

**«Физические упражнения как средство
сдачи норм ГТО в подготовительной
группе детского сада»**





«Приоритетное направление ФГОС: охрана жизни и укрепление здоровья детей»

Здоровые дети – это основа жизни нации. Одним из важнейших средств воспитания здорового ребенка с самого раннего возраста, несомненно является физическая культура. Правильная организация занятий физической культурой способствует гармоничному развитию жизненно необходимых физических качеств детей.

Основные задачи физкультурно – оздоровительной работы в ДОУ:

- ❖ Воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- ❖ Развитие физических качеств в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребенка;
- ❖ Создание условий для реализации потребности в двигательной активности в повседневной жизни;
- ❖ Выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через спортивно-оздоровительную активность;





Физическое воспитание – это вид воспитания, специфическим содержанием которого является обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях.

Физическое воспитание – это наука об общих законах управления процессом физического совершенствования человека.



**Развивающая
предметно-пространственная
среда должна быть**

**Содержательно-насыщенной
Полифункциональной
Трансформируемой
Вариативной
Доступной
Безопасной**



«Первые шаги в ГТО»



ВФСК ГТО в наши дни



По Указу Президента РФ с 1 сентября 2014 года в нашей стране вводится Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО) для решения проблемы продвижения ценностей здорового образа жизни и укрепления здоровья детей. Цель комплекса – увеличение продолжительности жизни населения с помощью систематической физической подготовки.

Задача – массовое внедрение комплекса ГТО, охват системой подготовки всех возрастных групп населения.



Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)

I. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 6 до 8 лет)*

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	7.10	6.40	5.20	7.35	7.05	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	9	15	4	6	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	7	10	17	4	6	11
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9



Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)

I. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 6 до 8 лет)*

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	21	24	35	18	21	30
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)**	10.15	9.00	8.00	11.00	9.30	8.30
	или смешанное передвижение по пересечённой местности на 1 км (мин, с)	9.00	7.00	6.00	9.30	7.30	6.30
9.	Плавание на 25 м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		6	6	7	6	6	7

* В выполнении нормативов участвует население до 8 лет включительно

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.



Здоровьесберегающие мероприятия

Витаминизация

Профилактические прививки

Закаливание

Гимнастика (утренняя, после сна, коррекционная)

Соблюдение двигательной активности

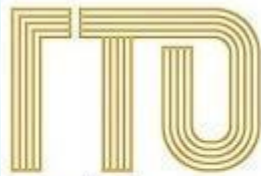
Соблюдение режима дня

Здоровое питание



Для сдачи нормативов ВФСК ГТО 1 степень

- ▶ **«Бег на 30 м»**
- ▶ **«Прыжок в длину с места»**
- ▶ **«Метание теннисного мяча (количество попаданий)»**
- ▶ **«Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество за 1 мин.)»**
- ▶ **«Отжимание (количество раз)»**
- ▶ **«Наклон вперед из положения стоя (от уровня скамьи)»**



Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»





Средства физического воспитания

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

**Гимнастика, массаж,
подвижные игры, спортивные
упражнения, туризм**

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ

**Режим занятий, отдыха,
бодрствования, питания,
гигиена одежды, групповой
комнаты, спортивного зала,
пособий, спортивного
инвентаря**

ЕСТЕСТВЕННЫЕ СИЛЫ ПРИРОДЫ

**Солнце
Воздух
Вода**



Физические упражнения – это двигательные действия, а также сложные виды двигательной деятельности, отобранные для решения задач физического воспитания

ГИМНАСТИКА

**ПОДВИЖНЫЕ
ИГРЫ**

СПОРТ

ТУРИЗМ



ГИМНАСТИКА



ПОДВИЖНАЯ ИГРА



СПОРТ



ТУРИЗМ



Физические упражнения

Гимнастика

Основные движения: бег, прыжки, метание, лазанье и т.п.

Общеразвивающие упражнения

Построения и перестроения

Танцевальные упражнения

Игры

Подвижные: сюжетные, бессюжетные

С элементами спортивных игр

Спортивные упражнения

Летние: плавание, езда на велосипеде и т.п.

Зимние: ходьба на лыжах, катание на коньках, санках

Простейший туризм

Пеший

Лыжный



Для здоровья важен спорт,
Чтоб болезням дать отпор.
Нужно спортом заниматься,
И здоровым оставаться!



Спасибо за внимание