**Сахалинская область**

**Управление образования**

**МО «Тымовский городской округ»**

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

 **«Детский сад № 5 пгт. Тымовское»**

**694400, Россия, Сахалинская область, Тымовский район, пгт. Тымовское, ул. Октябрьская, 88,**

.

|  |
| --- |
| Согласованно:Педагогическим советомПротокол № 1 от 31 августа 2021г |

|  |
| --- |
| УТВЕРЖДАЮЗаведующий\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Н. В. Батурина/31 августа 2021 г. |

**Дополнение к рабочей программе**

**по реализации основной образовательной программы дошкольного образования**

**образовательной области «Физическое развитие» по подготовке детей к сдаче нормативов ГТО**

Разработчик:

Инструктор по физической культуре в ДОУ

Быцура Анна Владимировна

|  |
| --- |
| **Содержание** |
| **1.** | **Целевой раздел** | **3** |
| 1.1 | Пояснительная записка | **3** |
| 1.2 | Цели и задачи реализации Рабочей программы | **4** |
| 1.3 | Принципы реализации содержания Рабочей программы | **4** |
| 1.4 | Характеристики особенностей детей старшего (6-7 лет) дошкольного возраста | **6** |
| 1.5 | Учебный план | **7** |
| 1.6 | Планируемые результаты Программы | **8** |
| **2** | **Содержательный раздел** | **8** |
| 2.1 | Условия выполнения государственных требований комплекса ГТО | **8** |
| 2.2 | Учебно-тематический план | **10** |
| 2.3 | Содержание дополнительной образовательной программы | **14** |
| 2.3.1 | Формы реализации Программы | **15** |
| 2.4 | Содержание нормативов ГТО для детей 6-8 лет | **15** |
| **3** | **Организационный раздел** | **18** |
| 3.1 | Совместные мероприятия с семьей. | **18** |
| 3.2 | Материально- техническое оснащение группы. | **19** |
| 3.3 | Обеспеченность методическими материалами  | **19** |
| 3.4 | Нормативно-правовая и научная литература. | **19** |

 **«Среднего роста, плечистый и крепкий, ходит он в белой футболке и кепке.**

 **Знак „ГТО“ на груди у него. Больше не знают о нем ничего»…**

С.Я. Маршак.

**1. Целевой раздел**:

* 1. **Пояснительная записка**

Общероссийское движение «Готов к труду и обороне» — программа физкультурной подготовки, существовавшая в нашей стране с 1931 по 1991 год, которая охватывала население в возрасте от 10 до 60 лет. С ликвидацией Советского Союза комплекс ГТО прекратил свое существование. С 2014 года происходит возрождение комплекса в условиях современной России.

Современный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.

Программа физкультурной подготовки «ГТО» МБДОУ Детский сад № 5 пгт Тымовское разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. От 29.06.2015) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ
2. О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и отдельные законодательные акты РФ 30 сентября 2015г.
3. Указ президента РФ «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 24.03.2014 № 172

Нормативно-правовые акты правительства РФ:

1. Постановление правительства РФ «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Комплекс ГТО состоит из 11 ступеней в соответствии с возрастными группами населения от 6 до 70 лет и старше и нормативов по 3 уровням трудности, соответствующих золотому, серебряному и бронзовому знакам.

Виды нормативов и испытаний (тестов), входящие в состав ВФСК ГТО, направлены на определение уровня развития физических качеств человека: выносливости, силы, гибкости и его скоростных возможностей. Субъектам Российской Федерации предоставляется право дополнительно включать в комплекс ГТО на региональном уровне 2 вида нормативов и испытаний (тестов), в том числе по национальным, военно-прикладным и по наиболее популярным в молодежной среде видам спорта. Государственные требования комплекса ГТО внутри каждой ступени делятся на: обязательные и по выбору. Плюс, рекомендации по недельной двигательной активности.

* 1. **Цели и задачи реализации Рабочей программы**

**Целями ВФСК ГТО являются**: укрепление здоровья, гармоничное и всестороннее развитие личности, воспитание патриотизма.

**Задачами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса являются:**

* увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;
* повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации;
* формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическое самосовершенствование и ведение здорового образа жизни;
* повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;
* модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.
	1. **Принципы реализации содержания Рабочей программы**

**Принципы внедрения ВФСК ГТО:**

* добровольность и доступность;
* оздоровительная и личностно ориентированная направленность;
* обязательность медицинского контроля;
* учет региональных особенностей и национальных традиций.

К сдаче нормативов ГТО допускаются лица, отнесенные к I и II и группам. Допуск осуществляется врачами-педиатрами.

В основе составления программы лежат общедидактические принципы и ведущие положения дошкольной педагогики, психологии, теории и методики физического воспитания и развития построения образовательного процесса.

* *Принцип систематичности* – суть принципа раскрывается в чередовании нагрузки и отдыха.
* *Принцип индивидуальности* – предполагает учет индивидуальных особенностей каждого ребенка.
* *Принцип развивающей направленности* – при обучении движениям учитывается «зона ближайшего развития», т.е. предлагаемые упражнения направлены не на имеющийся в данный момент у детей уровень умений и навыков, а опережает его.
* *Принцип воспитывающей направленности* – в процессе, которого решаются воспитательные задачи (воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств).
* *Принцип оздоровительной направленности* – специфический принцип физического воспитания – предполагает укрепление здоровья средствами физических упражнений, физические нагрузки должны быть адекватны возрасту и уровню физического развития и здоровья детей, сочетать двигательную активность с общедоступными закаливающими процедурами, включая в комплексы физических упражнений элементы дыхательной гимнастики.
* *Принцип сознательности* – основополагающий принцип обучения движениям. Он направлен на понимание детьми сути производимого ими того или иного движения.
* *Принцип наглядности* - заключается в создании у ребенка при помощи различных органов чувств представления о движении.
* *Принцип доступности* – предусматривает обучение с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности. Одним из основных различий, уровня их является преемственность и постепенность усложнения физических упражнений. Каждое новое движение следует предлагать последостаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого. Обучение надо вести в несколько замедленном действии.

**1.4. Характеристики особенностей детей старшего (6-7 лет) дошкольного возраста.**

Подготовительная к школе группа (6-8 лет). В данном возрасте происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению.

Движения детей отличаются достаточной координированностъю и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились 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 увлекательной, наглядно-практической форме инструктор по физическому развитию обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливании. Гигиенические навыки у детей старшего дошкольного возраста становятся достаточно устойчивыми. Формируется привычка самостоятельно следить за своим внешним видом, пользоваться носовым платком, быть опрятными и аккуратными, причесываться.

Повышается общая осведомленность детей о здоровьесберегающем поведении: элементарные правила безопасности, сведения о некоторых возможных травмирующих ситуациях, важности охраны органов чувств (зрения, слуха), некоторых приемах первой помощи в случае травмы (ушиб, порез, ссадина), правилах поведения в обществе в случае заболевания (при кашле, чихании прикрывать рот платком, отворачиваться, не пользоваться общей посудой с заболевшим), некоторых правилах ухода за больным (не шуметь, выполнять просьбы, предложить чай, подать грелку, градусник и т. п.).

Переход в старшую и особенно в подготовительную группу связан с изменением статуса дошкольников в детском саду — в общей семье воспитанников детского сада они становятся самыми старшими. Наряду с воспитателем, инструктор по физической культуре помогает детям осознать и эмоционально прочувствовать свое новое положение.

Такие мотивы, как: «Мы заботимся о малышах», «Мы — помощники воспитателя», «Мы хотим узнать новое о мире и многому научиться», «Мы готовимся к школе», выступления на спортивных, общегородских соревнованиях направляют активность старших дошкольников на решение новых, значимых для их развития задач. Необходимо постоянно поддерживать в детях ощущение взросления, растущих возможностей, вызывать стремление к решению новых, более сложных задач познания, общения, деятельности, вселять уверенность в своих силах. Одновременно важно развивать чувство ответственности за свои действия и поступки.

 Возраст 6—8 лет характеризуется активизацией ростового процесса. Быстро увеличивается длина конечностей. Следует помнить, что позвоночник ребенка 5—8 лет очень чувствителен к деформирующим воздействиям. Поэтому постоянный контроль за позой и осанкой каждого ребенка — обязательное условие его нормального физического развития.

У старших дошкольников наблюдается незавершенность строения стопы. Необходимо предупреждать появление и закрепление плоскостопия. Его причиной могут стать постоянное ношение обуви без каблучка, на жесткой, негнущейся подошве, большего, чем нужно, размера, а также излишняя масса тела, перенесенные заболевания. Инструктору следует быть внимательным к жалобам отдельных детей на усталость и боль в ногах при ходьбе или стоянии.

У старших дошкольников хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но мелкие мышцы, особенно кистей рук, все еще слабы. Для их развития инструктор часто использует пальчиковую гимнастику.

**1.5. Учебный план.**

Принципиальным отличием Программы от имеющихся в дошкольном образовании программ физкультурно-спортивной направленности является обогащение содержания двигательной деятельности за счет обучения детей выполнению физических упражнений в соответствии с требованиями методики Комплекса ГТО, формирование прикладных двигательных умений и навыков. Учебный план программы охватывает детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет) и реализуется через специально организованные занятия, которые проводятся 1 раз в неделю с октября по апрель месяц.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Количество занятий в неделю** | **Количество занятий в месяц** | **Количество занятий в год** |
| **6-7 лет** |  1 |  4 | **28** |

**1.6. Планируемые результаты освоения Программы** является достижение ребенком уровня, соответствующего требованиям Комплекса ГТО I ступени:

* ребенок будет результативно, уверенно и точно выполнять необходимые физические упражнения;
* ребенок будет в двигательной деятельности успешно проявлять быстроту, ловкость, выносливость, силу, гибкость;
* ребенок будет постоянно проявлять самоконтроль и самооценку;
* ребенок будет стремиться к лучшему результату, четко осознавать зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом;
* ребенок будет стремиться к физическому совершенствованию, самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.
1. **Содержательный раздел**

**2.1. Условия выполнения государственных требований комплекса ГТО**

1. В рамках реализации образовательной области «Физическое развитие». «Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)». Регламентированная образовательная деятельность организуется 3 раза в неделю (2 занятия в спортзале; 1- на воздухе - игротека)

2. В рамках спортивных мероприятий МБДОУ, спортивные мероприятия в форме соревнований планируются заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами перспективно-тематического планирования.

Учебные соревнования проводятся для проверки освоения воспитанниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а также для выявления уровня физической подготовленности детей (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов ГТО.

- С учетом организации двигательного режима ДОУ;

- В учреждениях дополнительного образования (спортивные клубы);

- В самостоятельной деятельности в ДОУ и совместно с родителями в домашних условиях.

**2.2. Учебно-тематический план**

Блок контрольных занятий – выявление уровня физической подготовленности.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тест-беседаТестирование: |  1. Челночный бег 3х10 | 2. Метание теннисного мяча в цель  | 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 5.Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу |
| 1 час |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **месяц** |  **Блоки , игровые упражнения** |
| **прыжки** | **быстрота** | **Школа мяча** | **гибкось** |  **сила** |
| **октябрь** | «Оттолкнись и прыгни»;«Поменяй ноги»;«Вперёд прыгай, назад шагай»Прыжки через обруч, как через скакалку.П/и «Удочка». | Игровые упражнения:1. «Падающая палка»2. «Мяч в игре»;3. «Встречный бег»;4. «Кто быстрее?».Оздоровительно-развивающая игра (ОРИ) «Непослушные кольца».Массаж стоп. | Броски мяча в пол и ловля егоПрокатывание мяча вокруг себя, в полном приседе; Метание теннисного мяча в корзину (расстояние 2-2,5м) П/и «Сбей кеглю» П/и «Береги мяч»: Релаксационные упражнения | Упражнения стретчинга «Качалочка»; «Маленький мостик»; «Паровозик» «Змея»; «Морская звезда»;Игровой самомассаж. |  |
| **ноябрь** | 1Бег прыжками с одной ноги на другую; Прыжки на одной ноге, группой, удерживая друг друга за плечо «Юла» Прыжки через скакалку.ОРИ «Густой туман».Упражнение на релаксацию | П/и «Успей поймать»;П/и «Бабочки и стрекозы» П/и «Коршун и наседка»; П/и «Бери скорее»Игровое упражнение «Кто быстрее» | Метание мяча вдаль из разных исходных положений. Перебрасывание двух мячей одновременно в паре; «Вышибалы»; «Мяч на сторону противника»ОРИ «Звонкие мячи».Игра малой подвижности «Спрячь руки!». |  | Круговая тренировка:Отжимания из упора лёжаУдержание угла на гимнастической стенке из виса;Прыжки через бруски. Ходьба в приседе Бег со сменой скорости;Ходьба с сохранением равновесия.Игровое задание «Не опоздай». |
| **декабрь** |  Бег прыжками с одной ноги на другую; Прыжки на одной ноге, группой, удерживая друг друга за плечо; «Юла»; «Ящерица»;Прыжки через скакалку; Эстафета «Кенгуру».Упражнение на релаксацию | Игра «Иголка-нитка», «Чьё звено скорее соберётся». «Встречный бег»; «Кто быстрее»; «Составь слово»; П/и «Канатоходец», Гимнастика для стоп. |  | Упражнения Наклоны вперед из положения стоя (сидя), не сгибая ног;  маховые движения ногами (вперед, назад, в стороны) с максимальной амплитудой;Стретчинг- «Крокодил»-«Гусеница»- П/и«Спортивные    догонялки с приседаниями»; Гимнастика для стоп. | Игровые упражнения«Тачка» (ходьба на руках, ноги держит партнер (5 м); 2. «Отжимания»3.П/и «Горячая картошка»,4. П/и «Замри», 5. П/и «Поменяйся местами» |
| **январь** | Прыжки со скакалкой в паре; Прыжки с продвижением вперёд ноги врозь-ноги скрестно, руки вверх-вниз;Впрыгивание на препятствие; П/и «Ловишка на одной ноге».Упражнение на дыхание, массаж ног. |  | *Упражнения*  Броски мяча вверх и ловля его, сделав при этом поворот на месте на 360°; П/и «Кто дальше бросит»; П/и «Метко в цель»;П/и «Попади в мяч», П/и «Снайперы», «Подвижная цель»Двигательная релаксация | Упражнения стретчинга- «Качалочка»;-«Маленький мостик»;- «Паровозик»- «Змея»;- «Морская звезда»;Упражнение на релаксацию. | Столкнуть партнёра с места ударом ладониПеретягивание соперника (в пределах 1 м) за одноимённые руки Отобрать палку у соперника, поворачивая её в одну или другую сторону.6. П/и «Дракон, поймай свой хвост» |
| **Февраль** |  |  «Через кочки и пенечки»;П/и «Гуси – лебеди»;П/и «Пустое место»; Эстафета «Команда быстроногих»; Игра «Изобрази спортсмена» (творческое задание). | Метание мяча вдаль из разных исходных положений.Перебрасывание двух мячей одновременно в паре;«Вышибалы»;«Мяч на сторону противника»;«Охотники и утки».Игра малой подвижности «Спрячь руки!». |  «Азбука телодвижений»; «Достань предмет» (стоя на скамейке, наклониться с прямыми ногами вниз и достать игрушку, сидящую на полу); П/и «Сделай фигуру».Игра с парашютом. | «Тяни-Толкай» (перетянуть соперника в упряжке через черту движением вперёд);Метание набивного мяча вдаль из-за головы и бег за ним;3. Приседание (кол-во раз за 20 сек.);Армреслинг; П/и «Сильный бросок».Самомассаж. |
| **март** | Прыжки со скакалкой Прыжки с продвижением вперёд ноги врозь-ноги скрестно, руки вверх-вниз; Впрыгивание на препятствие;П/и «Ловишка на одной ноге».Упражнение на дыхание, массаж ног. | «Не задень верёвку»;«Лови, убегай»;Эстафета по-пластунски; Эстафета «Перемени предмет»;П/и «Фигура вдвоём».Игра малой подвижности «Круг-кружочек».Массаж стоп. | Метание мяча в движущуюся цель правой и левой рукой.Бросание мяча друг другу через сетку. П/и «Волейбол с воздушными шарами». П/и «Не упусти шарик». П/и «Попади в цель». |  Акробатические упражнения «Складной ножик»«Азбука телодвижений»; «Достань предмет» (стоя на скамейке, наклониться с прямыми ногами вниз и достать игрушку, сидящую на полу); П/и «Сделай фигуру».Игра с парашютом. |  |
| **апрель** | 1. Бег прыжками с одной ноги на другую;2. Прыжки на одной ноге, в паре, удерживая друг друга за плечо;3. «Кто дальше прыгнет»;4. «Ящерица»;5. Эстафета «Длинный прыжок»;6. Упражнение на релаксацию |  эстафеты:1. «Нарисуй солнышко»;2. «Мяч капитану»;3. С двумя набивными мячами;4. С двумя кеглями | Метание мяча вдаль из разных исходных положений.Эстафеты с мячами:-Мяч капитану- гонка мячей-передал сядь | «Азбука телодвижений»; «Достань предмет» (стоя на кубе, наклониться с прямыми ногами вниз и достать ладонями до низа куба, и потянуться ниже, до отметки. | Отжимания из упора лёжа; Удержание угла на гимнастической стенке из виса; Ползание по скамейке на животе (спине), подтягиваясь руками;Ходьба в приседе; |

**2.3. Содержание дополнительной образовательной программы**

**Блок контрольных занятий – выявление уровня физической подготовленности.**

Тестирование:

1. Челночный бег 3х10

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

4. Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу

5. Метание теннисного мяча в цель

**Блок физкультурно-спортивных мероприятий – соревнование между группами**

* 1. Эстафеты с предметами,
	2. «Нарисуй солнышко»
	3. Игра «Изобрази спортсмена».
	4. П/и «Успей выбежать».

**Блок физкультурно-спортивных мероприятий** – этафеты

1. «Мяч капитану»

2. «Попади мячом в корзину»;

3. «Допрыгни до ладошки»;

4. «Прыжки через скакалку».

5. П/и по желанию детей.

6. «Разноцветный салют»

**Блок контрольных занятий –** выявление уровня физической подготовленности.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тестирование:*Тест-беседа.* | 1. Челночный бег 3х10 | .2Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | 5. Метание теннисного мяча в цель  |

**2.3.1.Формы реализации Программы**

В процессе обучения используются следующие формы организации и проведения занятий:

* занятие-соревнование (способствуют развитию самоанализа и саморегулирования);
* занятие-игра (учить работать в команде);

**Структура занятия:**

***Вводная часть.***

***Цель:*** Подготовка детей к выполнению предстоящей нагрузки.

Разные виды ходьбы и бега, комплекс ОРУ (4-5 мин).

***Основная часть.***

Подвижные игры и упражнения, эстафеты на развитие физических качеств, творческие задания (15-20 мин.)

*Заключительная часть.*

***Цель:*** Приведения организма ребёнка в относительно спокойное состояние при сохранении бодрого настроения.

Малоподвижная игра, упражнение на дыхание (3-5 мин.).

**2.4. Содержание нормативов ГТО для детей 6-8 лет**

УСЛОВИЕ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАЧКА ГТО

**Ступени:**

Первая ступень — от 6 до 8 лет

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнение** | **МАЛЬЧИКИ** | **ДЕВОЧКИ** |
| **золотой значок** | **серебряный значок** | **бронзовый значок** | **золотой значок** | **серебряный значок** | **бронзовый значок** |
| **1.1** | Челночный бег 3х10 метров (секунд) | 9,2 | 10,0 | 10,3 | 9,5 | 10,4 | 10,6 |
| **1.2** | или бег на 30 метров (секунд) | 6,0 | 6,7 | 6,9 | 6,2 | 6,8 | 7,1 |
| **2** | Смешанное передвижение на 1000м (мин:сек) | 5:20 | 6:40 | 7:10 | 6:00 | 7:05 | 7:35 |
| **3.1** | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 4 | 3 | 2 | - | - | - |
| **3.2** | или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз) | 15 | 9 | 6 | 11 | 6 | 4 |
| **3.3** | или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) | 17 | 10 | 7 | 11 | 6 | 4 |
| **4** | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | +7 | +3 | +1 | +9 | +5 | +3 |

**ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнение** | **МАЛЬЧИКИ** | **ДЕВОЧКИ** |
| **золотой значок** | **серебряный значок** | **бронзовый значок** | **золотой значок** | **серебряный значок** | **бронзовый значок** |
| **5** | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 140 | 120 | 110 | 135 | 115 | 105 |
| **6** | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (кол-во попаданий) | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 |
| **7** | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин) | 35 | 24 | 21 | 30 | 21 | 18 |
| **8.1** | Бег на лыжах 1км (мин:сек) | 8:00 | 9:00 | 10:15 | 8:30 | 9:30 | 11:00 |
| **8.2** | или смешанное передвижение на 1км по пересеченной местности (мин:сек) | 6:00 | 7:00 | 9:00 | 6:30 | 7:30 | 9:30 |
| **9** | Плавание на 25м (мин:сек) | 2:30 | 2:40 | 3:00 | 2:30 | 2:40 | 3:00 |

***По материалам сайта gto.r***

При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ:

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 секунд исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

***Ошибки:***
1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения;
4) разновременное сгибание рук

**Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине**

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников I – III ступеней – 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV – IX ступеней – 110 см.

Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 секунд исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

***Ошибки:***
1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;
2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения;
4) разновременное сгибание рук.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимания)**

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводится с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 секунд, продолжить выполнение тестирования.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

**Ошибки:**
1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
2) нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения;
4) поочередное разгибание рук;
5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

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

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: 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 секунд.

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 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-» , ниже – знаком «+».

***Ошибки:***
1) сгибание ног в коленях;
2) фиксация результата пальцами одной руки;
3) отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами**

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения.

Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

***Ошибки:***
1) заступ за линию измерения или касание ее;
2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
3) отталкивание ногами разновременно.

1. **Организационный раздел**

**3.1. Совместные мероприятия с семьей**

Работу по взаимодействию ДОУ и семьи в процессе подготовки к сдаче норм ГТО целесообразно начать с анкетирования родителей, направленного на выявление их отношения к занятиям физической культурой и спортом, участию детей в выполнении нормативов первой ступени ГТО на этапе дошкольного детства. Дальнейшее взаимодействие с родителями направлено на пропаганду комплекса ГТО. Во взаимодействии ДОУ и семьи в процессе подготовки к сдаче норм ГТО выделяют два направления:

1. Информационно-просветительское;
2. Физкультурно-спортивное.

Для эффективной реализации этих направлений необходим поиск педагогами нетрадиционных интерактивных форм работы с родителями, которые привлекают внимание семьи к вопросам сдачи норм ГТО, мотивируют к сотрудничеству, повышают заинтересованность родителей в сдаче норм ГТО, побуждают родителей демонстрировать детям модель правильного поведения. Основными мероприятиями по взаимодействию ДОУ и семьи в процессе подготовки к сдаче норм ГТО являются:

1. индивидуальные и групповые консультации;
2. тематические беседы;
3. выступления на родительских собраниях;
4. проведение выставок;
5. проведение мастер – классов;
6. работа родительских групп;
7. размещение информации на сайте дошкольного учреждения.

Совместная физкультурно-оздоровительная работа детского сада и семьи:

* Неделя здоровья
* Тематический день «Здоровым быть здорово» Встреча с тренерами спортивных школ
* Международный день здоровья
* «Папа, мама, я – спортивная семья»
* «Веселые старты»
* Совместные занятия физкультурой
* участие родителей в массовых спортивных мероприятиях вне ДОУ (семейные эстафеты и др.)

**Консультация для родителей:**

**-**«Дошкольник и спорт»;

**-** «Какую спорт секцию следует выбрать»;

**-** «Комплекс ГТО» для дошкольников;

**-** «Возрождение семейных традиций»;

**3.2. Материально-техническое обеспечение программы**

– физкультурно-музыкальный зал;

– спортивное оборудование ( гимнастический мат, гимнастические скамейки, навесные мишени);

– спортивный инвентарь (детские эспандеры, гимнастические палки, скакалки, обручи, дуги, мешочки с песком, канат, конусы для разметки, гимнастические коврики, резиновые мячи, массажные мячи);

– атрибуты (ленты, флажки, султанчики, маски, шапочки);

– техника (музыкальный центр, компьютер и мультимедийный проектор).

**3.3. Обеспеченность методическими материалами**

– конспекты занятий;

– картотеки игр: русских народных, хороводных, малоподвижных, подвижных, эстафет;

– картотека упражнений: на релаксацию, на развитие физических качеств и др.;

– схемы выполнения упражнений;

– подборка музыкальных произведений;

- электронные презентации;

– материалы консультаций для родителей.

**3.4. Нормативно-правовая и научная литература.**

1. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость - М. «Просвещение», 1981.

2. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам - М. «Владос», 2001.

Картушина М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет - М. Творческий центр «Сфера», 2008.

3. 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

4. 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.).

5. Муравьёв В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста - М. «Айрис пресс», 2004.

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.

**Приложение 1**

**Сборник физических упражнений, направленных на формирование готовности старших дошкольников к сдаче норм ГТО**

**1. Физические упражнения на развитие скоростных способностей (Челночный бег 3X10 м., бег 30 м.)**

**Бег на дистанцию 30 метров**

1. 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.
2. 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». В содержание многих из них включается бег с ловлей и увертыванием, влияющий на улучшение координации движений, скорость бега, на развитие ловкости.
3. 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.
4. 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.
5. 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.
6. 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.
7. 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.
8. 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.
9. 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 3Х10**

1. «Выполнение стартовых команд». «На старт!» - подойти к линии старта, левую ногу поставить вперед к линии старта, «Внимание!» руки согнуть в локтях, туловище наклонить вперед, смотреть вперед, центр тяжести сместить на впередистоящую ногу. «Марш!» - сделать энергичный толчок правой ногой и начать активный движения ногами и руками, выполняя широкие стремительные шаги.
2. Упражнение на «Стартовое ускорение». Скорость наращивайте постепенно. С появлением скованности, закрепощенности движений прекратите наращивание скорости. На всем протяжении стартового разбега (20 – 35 м.) сохраняйте наклон туловища, движение бедром направляйте больше вперед, чем вверх. Ногу после выноса опускайте возможно быстрее загребающим движением на переднюю часть стопы. При переходе к бегу по дистанции плавно выпрямите туловище.
3. 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.

**Раздел 2. Физические упражнения на развитие скоростно-силовых способностей (прыжок в длину с места толчком двумя ногами, метание теннисного мяча в цель)**

**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами**

1. Подпрыгивание из полуприседа или приседа. Примите положение для выпрыгивания с места, стартовая точка находится в сидячем положении. Старайтесь присесть как можно ниже, сохраняя спину прямой (бедра ниже параллели с полом). Руки удерживайте возле груди в свободном положении, корпус наклонен вперед. Делайте мощный толчок с пяток, вставайте и с помощью заданной инерции совершайте прыжок на максимальную высоту. Во время прыжка руки выпрямляются в локте и отводятся немного назад для сохранения равновесия в воздухе. Мягко приземляйтесь на носки, присаживайтесь ниже параллели бедер с полом и вновь выполняйте выпрыгивание из низкой позиции.
2. Подпрыгивание ноги: с ноги — на ногу, вместе-врозь, правая впереди — левая впереди, на одной ноге влево-вправо;
3. Прыжки вперед-назад, влево-вправо. Во время прыжка руки выпрямляются в локте и отводятся немного назад для сохранения равновесия в воздухе. Мягко приземляйтесь на носки, сначала дети прыгают вперед-назад, затем влево-вправо. Прыжки выполняются по команде педагога на счет 1-4. 1 – прыжок вперед (вправо); 2 – исходное положение; 3 – прыжок назад (влево); 4; исходное положение.
4. Прыжки с поворотом вокруг себя. Во время прыжка руки выпрямляются в локте и отводятся немного назад для сохранения равновесия в воздухе. Мягко приземляйтесь на носки, сначала дети прыгают вперед-назад, затем влево-вправо. Прыжки выполняются по команде педагога на счет 1-4. 1 – прыжок вокруг себя, поворот на 360 градусов; 2 – исходное положение; 3 – прыжок вокруг себя, поворот на 360 градусов; 4; исходное положение.
5. Прыжки на месте вверх, отталкиваясь обеими, с выполнением группировки (подтянуть согнутые ноги коленями к груди);
6. Многократные прыжки на месте вверх, отталкиваясь двумя ногами с подъемом почти прямых ног вперед-вверх на уровень таза. Туловище при этом немного наклонять вперед.

**Метание теннисного мяча в цель**

1. Бросать большой мяч обеими и одной рукой друг другу снизу, от груди и из-за головы с расстояния 2,5-3 м и ловить его;
2. Подбрасывать большой мяч обеими и одной рукой вверх над головой, хлопнуть в ладони и поймать его;
3. Бросить маленький мяч в стенку одной рукой, хлопнуть в ладони и, когда он упадет на землю и отскочит, поймать его;
4. Подбрасывать мяч вверх, поворачиваться кругом и ловить его;
5. Отбивать большой мяч ладонью руки об землю, продвигаясь вперед быстрым шагом или бегом на расстояние 6-8 м.;
6. Бросать большой мяч одной и обеими руками снизу и из-за головы в кольцо, которое прикреплено на высоте 2 м от земли;
7. Бросать предметы (мячи, мешочки с песком, шишки, камешки, снежки) из-за спины через плечо на дальность правой и левой рукой;
8. Бросать предметы (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;
9. Метание теннисного мяча в вертикальные цели разного размера, обозначенные на стене и расположенные на различной высоте, с расстояния 4-6 м.

**Раздел 3. Физические упражнения на развитие силовых способностей (отжиманий, подтягивания, пресса)**

**Отжимания**

1. Отжимания от стены. Встаньте у стены лицом, отступите от нее на шаг; Руки расположите на опоре; Корпус удерживайте строго прямо, не допускайте прогибов в спине, взгляд вперед, голова образовывает с туловищем одну линию; На вдохе согните локти, приблизьтесь к стене, до касания лбом; На выдохе вернитесь в исходное положение; Следите, чтобы на протяжении всего упражнения корпус оставался прямым, как палка. Сделайте необходимое количество повторов.
2. Отжимания от скамейки. Поставьте руки чуть шире плеч на ребро скамьи, ноги отодвиньте назад. В пояснице естественный прогиб и напрягите мышцы разгибатели спины до конца упражнения. Голова и ноги находится на одной линии с корпусом. Не опускайте таз и втяните живот. Исходное положение заключается в упоре на лавке с прямыми руками.

**Пресс**

1. Прокат мяча с удержанием баланса.

Для выполнения этого упражнения вам потребуется небольшой гимнастический мяч (размером 26 см).

Исходное положение: выпрямленные ноги, оба бедра передней поверхностью лежат на мяче (удерживаем баланс), упор на выпрямленные руки – ладошки на полу. Выполняем прокат мяча вперёд – подтягивание коленей к груди (сгибание ног в коленях, голени ложатся на мяч). Спину держим ровно, без излишнего прогиба в поясничном отделе. Выдох при подтягивании коленей (т.е. в момент максимального усилия). Повторяем упражнение 8-10 раз. Следует добавить, что любые упражнения на гимнастических мячах прекрасно развивают координацию движений из-за необходимости удерживать баланс, а это важно для улучшения осанки.

1. Упражнение выполняется на турнике, или на «шведской стенке».

Исходное положение – вис на перекладине. Подъём коленей к груди на выдохе. Повторяем упражнение 8-10-15 раз. Для многих детей с избыточным весом возникает следующая проблема – хват слабый, и удерживать в висе на перекладине свой собственный вес они могут очень непродолжительное время. Не стоит отчаиваться! Просто нужно запастись терпением, и постепенно добиваться желаемого результата. При выполнении этого упражнения прекрасно избавляются от компрессии межпозвонковые структуры (диски), что актуально для детей с избыточным весом, и улучшается осанка.

1. Упражнение на наклонной доске. В этом упражнении идёт укрепление нижней части пресса.

Исходное положение – лёжа на спине (угол наклона доски можно менять). Руки за головой (ребёнок должен удобно удерживаться). Выполнить подъём ног на выдохе, допустимо сгибание в коленях. Затем – медленно опустить ноги и выпрямить их. Повторение до 10 раз.

1. Наклонную доску можно использовать и для укрепления верхней части пресса.

Исходное положение то же – лёжа на спине, но фиксируется ребёнок ногами, а не руками. В этом случае нужно на первых порах подстраховать малыша: тыльной частью стопы он закрепится, например, за перекладину “шведской стенки”, а вы продублируйте руками это свободное крепление. Выполняется подъём туловища на выдохе. Руки, как правило, сцеплены за головой, или находятся перед собой (для начинающих). Особенность в выполнении упражнения следующая – нужно проследить, чтобы ребёнок не тянул себя за голову или шейный отдел, как бы “облегчая” подъём туловища. Повторение – до 10 раз.

**Подтягивание**

1. Планка - удержание заданной позы в течение определённого временного промежутка. Тело должно находиться в статическом и напряжённом состоянии;
2. Планка на одной руке - рука ставится по центру, и на неё идёт вся опора корпуса. Ноги могут размещаться на полу или на шведской стенке;
3. Отжимания. Примите упор лежа (лягте лицом вниз на пол, руки поставьте чуть шире плеч). Придайте телу правильную позу для отжиманий от пола ‒ форму прямой линии. Плечи должны быть немного выше уровня таза. Голова должна смотреть в пол. Ладони — на вертикали плеч, параллельно друг другу, направление пальцев — параллельно телу. Правильная постановка рук при классических отжиманиях от пола — на ширине плеч или немного шире. Руки согнуты, локти направлены в стороны под углом 45 градусов от тела, пальцы рук смотрят вперед Положение стоп непринципиально: они могут быть сведены либо расставлены. Плавно сгибайте локти медленно опускайтесь вниз, после чего поднимитесь обратно. Нижняя точка — по достижении прямого угла между бицепсом и предплечьем. Грудь касается пола. В верней позиции руки не распрямляют до конца, чтобы не блокировать локтевой сустав. В верхней точке задержаться. Подъём спины - вначале лучше организовать удержание или фиксацию стоп, а в дальнейшем дети должны уметь сами поднимать тело, не меняя положение ног на мате;
4. Лодочка - одновременный подъём и удержание рук и ног над полом;
5. Подтягивание на брусьях - как только тело более-менее готово к освоению подтягивания, можно приступить к первым попыткам совершить желаемое упражнение. В такой позе он должен выполнить определённое количество подтягиваний.;
6. Упор на турнике - ребёнок должен подняться на прямых руках над турником и удерживать положение виса как можно дольше;
7. Перемещение по перекладине - дети должны переносить вес тела с руки на руку и переставлять их для продвижения в любом направлении.

**Раздел 4. Физические упражнения на развитие гибкости (наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке)**

1. Наклоны. Положите за спину стоящего ребенка игрушку. Попросите его из исходного положения с расставленными на уровне плеч ногами достать игрушку, после чего взять ее и, прогнувшись назад, передать маме, брату, сестре или любому другому человеку, стоящему сзади. Игра помогает развивать гибкость позвоночника.

2. «Потягушки». Предложите ребенку встать возле кресла или дивана, развернувшись к нему правым боком. Ребенку нужно будет положить правую ногу на поверхность дивана или кресла, после чего выполнить серию пружинистых наклонов, пытаясь достать кончиками пальцев пола. Выполнить упражнение нужно будет поочередно для каждой ноги.

3. «Мельница». Простое и проверенное упражнение. Ребенок кистями рук очерчивает в воздухе круги, постоянно увеличивающиеся в диаметре.

4. «Йог». Ребенку предлагают занять место на коврике с вытянутыми вперед ногами, после чего принять позу лотоса (можно показать на личном примере). Будет здорово, если ребенок сможет удержаться в этом положении как можно дольше.

5. «Мостик». Знакомое многим с детства упражнение. Выполнять его можно на полу, стараясь, чтобы ребенок выдержал в положении мостика 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.

6. «Кукла». Упражнение особенно оценят девочки дошкольного возраста. Для выполнения им необходимо будет поставить ноги на ширине плеч и выполнить наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, после чего вернуться в исходное положение с незначительным прогибом назад.

**Раздел 5. Физические упражнения на развитие выносливости (бег на лыжах на 1 км)**

1. «Стойка лыжника» – голова незначительно опущена вниз, туловище наклонено вперед, мышцы спины расслаблены, плечи опущены, ноги слегка согнуты в коленях. Дети выполняют стойку лыжника из основного положения, стоя на месте, а также с попеременными движениями руками вперед-назад.
2. «Приставной шаг» - передвижение на лыжах приставным шагом. Дети поворачиваются боком по ходу движения и отрабатывают данное упражнение, что является подводящим упражнением для подъема в гору «лесенкой». Дети двигаются по команде в одном направлении, потом в обратном. Это же упражнение можно отработать и при разминке.
3. «Повороты на лыжах» – выполняются на месте и в движении. Различаются повороты с переступанием вокруг задника и носков лыж. Это упражнение развивает чувство равновесия и ориентировку в пространстве. Повороты отрабатываются вначале на площадке, после чего дети отрабатывают их на лыжне или на снегу.
4. «Скользящий шаг» - прорабатываем вначале на месте. Дети, стоя в стойке лыжника, выставляют вперед по очереди правую или левую ногу скользящим движением. Обязательно добавляем обучение перекрестной работе рук при скользящем шаге.
5. «Бесшажный ход» - скольжение на двух лыжах, с одновременным отталкиванием двумя палками, лыжи в ходьбе не участвуют. Этот вид ходьбы мы используем для обучения работе палками.
6. «Попеременный двухшажный ход» – цикл движений состоит из двух скользящих шагов (левой и правой ногой) и двух попеременных отталкиваний палками (правой и левой рукой) – одно отталкивание палкой на каждый шаг.
7. «Умение встать после падения» - Каждый ребенок пытается встать в тот момент, когда ноги и лыжи скрещены. Необходимо учить детей после падения ложиться на бок, расправлять ноги, ставить лыжи параллельно, после чего надо встать с помощью рук или палок.
8. «Подъем и спуск с горы» - начинается с небольших препятствий. Обучение детей подъему в гору «лесенкой» является наиболее понимаемым и осваиваемым способом детьми дошкольного возраста. Для начала детям надо понять, как переносить тяжесть тела, как удержаться. Обучение начинаем на площадке, где из снега делается небольшое возвышение. Отработав приставной шаг на плоской площадке, дети переходят на возвышение. И только после освоения маленького возвышения, переходят на горку. Лыжи ставятся поперек горки горизонтально на ребро. Движение вверх начинается с ноги, которая стоит выше, после чего приставляется нижняя лыжа, Туловище вертикально. Самая частая ошибка в этом упражнении – постановка лыжи не горизонтально, а под углом вверх носком лыжи, что не дает ребенку закрепиться на горке. Не всем детям, в итоге, дается освоение подъема в большую горку, страх преодолевают немногие. Спуск с горы также сложен в усвоении, так как это тоже является преодолением страха. Дети боятся наклониться вперед, инстинкт их заставляет выпрямиться, из-за чего дети падают назад, чаще садятся. Для спуска мы разучиваем среднюю стойку, тело наклонено вперед, ноги согнуты в коленях, руки согнуты в локтях. При обучении спуска с горы очень важно ограничить место, куда спускаются дети, чтобы не было столкновений с другими детьми.