

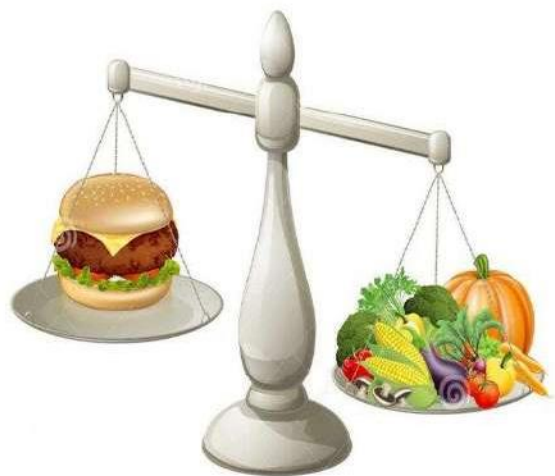
**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
Таборинский детский сад**

презентация для родителей детей 6 - 7 лет

**«ГОТОВИМСЯ
к ГТО!»**

**Подготовил инструктор по ФК:
Абраменко В.В.**

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



РЕЖИМ ДНЯ



ЗАРЯДКА



ПРОГУЛКИ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ



ГТО – это выполнение разных физических упражнений

Что даст ГТО:



Занятия физкультурой важны в любом возрасте!

Физкультура - это залог успеха и здоровой жизни

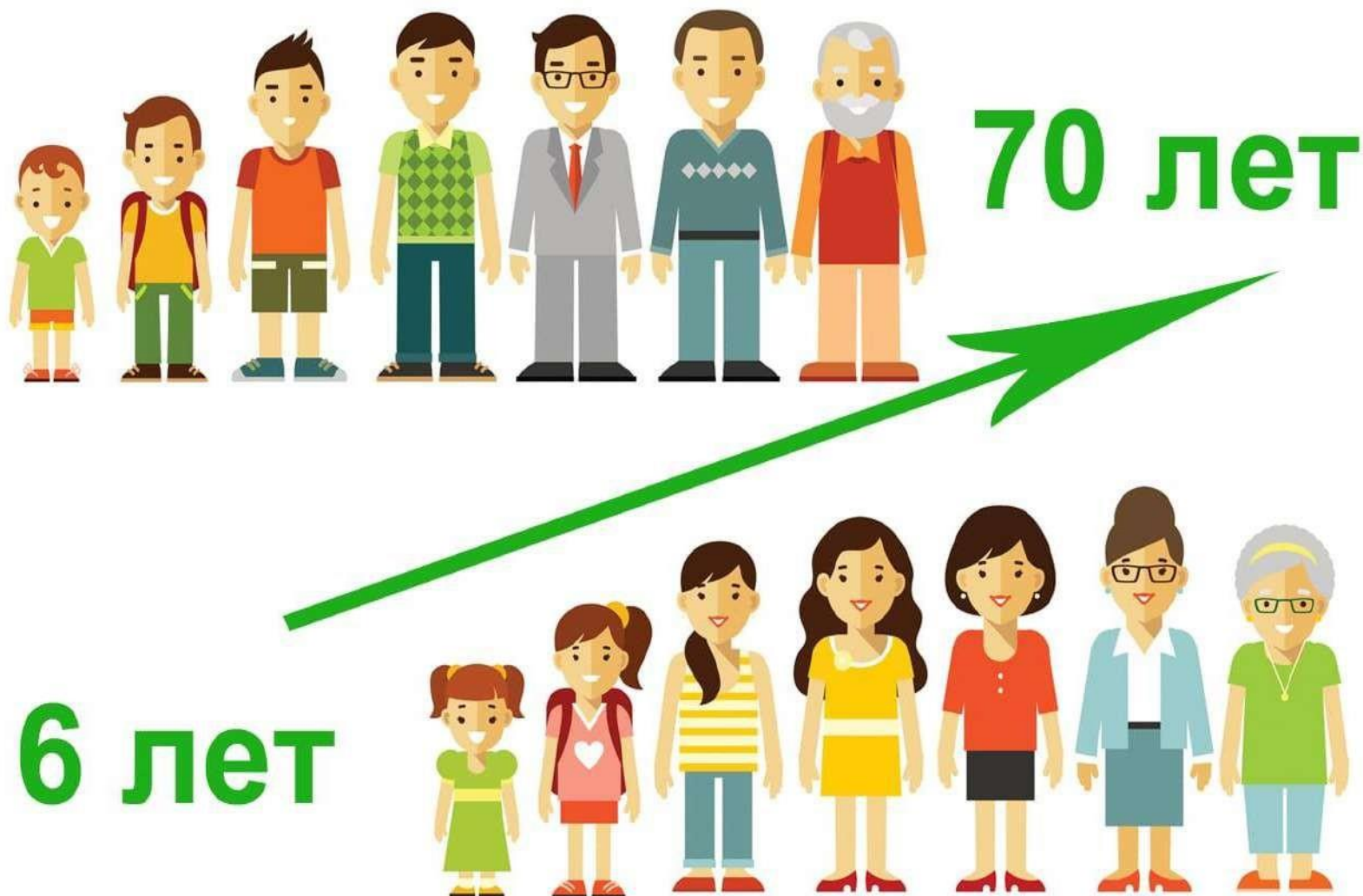


Нужно каждому из нас
Нормы ГТО сдавать!
Чтоб страну свою родную
Защищать и прославлять!





Комплекс ГТО состоит из 11 ступеней в соответствии с возрастными группами населения от 6 до 70 лет и старше





1 ступень ГТО

Участники- мальчики и девочки
от 6 до 8 лет



Для детей от 6 до 8 лет разработано
9 испытаний.

Есть 4 испытания, которые надо
пройти обязательно и 5 испытаний,
из которых можно выбрать то, в чем
вы особенно сильны.



Чтобы получить бронзовый и серебряный
мальчикам и девочкам надо пройти 6 испытаний.



значок ГТО

Чтобы получить золотой
надо пройти 7 испытаний.



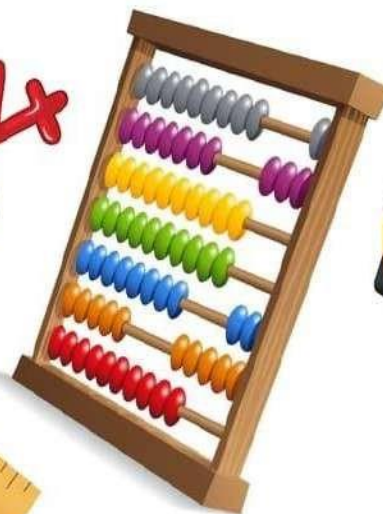
значок ГТО мальчикам и девочкам



Что такое нормативы ГТО?

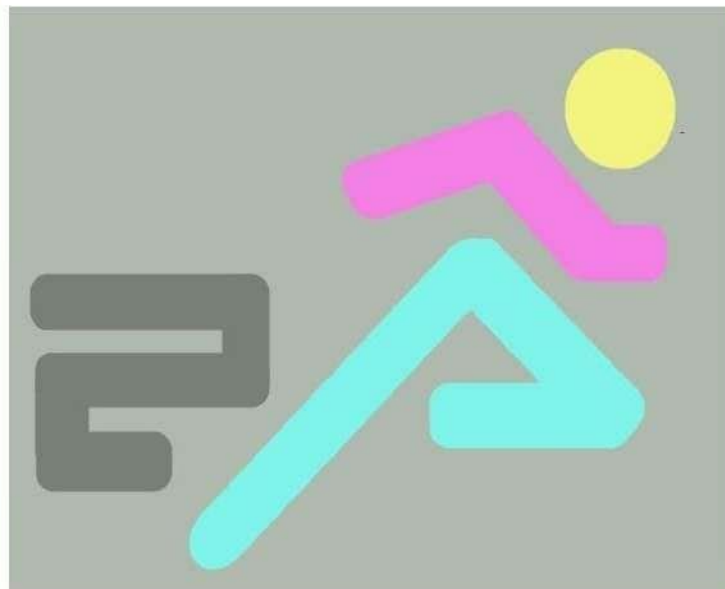
НОРМАТИВЫ - количественные значения испытаний, позволяющие оценить уровень развития физических качеств человека: **выносливости, силы, гибкости** и его **скоростных возможностей**.

Нормативы измеряются в минутах, секундах, метрах, сантиметрах и количествах раз в зависимости от вида испытаний.



Обязательные испытания для дошкольников

1 Челночный бег 3x10 м (с) НА ВЫБОР



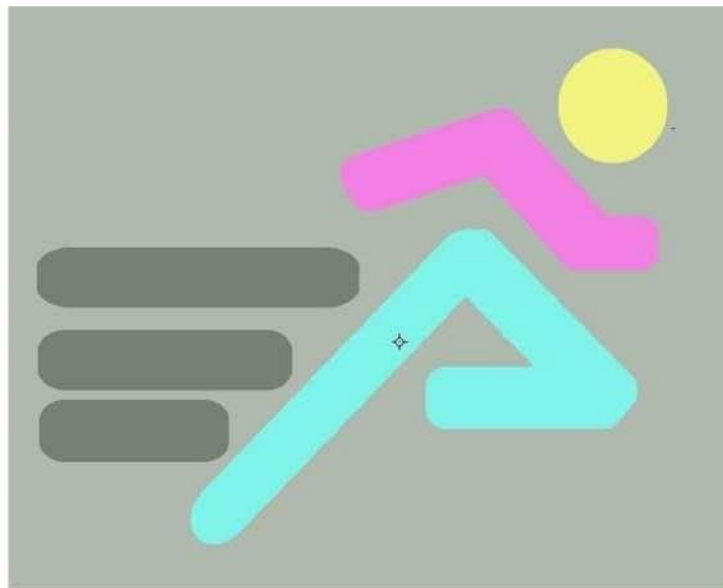
Начался челночный бег
Знаю, ждёт меня успех!
Быстро я вперёд лечу
Первым быть всегда хочу!

Мальчики			Девочки		
10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5



Обязательные испытания для дошкольников

1 Бег 30 м (с) НА ВЫБОР



Ноги и мышцы все время в движении -
Это не просто идет человек.
Такие вот быстрые передвижения
Мы называем коротко — бег

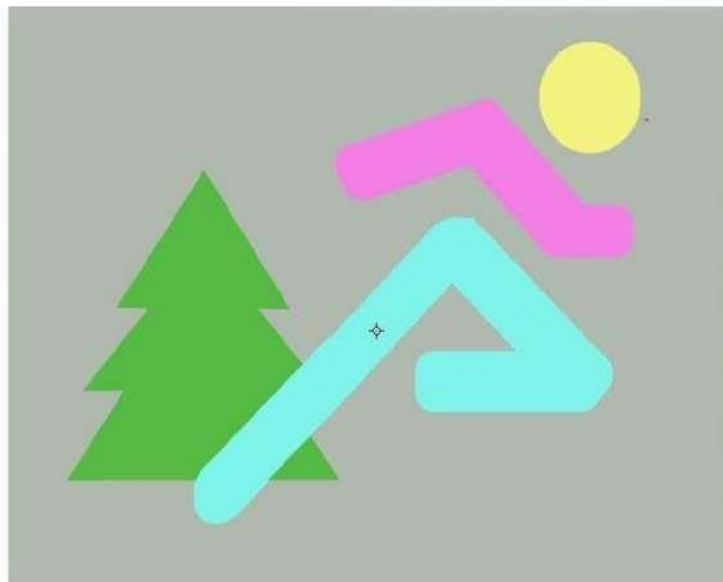
Мальчики			Девочки		
6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2





Обязательные испытания для дошкольников

2 Смешанное передвижение на 1000 м (мин, сек)



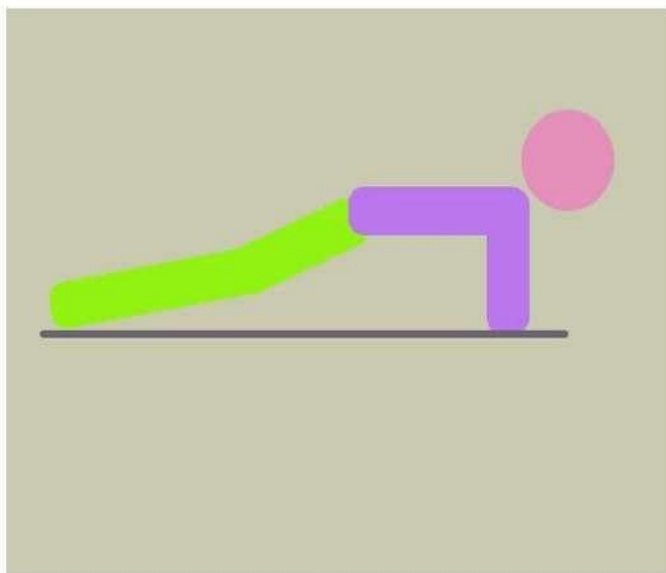
Свободные движения,
Мне дышится легко!
В отличном настроении
Бегу я далеко.
А если трудно мне в пути,
Могу на шаг я перейти!

Мальчики			Девочки		
7,10	6,40	5,20	7,35	7,05	6,00



Обязательные испытания для дошкольников

3 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу НА ВЫБОР (количество раз)



1 2 3 4



Начинаем отжимание
Надо проявить старание
Руки вверх, руки вниз.
Пола грудью ты коснись.

Мальчики

Девочки



7



10



17



4



6



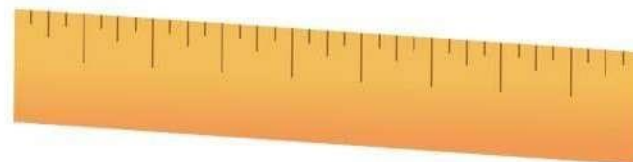
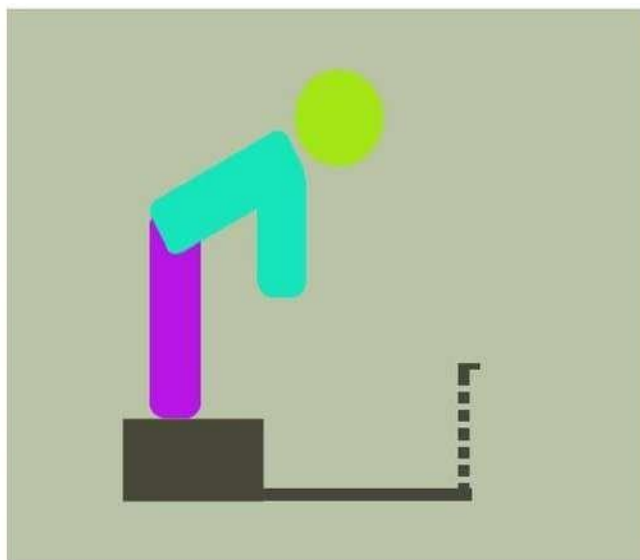
11





Обязательные испытания для дошкольников

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



Грацию и пластику
Дарит нам гимнастика!
Достаем любой предмет,
И для нас преграды нет!

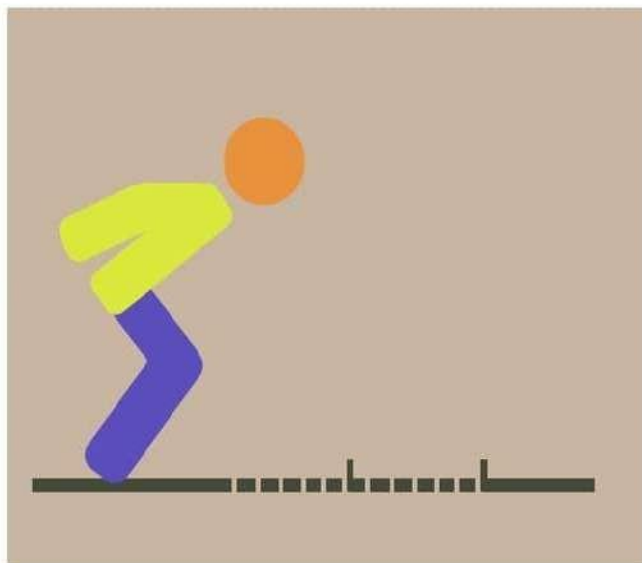
Мальчики			Девочки		
+1	+3	+7	+3	+5	+9





Испытания для дошкольников по выбору

5 Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)



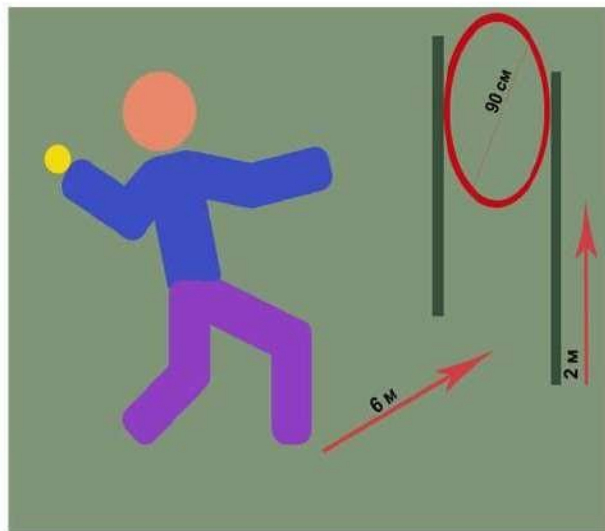
Ноги вместе, мах руками,
Раз — рывок, и два — полет!
Оттолкнись сильнее ногами,
Получи скорей зачет!

Мальчики			Девочки		
110	120	140	105	115	135



Испытания для дошкольников по выбору

6 Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)



1 2 3 4



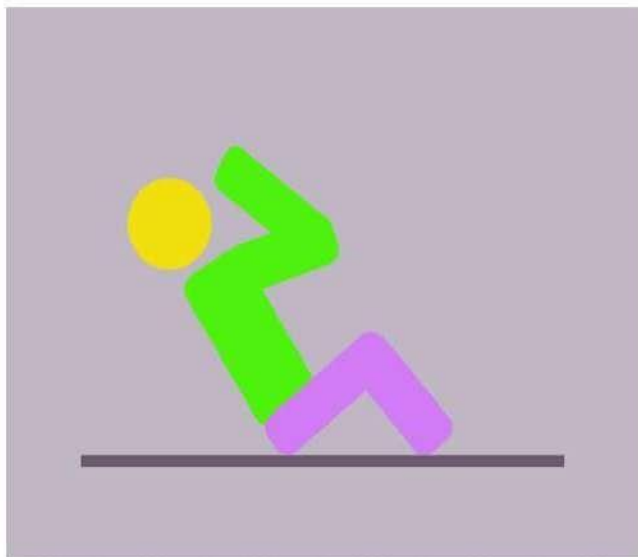
Нам поможет тренировка
Мячик в обруч бросить ловко.
Посчитаем сколько раз
Мяч послушается нас!

Мальчики			Девочки		
2	3	4	1	2	3



Испытания для дошкольников по выбору

7 Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз в мин)



Наш особый интерес —
Развиваем сильный пресс.
Чтоб окрепли мышцы тела.
Нет у нас серьезней дела.

Мальчики			Девочки		
					
21	24	35	18	21	30

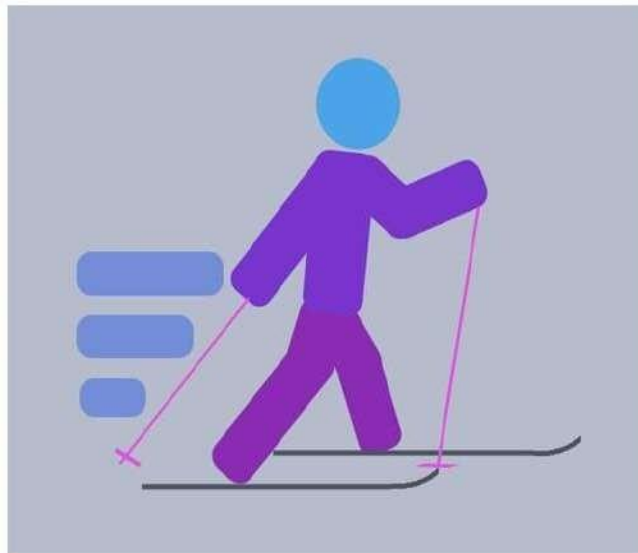




Испытания для дошкольников по выбору

8 Бег на лыжах на 1 км (мин, сек.)

если позволяют условия организовать тестирование



Ах, лыжи мои, лыжи, —
Без вас я сам не свой.
Ну что на свете ближе
Мне снежною зимой?

Мальчики			Девочки		
					
10,15	9,00	8,00	11,00	9,30	8,30



Испытания для дошкольников по выбору

9 Плавание на 25 м. (мин,с)



По водным дорожкам
Плывут наши ассы,
То баттерфляем,
То кролем, то брассом.

Мальчики			Девочки		
3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30

Награда – знак ГТО



← **ЗОЛОТОЙ** знак



← **СЕРЕБРЯНЫЙ** знак



← **БРОНЗОВЫЙ** знак

Значки на пьедестале



Какие нормативы можем сдать в детском саду?

СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА



ПРЫЖКИ



ПОДЪЕМ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА НА СПИНЕ



МЕТАНИЕ



НАКЛОН ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ



От значка ГТО к олимпийским медалям!

