В конце отрезка положить 3 теннисных мяча. На каждом развороте ребенок берет теннисный мячик, бежит с ним к линии старта и кладет на нее. Таким образом, после финиша у линии старта должны находиться все 3 теннисных мячика.

Подвижные игры:

«Гуси – лебеди», «Хитрая лиса», «Ловишка, бери ленту», «Стань первым», «Успей поймать», «Коршун и наседка», «Мы веселые ребята», «Бери скорее», «Иголка-нитка», «Чье звено скорее соберётся», «Пустое место», «Кто скорее добежит до флажка», «Уголки», «Догони соперника», «Перемена мест», «Горелки», «Поменяй предмет», «Кто больше соберет кеглей» (в форме соревнований), «Обеги, не задень» (в форме эстафет).

2. Подвижные игры и физические упражнения на развитие гибкости

(ГТО - наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье)

Гибкость - способность достигать наибольшей величины размаха (амплитуды) движений отдельных частей тела в определенном направлении. Гибкость – морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата, характеризующее степень подвижности его звеньев. Гибкость определяется эластичностью мышц и связок, детерминирующих амплитуду движений. Часто гибкостью называют подвижность в суставах. Гибкость зависит от состояния позвоночника, суставов, связок, а так же от пластичности мышц. Гибкость развивается при выполнении упражнений с большой амплитудой. У детей дошкольного возраста опорно-двигательный аппарат обладает большой гибкостью.

Физические упражнения

- Наклоны вперед из положения стоя (сидя), не сгибая ног
- Маховые движения ногами (вперед, назад, в стороны) с максимальной амплитудой
- Достань предмет (стоя на скамейке, наклониться с прямыми ногами вниз и достать игрушку, сидящую на полу)
- Достань игрушку (достать игрушку, лежащую сзади, из исходного положения с расставленными на уровне плеч ногами)
- Мельница (кистями рук очерчивает в воздухе круги, постоянно увеличивающиеся в диаметре)
- Йог (удерживать как можно дольше позу лотоса)
- Мостик (удерживать положение не менее 10 секунд). Обратите внимание на положение стоп и кистей во время выполнения упражнения. Стопы должны полностью касаться пола, а кисти — оставаться параллельными друг другу.
- Кукла (ноги на ширине плеч, выполнять наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, после чего вернуться в исходное положение с незначительным прогибом назад)
- Скалочка (катание гимнастической палки по вытянутым ногам в положении сидя на полу, ноги вытянуты)
- «Качели». И.П. – лежа на животе, руки вверх. Одновременное отведение прямых ног и рук назад, выполнить покачивание.
- «Ракушка». И.П.- лежа на спине. Поднимание прямых ног с касанием пола за головой, руки вдоль туловища.

Подвижные игры

«Кошечка», «Страус», «Волна», «Ящерица», «Тонель из обручей», «Самый ловкий», «Сделай фигуру», «Путаница», «Кто дольше прокрутит обруч».

Игры – эстафеты:

«Передача мяча» (сзади стоящему в колонне, мяч над головой), «Передача мяча змейкой (сзади стоящему в колонне на расстоянии шага, первый передает мяч над головой, второй – между ног и т.д.)», «Эстафета с гимнастической палкой».

3. Подвижные игры и физические упражнения на развитие скоростно-силовых возможностей

(ГТО - Стигание и разгибание рук в упоре лежа на полу, подтягивание, поднимание туловища из положения лежа на спине).

Сила – это физическое качество, которое необходимо для преодоления сопротивления или противодействия ему путем мышечных усилий. Развитие силы обеспечивает не только преодоление внешнего сопротивления, но и придает ускорение массе тела и различным предметным снарядам (что наблюдается, например, при передаче мяча).

От развития силы зависит в значительной степени развитие других физических качеств – быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. Проявление физической силы обуславливается интенсивностью и концентрированием нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата. При воспитании детей дошкольного возраста учитываются возрастные особенности их организма: незавершенность развития нервной системы, преобладание тонуса мышц-сгибателей, слабость мышц. Именно поэтому все физические упражнения, укрепляющие

основные мышечные группы и позвоночник, направлены на постепенное развитие силы. Развитие силы может быть достигнуто благодаря увеличению веса предметов (набивной мяч, мешочки с песком); использование упражнений, включающих поднятие собственной массы (прыжки); преодоление сопротивления партнера (в парах). В детском саду следует использовать упражнения для всех групп мышц, уделяя преимущественное внимание мышцам – разгибателям. Не рекомендуются упражнения на задержку дыхания и большое напряжение организма. Интенсивность и дозировку стоит повышать постепенно. По мере освоения детьми упражнений на формирование силовых качеств они могут применяться в подвижных и спортивных играх.

Физические упражнения

- сгибание и разгибание рук в упоре у стены
- то же, 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 небольшими паузами между сериями)
- упражнения с гантелями для развития силы рук
- метание набивного мяча вдаль
- упражнения на турнике или на «шведской стенке» (Подъем коленей к груди из положения виса на перекладине, планка)
- подъем ног из положения лежа на наклонной доске (угол наклона можно менять)
- лодочка - одновременный подъем и удержание рук и ног над полом.

Подвижные игры:

«Зайцы и моржи», «Кто сильнее», «Тачка» (ходьба на руках, ноги держит партнер), «Горячая картошка», «Замри», «Поменяйся местами», «Дракон, поймай свой хвост», «Армреслинг», «Подвижный ринг», «Перетягивание».

(ГТО - прыжок в длину с места толчком двумя ногами).

Физические упражнения

- прыжок вверх на двух ногах на месте с поворотом кругом
- прыгать вверх, смещая ноги вправо, влево
- прыжок вверх из глубокого приседа
- прыжки с продвижением вперед на расстояние 5—6 м
- прыжки боком с продвижением вперед, перепрыгивая через линию
- прыжки с продвижением вперед с зажатым между ног предметом
- прыжки попеременно на одной и другой ноге, продвигаясь вперед с активными взмахами рук, поднимая ногу коленом вперед
- прыжки через линию или веревку на одной ноге вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед
- прыжок с поворотом на 180°
- прыжки с короткой скалкой: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу, на одной ноге
- прыжки через короткую скалку в беге
- прыжки с продвижением вперед ноги врозь-ноги скрестно, руки вверх-вниз
- прыгать из обруча в обруч

- прыжок в длину с места.

Подвижные игры:

«Кто соберет больше лент», «Положи скорее камешки», «Попрыгунчики», «Ножная цель», «Салки в два круга», «Кто скорее по дорожке», «Прыгуны», «Лягушки в болоте», «Сумей вскочить», «Прыгни — повернись!», «Сильный удар», «Не наступи», «Прыгни — присядь!», «Пингвины с мячом», «Будь ловким», «Кто сделает меньше прыжков», «С кочки на кочку», «Лягушки и цапля», «Удочка», «Волк во рву», «Ловишка на одной ноге».

4. Подвижные игры и физические упражнения на развитие координационных способностей

(ГТО - метание теннисного мяча в цель)

Координация движения — точное согласование в работе всех отдельных мышц, входящих в состав нашего тела, согласование, ведущее к тому, что все наши движения становятся гладкими, пластичными, размеренными, экономными и не обнаруживают признаков механической борьбы противоположно действующих антагонистических мышц (Л. А. Орбели). Координационные способности согласованию и соподчинению отдельных движений в единое двигательное действие.

При подготовке к метанию в цель необходимо начать с техники метания. Последовательность может быть следующей:

- Метание с 2-3 метров в горизонтальную цель
- Метание с 3-4 шагов в вертикальную цель
- Метание в круг на стене диаметром - 90 см, постепенно увеличивать расстояние до 5-6 м.

В одно занятие можно включать 2-3 упражнения в метании.

Физические упражнения

- 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
- 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 в вертикальные цели разного размера, обозначенные на стене и расположенные на различной высоте, с расстояния 4-6 м.
- бросание и ловля мяча от стены с разными заданиями: с отскоком от земли, с поворотом кругом, по косому направлению, с перепрыгиванием через отскочивший мяч
- бросание предметов (мячи, мешочки с песком, шишки, камешки, снежки) из-за спины через плечо на дальность правой и левой рукой
- бросание предметов (мячи, мешочки с песком, снежки) из-за спины через плечо в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3,5-4 м правой и левой рукой.

Подвижные игры:

«Сбей самолет» (бумажный самолетик, висящий в центре обруча), «Сбей кеглю», «Береги мяч», «Вышибалы», «Мяч на сторону противника», «Кто дальше бросит», «Точный удар», «Попади в мяч», «Ловишки с мячом», «Мяч водящему», «Снайперы», «Подвижная цель», «Играй, играй, мяч не теряй!», «Охотники и утки», «Волейбол с воздушными шарами», «Не упусти шарик», «Серсо», «Пас по кругу», «Перестрелки».

Подвижные игры и физические упражнения на развитие выносливости

(ГТО - Смешанное передвижение, бег на лыжах 1км)

Выносливость – способность человека выполнять мышечную работу без снижения ее интенсивности. Физиологическая сущность качества выносливости заключается в способности организма ребенка преодолевать нарастающее утомление. Применительно к детям

дошкольного возраста выносливость рассматривается как способность организма выполнять мышечную работу небольшой и средней интенсивности в течении продолжительного времени. Воспитание выносливости тесно связано с повышением уровня работоспособности детей, который обусловлен их физическим развитием, степенью функциональных возможностей, физической подготовкой. Учитывая особенности дошкольного возраста, в котором основным видом является игра, многие авторы рекомендуют шире ее использовать, включая игровые задания, эстафеты для развития всех физических качеств. Существенная роль в этом должна принадлежать играм с включением в них длительных циклических движений небольшой интенсивности.

Физические упражнения

- 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

Для развития выносливости хорошим средством является медленный продолжительный бег. Это качество является ведущим в физической подготовленности человека; оно определяет функциональные возможности всех систем и органов.

Примерный план тренировки.

Неделя	Длина дистанции (м)
1	150
2	200
3	250
4	300
5	400
6	500
7	600
8	700
9	800
10	900
11	1100
12	1300
13	1500

В дальнейшем продолжительность бега не изменяется.

Медленный монотонный бег быстро надоедает детям, поэтому целесообразно придать упражнению игровой характер. 40—50 м пробежать очень медленно, 40 м чуть быстрее, затем снова несколько замедлить или увеличить темп. Можно предложить ребенку соревнование: кто точнее выполнит задание, кто правильнее дышит и т. п.

Физические упражнения на лыжах

- Стойка лыжника (стоя на месте, а также с попеременными движениями вперед-назад)
- Передвижение на лыжах приставным шагом
- Повороты на лыжах (на месте и в движении)
- Скользящий шаг
- Бесшажный ход
- Попеременный двухшажный ход
- Подъем и спуск с горы

Подвижные игры:

«Совушка», «Чья колонна скорее построится», «Салки со скакалкой», «Полоса препятствий», «Коршун и наседка», «Салки — не попади в болото», «Найди свое место», «Караси и щука», «Скворечники», «Паровозик», «Чай-чай, выручай», «Пятнашки», «Волк и козлята», «Скакалки»

Подвижные игры на лыжах:

«Через ворота», «Меняемся местами», «Трамвай», «Гонки с выбыванием», «Поменяй флажки», «Будь внимателен», «Сороконожки»

4 этап. Прохождение детьми итогового тестирования комплекса ГТО.

На этом этапе, опираясь на принцип добровольности, проходит запись желающих дошкольников (с согласия их родителей) на сдачу нормативов «ГТО» по 1 возрастной ступени. К сдаче нормативов ГТО допускаются лица, отнесенные к I и II и группам здоровья. Допуск осуществляется врачами-педиатрами. Необходимо так же зарегистрироваться на сайте [сайт http://www.gto.ru](http://www.gto.ru), получить Уникальный идентификационный номер (УИН).

Перед тестированием участники выполняют индивидуальную или общую разминку. Одежда и обувь участников – спортивная. Во время проведения тестирования обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и сохранения здоровья участников.

Бег 10 м

Бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются две параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до финишной линии. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

	Бронзовый знак	Серебряный	Золотой
	секунды		
Мальчики	3,8	3,4	3,1
Девочки	4,0	3,6	3,3

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- неготовность к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому; старт участника раньше команды стартера «Марш!».

Бег на 30 м

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Выполняется с высокого старта. Стартуют по 2–4 человека.

	Бронзовый знак	Серебряный	Золотой
	секунды		
Мальчики	9,6	8,6	8,3
Девочки	10,1	9,1	8,8

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- неготовность к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;
- старт участника раньше команды стартера «Марш!».

Шестиминутный бег

Испытание выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают движение. При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции. За минуту до окончания времени подается команда «Пошла завершающая минута», по завершению 6 мин. подается команда «Стоп. Время!», после которой участники забега должны остановиться на месте поступления команды. Положение опорной ноги определяет пройденное расстояние. Счет кругов и общий метраж ведут судьи.

Участникам разрешается один раз переходить на ходьбу во время тестирования, преодолев дистанцию не более 10 м. Максимальное количество участников в одном забеге составляет 10 человек. Шестиминутный бег проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Участок для бега должен быть размечен (табличками, флажками, мелом или иным способом) каждые 20 - 50 - 100 м, результат фиксируется количеством метров, преодоленных участником испытания до одного метра.

	Бронзовый знак	Серебряный	Золотой
	метры		
Мальчики	400	600	800
Девочки	300	500	700

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается

- неготовность к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- старт участника раньше команды стартера «Марш!»;
- участник во время бега создает помехи другим участникам;
- участник сошел с дистанции, покинул место тестирования.

Смешанное передвижение по пересеченной местности

По беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Для дошкольников лучше начинать с бега и по мере усталости переходить на ходьбу. Максимальное количество участников забега – 20 детей.

	Бронзовый знак	Серебряный	Золотой
	метры		
Мальчики	200	400	600
Девочки	180	280	480

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается

- Фальстарт.
- Не готов к старту.
- Во время бега помешал другому участнику.

Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см)

Испытание проводится на ровной площадке длиной и шириной не менее 10 м. Техника выполнения испытания: Участник встаёт у линии разметки и бросает мяч из-за головы двумя руками вперед из исходного положения. При броске ступни должны сохранять контакт с площадкой. Делаются три попытки. Засчитывается лучший результат.

	Бронзовый знак	Серебряный	Золотой
	сантиметры		
Мальчики	210	220	305
Девочки	145	155	250

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- метание из исходного положения одна нога впереди, другая сзади;
- заступ за линию обозначающую площадку метания.
-

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 сек)

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество поднимания туловища за 1 мин., касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

	Бронзовый знак	Серебряный	Золотой
	Количество раз		

Мальчики	11	12	15
Девочки	10	11	14

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- пальцы разомкнуты «из замка»;
- смещение таза.

Прыжок в длину с места толчком 2-мя 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 (далее – ИП): 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.

	Бронзовый знак	Серебряный	Золотой
	сантиметры		
Мальчики	85	95	115
Девочки	77	87	107

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- Заступ за линию измерения или касание ее.
- Выполнение отталкивания с предварительного подскока.
- Отталкивание ногами разновременно.

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

Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами, выполняется из ИП: 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 с. 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 2сек. Величина гибкости измеряется в сантиметрах.

	Бронзовый знак	Серебряный	Золотой
	сантиметры		
Мальчики	+1	+3	+7
Девочки	+3	+5	+9

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 сек.

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5м (количество попаданий)

Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 г. Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 м 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. Описание техники приводится для человека, выполняющего метание правой рукой. Левша выполняет то же упражнение с другой руки и ноги. Техника выполнения испытания: Исходное положение - участник стоит в стойке ноги врозь, левая нога впереди правой, правая - на передней части стопы, лицом к мишени. Мяч в правой, несколько

согнутой руке, кисть на уровне лица, левая рука направлена вперед-вниз. Отводя правую руку вправо-назад и слегка сгибая правую ногу, немного наклонить туловище вправо, упираясь стопой прямой левой ноги в площадку, носок развернут внутрь. Из этого положения, быстро разгибая правую ногу и перенося массу тела на левую, выполнить бросок, пронося кисть правой руки над плечом.

	Бронзовый знак	Серебряный	Золотой
	Количество попаданий		
Мальчики	2	3	4
Девочки	1	2	3

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- При выполнении испытания не засчитывается попытка, если испытуемый совершил заступ за линию метания.

Челночный бег 3x10 м

Бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, на котором не скользит обувь. На расстоянии 10 м две линии – «Старт» и «Финиш». Участники принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» бегут до линии «Финиш», касаются ее рукой, возвращаются к линии «Старт», касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии «Финиш» рукой. Стартуют по 2 человека.

	Бронзовый знак	Серебряный	Золотой
	секунды		
Мальчики	11,2	10,8	9,9
Девочки	11,7	11,05	10,8

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- Фальстарт.
- Во время бега помешал рядом бегущему.
- Не пересек линию во время разворота любой частью тела.

Прикладные навыки

Навык прикладного плавания: умение плавать одним из спортивных способов (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй),

Плавание

Плавание проводится в бассейнах или специально оборудованных местах на водоемах. Допускается стартовать с тумбы, бортика или из воды (на усмотрение испытуемого). Способ плавания - произвольный. Участник касается стенки бассейна или края (границы) специально оборудованного места для плавания какой-либо частью тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише.

	Бронзовый знак	Серебряный	Золотой
	секунды		
Мальчики	12	18	25
Девочки	12	18	25

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- ходьба либо касание дна ногами;
- использование для продвижения или сохранения плавучести разделителей дорожек или подручных средств.

Работа с родителями

- Индивидуальные беседы,
- рекомендации
- Информационные памятки
- Тематические консультации
- Родительские собрания
- Дни открытых дверей

Ежегодную работу с родителями я начинаю с участия в родительских собраниях. Это традиционная форма работы, позволяющая педагогу лично знакомится с семьями воспитанников на основе личной беседы выявить потребности и желания родителей в вопросах обучения плаванию. Безусловно, на родительских собраниях, невозможно получить все вопросы, поэтому провожу анкетирование. Анкетирование – одна из активных форм получения и обмена информацией. Анализ анкетирования помогает нам сделать вывод об уровне компетентности родителей по теме оздоровления детей, о представлениях родителей о плавании, учесть пожелания и ожидания от занятий плаванием. Наиболее доступная и эффективная форма установления двусторонней связи с семьей - беседа. Целью педагогической беседы обычно является обмен мнениями и достижение единой точки зрения по вопросам оздоровления, оказание родителям своевременной адресной помощи в вопросах обучения детей плаванию. Во время бесед и консультаций (как индивидуальных, так и групповых) родителям даю конкретные советы по закаливанию ребенка с учетом состояния его здоровья и психофизиологических особенностей, а также по проведению игр. Родителям рекомендую соответствующую литературу, где в краткой и доступной форме изложены советы по проведению игр на воде для детей, по комплексному использованию разных средств физического воспитания в условиях семьи.

Рекомендации родителям по подготовке детей к ГТО

Нормативы всероссийского комплекса ГТО для дошкольников требуют от детей высокой физической подготовленности, поэтому тренировка детей к сдаче этих нормативов не должна ограничиваться плановыми занятиями физкультурой в образовательном учреждении. Родители, заинтересованные в получении значка, должны знать технику выполнения упражнений. А так же контролировать выполнение заданий своими детьми.

Такие тренировочные занятия в домашних условиях не должны быть спонтанны. Важно, чтобы упражнения соответствовали уровню физического и психического развития, возрастным особенностям и опирались на основные педагогические принципы воспитания и обучения, такие как, последовательность, систематичность, наглядность, сознательность, доступность и т.д.

Выполнять упражнения эффективней вместе с ребенком, наглядный показ и поддержка близкого человека благоприятно скажутся на формировании здорового образа жизни и правильного восприятия двигательных действий.

Вот несколько простых упражнений, которые дети могут выполнять дома с помощью родителей:

1. Бег. Медленный продолжительный бег – хорошее средство для развития выносливости к длительной работе. Это качество является ведущим в физической подготовленности человека. Оно определяет функциональные возможности всех систем и органов. С детьми можно бегать на детской площадке во дворе, на спортивном или школьном стадионе, засекают бег на время. Варьировать задания на координацию: бег «змейкой», бег спиной вперед, челночный бег, бег наперегонки, прыжки через скакалку.
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Упражнение развивает силу, укрепляет мышцы и костно – связочный аппарат рук и плечевого пояса. В начале обучения можно отжиматься от стены, затем с упором от скамейки, кровати или стула, выполнять отжимания с колен. По мере совершенствования ребенок переходит к отжиманиям в упоре лежа на полу. Важно следить, чтобы туловище было прямым. Грудь касалась книги, локти сгибались в стороны.
3. Подъём туловища из положения лежа на спине. Это упражнение укрепит пресс вашего ребенка. Регулярное выполнение его дома позволит сдать этот норматив с легкостью. Важно следить, чтобы руки были согнуты за головой, туловище поднималось до бедер.
4. Наклон вперед из положения стоя на скамье. Упражнение направлено на развитие гибкости. Необходимо уделять внимание тому, чтобы ребенок не сгибал ноги в коленях. Руками нужно тянуться ниже края скамьи или стула. Подготовиться к этому упражнению можно из упора сидя. Поднять руки вверх и выполнить складку на бедра животом.
5. Метание в цель. В домашних условиях можно взять обруч, закрепить его на стене. Метать теннисный мячик правой (левой) рукой. Следить, чтобы рука над головой была прямой.

6. Прыжки в длину с места. Положите на пол перед ребенком ленточку или какой либо другой предмет и попросите допрыгнуть до него. Постепенно увеличивайте расстояние до предмета. Следите, чтобы ребенок выполнял прыжки в спортивной и удобной обуви и с взмахом руками. Сильный взмах руками дает лучший результат.

Записывать результаты лучше в отдельную красочную тетрадь. Поощряйте юного спортсмена наклейками. Проведите семейное соревнование, подключите остальных членов семьи. Это станет доброй семейной традицией и позволит как нельзя лучше подготовить вашего ребенка к сдаче норм комплекса ГТО.

Значок ГТО не только подтверждает уровень физического развития ребенка, но и является предметом гордости! А домашние тренировки поднимут настроение, сделают ваш досуг активней, повысят самооценку и укрепят здоровье!

Материально-техническое обеспечение программы

- физкультурный зал;
- спортивное оборудование (гимнастические маты, гимнастические скамейки, вертикальные мишени, балансиры, балансировочная дорожка);
- спортивный инвентарь (гимнастические палки, скакалки, обручи, дуги, мешочки с песком, канат, конусы для разметки, гимнастические коврики, фитболы, мячи разного диаметра, массажные мячи, гантели);
- атрибуты (ленты, флажки, султанчики, маски, шапочки);
- техника (музыкальный центр, компьютер и мультимедийный проектор).
- схемы выполнения упражнений;
- подборка музыкальных произведений;
- электронные презентации.

Таким образом, комплекс ГТО будет способствовать не только физическому воспитанию, но и станет центром системы спортивно-патриотического воспитания. Путём вовлечения в спортивную деятельность у детей будет формироваться опыт патриотического поведения, что в свою очередь будет способствовать формированию ценностных ориентаций в контексте почётного гражданского достижения.

Список литературы.

1. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость - М. «Просвещение», 1981.
2. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам - М. «Владос», 2001.
3. Картушина М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет - М. Творческий центр «Сфера», 2008.
4. Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)», одобренные на заседании Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» протоколом № 1 от 23.07.2014
5. Методические рекомендации по тестированию населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)», одобрен на заседании Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) протоколом № 1 от 23.07.2014 пункт II/1 и на заседаниях Экспертного совета по вопросам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса 28.05.2014 и 27.08.2014г.).
6. Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 г. Москва «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
7. Приказ Минспорта России от 8 июля 2014 г. № 575 «Об утверждении Государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
8. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 30.06.2014 № 1165-р «О внедрении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
9. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ - М. ТЦ Сфера, 2005.
10. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников - М. «Гном и Д», 2003.
11. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования
12. Филиппова С.О., Волосникова Т.В. Олимпийское образование дошкольников - Санкт-Петербург. «Детство-пресс», 2007.
13. Шебеко В.Н. Вариативные физкультурные занятия в детском саду - М. «Издательство института психотерапии», 2003.
14. Шебеко В.Н. Дошкольный возраст: психомоторная одарённость - «Дошкольное воспитание» № 10, 2008.

