

Подготовка детей к сдаче нормативов ГТО (будь готов к труду и обороне). **«Готóв к трудú и оборóне» (ГТО)** — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения, устанавливающая государственные требования к уровню его физической подготовленности и нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации, гармоничное и всестороннее развитие личности, воспитание патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Выполнить нормативы могут жители страны в возрасте от 6 лет и старше, систематически занимающиеся спортом, в том числе самостоятельно, и имеющие медицинский допуск. Комплекс ГТО включает в себя 11 возрастных групп.

Желающие выполнить нормативы комплекса ГТО, и имеющие основную медицинскую группу для занятий физической культурой должны оформить соответствующее медицинское заключение с указанием группы здоровья у врача-терапевта или педиатра (по возрасту).

Лица, которым по результатам диспансеризации или профилактического медицинского осмотра установлена III группа здоровья или подготовительная медицинская группа для занятий физической культурой, для решения вопроса о допуске к выполнению нормативов комплекса ГТО должны пройти дополнительные обследования.

Лица, которым по результатам диспансеризации или профилактического медицинского осмотра установлена IV группа здоровья, несовершеннолетние со специальной медицинской группой здоровья для занятий физической культурой к выполнению нормативов комплекса ГТО не допускаются. Для выполнения нормативов ГТО, каждый воспитанник зарегистрирован на [сайте](#). Каждому

участнику присвоен личный уникальный идентификационный номер. Заявку на выполнение испытаний подали в электронном виде. Для допуска к испытаниям предоставлены документы, удостоверяющий личность, и медицинский допуск от врача. Принявшие участие в сдаче нормативов, и получив при этом хорошие результаты, могут претендовать на знаки отличия комплекса ГТО — награда, вручаемая участникам за успешное выполнение нормативов испытаний (тестов) в виде знаков отличия различного достоинства: бронзовый, серебряный и золотой (по аналогии с медалями в большом спорте) в каждой возрастной ступени комплекса ГТО.

После успешного выполнения необходимого количества испытаний соответствующей ступени (определяется в зависимости от возрастной категории) сводный протокол направляется в автоматизированную информационную систему ГТО, где происходит его обработка и выгрузка соответствующим образом.

Дошкольное образование направлено на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.

Согласно Федеральному государственному образовательному стандарту дошкольного образования (далее ФГОС ДО), деятельность воспитателя направлена на охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия. Процесс физической **подготовки дошкольников к сдаче нормативов** начинается с правильного подбора и применения упражнений общеразвивающей направленности и упражнений избирательно-направленного воздействия, включающих в работу определённые (*требуемые*) мышечные группы и системы организма.

Цель: подбор и систематизация физических упражнений направленных на формирование готовности старших дошкольников к сдаче норм ГТО

Упражнения для развития быстроты бега

1. Бег на носках
2. Бег с выполнением заданий
3. Бег широким шагом
4. Бег в быстром темпе на 10 м
5. Медленный бег в течении 1-2 мин
6. Чередование бега и ходьбы.

Упражнения на развитие скоростно-силовые способности.

1. Прыжки вперед-назад, влево-вправо.
2. Подпрыгивание из полуприседа или приседа.
3. Прыжки с поворотом вокруг себя.
4. Прыжки на месте вверх.

Упражнения на развитие метания.

1. Броски мяча большого диаметра друг другу обеими, одной рукой снизу; от груди, из-за головы с расстояния 2м и ловля его.
2. Броски мяча с поворотом вокруг себя и ловля.
3. Броски мяча обеими руками над головой с хлопками в ладони и ловля мяча после хлопка.
4. Броски предмета (мяча, камня, мешочка с песком, шишки) из-за спины через плечо вдаль правой, левой рукой.

Упражнения на развитие силовых способностей (отжимания, пресс, подтягивания).

1. Отжимания от скамейки
2. Отжимания от стены

Пресс

1. Подъем коленей к груди на выдохе (упражнение делается на перекладине).
2. Подъем ног на выдохе (упражнение делается из положения, лежа на спине, руки за головой).
3. Подъем туловища на выдохе (упражнение делается из положения, лежа на спине, зафиксировавшись ногами).

Подтягивание

1. Планка 10-15 с.
2. Планка на одной руке.
3. Отжимания.
4. Лодочка.
5. Перемещение на перекладине.

Упражнения на развитие гибкости.

1. Наклоны.
2. «Мельница».
3. «Мостик».





