

План работы  
по подготовке детей старшего дошкольного возраста (6-8 лет)  
к сдаче нормативов ВФСК "ГТО"  
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
«Детский сад № 54 «Радуга» г. Воркуты

2021г.

## 1. Пояснительная записка

Основой для разработки дополнения к рабочей программе по реализации основной образовательной программы дошкольного образования образовательной области «Физическое развитие» по подготовке детей к сдаче нормативов ГТО (далее - Дополнение к рабочей программе) являются нормативно-правовые документы:

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

Для всестороннего развития дошкольников чрезвычайно важно своевременно овладеть разнообразными движениями, в первую очередь основными их видами - бегом, ходьбой, прыжками, метанием, лазаньем и др. Разнообразие основных движений и их вариантов дает возможность развивать и совершенствовать физические качества – быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость, без которых нельзя активно участвовать в подвижных играх, а в дальнейшем успешно заниматься спортом. Во время выполнения детьми физических упражнений у детей формируются и нравственно-волевые качества: целеустремленность, выдержка, настойчивость, смелость и др.

В соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» с 1 сентября 2014 года вступило в силу Положение о комплексе ГТО на территории нашей страны. Причем, Комплекс предусматривает подготовку и непосредственное выполнение установленных нормативов населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия (значкам ГТО).

Для достижения поставленных нормативов дошкольникам необходимо углубленно и целенаправленно заниматься развитием физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков:

- гибкости, координационных способностей,
- силы,
- скоростных возможностей,
- скоростно-силовых возможностей,
- прикладных навыков,
- выносливости.

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;
- по выбору.

Плюс, рекомендации по недельной двигательной активности.

### **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.

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

## **Планируемые результаты освоения реализации Плана 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.

## **2. Содержательный раздел**

Интеграция ВФСК ГТО в систему дошкольного образования связана с выделением в комплексе 1й ступени (от 6 до 8 лет): дети старшего дошкольного возраста (6 лет) уже могут сдавать нормативы ВФСК ГТО. У дошкольников необходимо осуществлять не только физическое развитие, но и формировать представление о ВФСК ГТО.

Физическое развитие включает приобретение опыта в видах двигательной деятельности детей направленных, в том числе на подготовку к сдаче нормативов Комплекса ГТО 1 ступени и формированием начальных представлений о ВФСК ГТО в контексте почетного гражданского достижения.

Реализация плана мероприятий по подготовке воспитанников к сдаче нормативов ВФСК «ГТО» подразумевает:

- еженедельная тренировка по понедельникам в бассейне МБДОУ с 16.00 до 16.30 (совершенствование навыков, полученных на занятиях прошедшей недели);
- еженедельная тренировка по пятницам в спортзале МБДОУ с 16.00 до 16.30;
- в самостоятельной деятельности в МБДОУ и совместно с родителями в домашних условиях.

Проведению контрольно-проверочных упражнений обязательно должна предшествовать разминка для подготовки организма детей к предстоящим упражнениям. Разминочные упражнения должны быть подобраны с учетом предстоящих испытаний

**Метание.** Метание способствует развитию мозга, глазомера, равновесие. Манипуляции с мячом оказывают благотворное воздействие на центральную нервную систему, снимают мышечные зажимы, переводят деструктивную агрессию в конструктивную.

Дифференцировка мышечных усилий повышается у детей с 5 лет под влиянием специальной тренировки и использования зрительно-моторного контроля. Упражняя ребенка в метании, необходимо уделять внимание точности движений, особенно на начальных этапах разучивания. Точность оценки направления полета снаряда с возрастом повышается. Под влиянием тренировки растет дальность броска, уменьшается количество грубых ошибок. Таким образом, под воздействием систематических упражнений количественные и качественные показатели метания улучшаются. Метание проводится на дальность и в цель. Обычно первое предшествует второму

Метание на дальность – основное усилие направляется на овладение правильными приемами. Ребенок упражняется в силе броска в соответствии с расстоянием.

Метание в цель – ребенок сосредоточивает свое внимание на попадании в указанный предмет.

*Упражнения.*

1. Метание в горизонтальную цель снизу правой и левой рукой с расстояния 3—4 м.
2. Метание в вертикальную цель (центр которой на высоте 2 м от земли) правой и левой рукой.
3. Метание вдаль предметов разного веса (мячи, мешочки, шишки, прутьики и др.) правой и левой рукой.

В метании вдаль и в цель воспитатель объясняет, каким должно быть исходное положение: одна нога выносится вперед, носок другой ноги развернут в сторону. Замах дети пытаются выполнить круговым маховым движением руки сначала вниз, затем назад до полного ее

выпрямления, активным выносом над плечом вперед-вверх. Такое слитно выполняемое движение вначале удастся немногим детям, чаще мальчикам. Надо показать детям правильный хват мяча: три пальца размещены сзади мяча, а мизинец и большой палец поддерживают мяч сбоку.

### *Игры.*

«Дружно в цель». Из детей выбирается водящий. Все остальные дети становятся по кругу. Водящий находится в центре круга, он должен защищать 2-3 предмета, которые можно сбить мячом, например кегли или городки. По сигналу воспитателя играющие начинают перебрасывать или передавать друг другу волейбольный мяч. Водящий следит за мячом и старается загородить мишени - городки или кегли. Игрок, улучивший мишень, оставшуюся без защиты, делает бросок. Если цель поражена, то он становится водящим. Воспитатель следит, чтобы игроки во время броска мяча не сходили с места. Задача объяснить играющим, что хорошо защищенную водящим мишень не стоит пытаться поразить, а лучше передать мяч другому игроку, которому будет удобнее и легче поразить цель.

«Кого назвали, тот ловит мяч». Ход игры: дети стоят по кругу. В центре круга стоит инструктор, он бросает мяч ребёнку, а тот возвращает его. В это время инструктор произносит слова: «Настя лови, бросай, упасть не давай». Инструктор бросает мяч каждому ребёнку и игра заканчивается.

«Кто самый меткий?» Дети соревнуются в метании мячей в цель. Мячи обыкновенные - маленькие резиновые, а лучше теннисные. Каждому дается по пять мячей. Цели, в которые можно метать мячи, могут быть самыми разными - гимнастический обруч на определенной высоте и расстоянии, можно метать мяч в корзину для бумаг или мусора. Расстояние до целей - пять-шесть метров. Очки (попадания) записываются, потом суммируются.

«Ловишки с мячом». Дети стоят по кругу, передают мяч из рук в руки, произнося: Раз, два, три — мяч скорей бери! Четыре, пять, шесть — вот он, вот он здесь! Семь, восемь, девять — бросай, кто умеет. Последний, к кому попал мяч, говорит: «Я!», выходит в середину и бросает мяч, стараясь осалить разбегающихся в стороны детей. Правила: передавать мяч, точно согласуя движения с ритмом произносимых слов; тот, кого запятнает мяч, пропускает один кон игры; мяч бросать, целясь в ноги.

«Сбей «грушу». Участники игры делятся на 2 команды. Первая – «груши», дети встают на скамейку, поставленную поперек зала. Игроки второй команды, «метатели», берут по одному мячу ( $d=15,25$  см) и выстраиваются в шеренгу на расстоянии 5-6 м от скамейки. По сигналу «метатели» по очереди бросают мяч, стараясь сбить «грушу». Игра проводится 5-6 раз, подсчитывается общее количество сбитых груш. Выигрывает команда, которая сбила большее количество груш. Сбитым считается тот игрок («груша»), в которого попал мяч или он сам спрыгнул на пол. Усложнение: Обе команды стоят на параллельных скамейках. Расстояние между «грушами» и «метателями» увеличивается.

«Выбивалы». Чертится поле: прямоугольник 6 на 4 м. Выбирают двух водящих. Они становятся по краям площадки и кидают мяч друг другу, стараясь попасть в остальных. Остальные бегают по площадке. Выходить за пределы площадки нельзя. Если ребенка выбили, он либо выполняет задание (например, отжимается 3 раза) и возвращается в игру, либо меняется местами с тем, кто его выбил.

**Прыжки в длину с места.** В прыжке есть определенная последовательность двигательных элементов и ритм. Прыжок состоит из 4 фаз: подготовительной – принятие исходного положения или разбег; основной – отталкивание; полет; заключительной – приземление.

Прыжок в длину с места – подготовительная фаза заключается в приседании, понижающем общий центр тяжести тела, отведении рук назад в целях более сильного взмаха при толчке, растягивании мышц ног для лучшего их сокращения в следующей фазе. Первая фаза — стать прямо, ноги параллельно на ширине ступни. Полуприсядая, отвести руки назад. Вторая фаза — с энергичным движением рук вперед-вверх оттолкнуться двумя ногами вперед-вверх. Третья фаза — полет. Вынести сравнительно прямые ноги вперед. Руки совершают движение вперед-вниз-назад до отказа, одновременно производится наклон корпуса вперед, голова приближается к коленям. Четвертая фаза — приземление. Вначале касаются земли пятки почти прямых ног, затем

происходит пережат на всю ступню с одновременным сгибанием ног, руки при этом опускаются вниз, при выходе ребенка из положения приземления они продолжают естественное (как при ходьбе) движение.

Умением прыгать в длину с места дети самостоятельно овладеть не могут. При специальном же обучении этому движению дети довольно быстро усваивают его. В возрасте 2,5 лет дети прыгают в длину с места на расстояние от 10 до 25 см, к 3 годам — на расстояние 25—40 см., а в подготовительной к школе группе не менее чем на 100 см.

#### *Упражнения для детей 5 лет.*

1. Прыжки на месте на обеих ногах, руки на поясе, поворачиваясь на 90° за один прыжок.
2. Прыжки на месте — ноги скрестно и с ноги на ногу.
3. Прыжки на месте, энергично отталкиваясь обеими ногами и пытаясь достать предмет (шарик, погремушку), подвешенный на 5—8 см выше поднятой вверх руки ребенка.
4. Прыжки последовательно через 2—3 веревочки, которые лежат параллельно на расстоянии 30 см друг от друга, или из обруча в обруч с плоским ободом (3—4-обруча).
5. Прыжки на обеих ногах, продвигаясь вперед на 2,5—3 м.
6. Прыжки в длину с места толчком обеих ног через «ручеек» (шириной 50—70 см), приземляясь на мягкую опору (коврик, песок).
7. Прыжки с бревна (скамейки, куба) высотой 15—20 см, приземляясь мягко и устойчиво.
8. Прыжки на обеих ногах через неподвижную скакалку прямо и боком.
9. Прыжки в длину (80—100 см) с разбега 4—5 м.
10. Прыжки в высоту (30—35 см) с разбега 3—4 м.

#### *Упражнения для детей 6 лет.*

1. Прыжки на месте на обеих ногах, руки на поясе, поворачиваясь на 90 и 180° за один прыжок.
2. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до 3 м.
3. Прыжки на месте, стараясь достать предмет, подвешенный на 10—12 см выше поднятой вверх руки ребенка.
4. Прыжки в длину с места на мягкий грунт толчком обеих ног через «ручеек» (шириной 70—80 см).
5. Прыжки на обеих ногах, продвигаясь вперед до 4 м.
6. Прыжки с высоты 30—35 см (бревно, скамейка, куб) в обозначенное место (лист бумаги или лента, положенная на коврик в 50 см от места отталкивания).
7. Прыжки на обеих ногах через длинную скакалку, которая качается, прямо и боком.
8. Прыжки через короткую скакалку толчком обеих ног и поочередно—на правой и левой.
9. Прыжки в длину (130—150 см) с разбега 6—8 м.
10. Прыжки в высоту (35—40 см) с разбега 4—6 м.

#### *Упражнения для детей 7 лет.*

1. Прыжки на месте, руки на поясе, поворачиваясь на 180° за один прыжок.
2. Прыжки на месте и с разбега, стараясь достать предмет, подвешенный на 15—20 см выше поднятой вверх руки ребенка.
3. Прыжки на обеих ногах, продвигаясь вперед до 5 м.
4. Прыжки в длину с места на мягкий грунт толчком обеих ног через «ручеек» (шириной 90—100 см).
5. Прыжки с высоты 40—45 см прямо и поворачиваясь на 90° (приземляясь боком к бревну, скамейке).
6. Прыжки через длинную скакалку, которая вращается.

7. Прыжки через короткую скакалку произвольным способом.

8. Прыжки в длину (150—180 см) с разбега 8—10 м.

9. Прыжки в высоту (40—50 см) с разбега 6—8 м.

**Смешанное передвижение.** У детей 6-7-летнего возраста расширяются возможности воспитания выносливости.

С целью воспитания выносливости более продолжительным становится бег в медленном темпе. Воспитатель вначале сам показывает, как бежать в медленном темпе, а затем кто-либо из детей демонстрирует свое умение равномерно и неторопливо бежать. Закрепляется умение бежать медленно в невысоком темпе в течение 2-3 мин.

Подвижные игры служат методом совершенствования уже освоенных детьми двигательных навыков и воспитания физических качеств, одним из которых является выносливость.

#### *Упражнения.*

На каждом занятии дети должны пробегать 2 отрезка по 100 м старшая группа и 200 м - подготовительная группа в начале года и по 250-300 м во второй половине года. При этом затрачивать на дистанции 100 м - 45 с, 200 м - 1 мин 20 с, 250 м - 1 мин 45 с, 300 м - 1 мин 55 с. Скорость бега составляет 50-60% от максимальной. У детей старшей группы она равна 2,2-2,4 м/с, а у детей подготовительной группы - 2,4-2,7 м/с.

Скорость медленного бега составляет 1,3-1,5 м/с (6 лет) и 1,4-1,6 м/с (7 лет). Частота пульса увеличивается до 135-145 ударов в минуту. На одном занятии детям старшей группы необходимо пробегать по 3 отрезка длиной 180 м в начале и 300 м в конце года. Дети подготовительной группы могут пробегать 3 отрезка по 300-350 м. Именно продолжительный бег в медленном темпе улучшает кровообращение и дыхание, деятельность сердца, отчего во многом зависит уровень развития выносливости. Продолжительность медленного бега может быть 2-2,5 мин.

#### *Игры.*

«Синие, зеленые, желтые». Каждому ребенку прикрепляется лепта. Затем все дети выстраиваются вдоль линии по одной стороне площадки. Воспитатель подает сигнал «Желтые!», по которому бегут только дети с желтой лентой. Добежав до противоположной стороны площадки (100-120 м), дети остаются там, ожидая своих товарищей. При повторении дети бегут в обратную сторону. Игра, повторяется 3-4 раза.

«Позвони в колокольчик». На площадке на расстоянии 50-60 м подвешиваются колокольчики. По сигналу воспитателя парами или тройками дети бегут, затем прыгают от одного колокольчика к другому. Темп бега и прыжков произвольный. Игра повторяется 2-3 раза.

«Самолеты». По сигналу «Учебный полет» дети бегают по площадке 1-2 мин с небольшой скоростью. По сигналу «Приземление» - возвращаются на аэродром. (Повторяется 3-4 раза).

«Веселое путешествие». В медленном темпе дети бегут вокруг площадки (детского сада) 1-2 мин, затем на «поляне» играют с мячами 2-3 мин. Возвращаются обратно со средней скоростью, пробегая 1-1,5 мин. Заканчивается игра дыхательными упражнениями.

«Тренировка летчиков». Вместе с воспитателем дети пробегают 2-4 отрезка по 60-150 м. Затем выполняют тренировочные прыжки с парашютом - прыгают с высоты 30-60 см (15-20 раз). Упражнение «Сильные руки» - перебрасывают набивной мяч друг другу на расстояние. 2-2,5 м (20-30 раз). Заканчивается тренировка бегом в медленном темпе в течение 1-1,5 мин.

**Стретчинг - как технология сохранения и стимулирования здоровья детей дошкольного возраста. Стретчинг – это упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок и сухожилий.**

Технология «стретчинга» основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм. Игровые комплексы можно проводить ежедневно по 5-10 минут (возможно применение вместо гимнастики в постелях после сна).

### **Комплекс «Жучок и бабочка»**

Жил-был жучок, который не имел друга. Весь день он летал с цветочка на цветочек, от кустика к кусту и очень устал. Уснул жучок в травке. Капелька росы упала жучку на носик, он проснулся и зашевелился.

1. И. п. - Лежа на спине повернуться на правый бок, подтянуть ножки к груди, ручками обхватить ножки. Затем повернуться на левый бок.

2. И. п. То же - потягивание, поднимая руки вверх, напрягая и расслабляя все тело.

Увидел жучок бабочку, и захотел ее поймать.

3. И. п. – Сесть на пол, ноги раскрыть в сторону.

1) Достать правой рукой к левой ноге.

2) Вернуться в и. п.

3) Достать левой рукой к правой ноге.

Бабочка села на цветок. Жучок хочет дотянуться до бабочки.

4. И. п. - Сидя, ноги вместе.

1) Наклон вперед, дотянуться до носков ног.

2) Вернуться в и. п.

Бабочка села на носик жучку и снова взлетела.

5. И.п. Сидя, ноги согнуты в коленях, бедра отвести назад в стороны, стопы соединить подошвенной частью. Руками взять стопы, подтянуть их поближе к себе, колени вниз, «раз-два-три-четыре».

Движения коленями - «Бабочка машет крылышками и летит»

Жучок разозлился и замахал лапками.

6. И. п. - Сидя, руки в упор сзади, ноги согнуты в коленях.

1-2) Энергичные взмахи ногами.

3-4) Выпрямите ноги.

### **Комплекс «Осенняя прогулка»**

Наступила осень. Весь лес усыпан желтыми, шумящими под ногами листьями.

Давайте прогуляемся и походим ножками по шуршащим листочкам.

1. И.п. Сесть в позу прямого угла, ноги вместе, носки вытянуты. Руки в упоре сзади (высокий упор).

1) Тянуть носки на себя.

2) Вытянуть носки.

3) Повторить как в 1-м, 2-ом, но попеременно.

Листья опадают с деревьев. Дольше всех держатся крепкие листья дуба, но и они скоро опадут.

Вот так падают листочки.

2.И.п. Лечь на спину, ноги вместе, носки оттянуты. Руки вдоль туловища ладонями вниз.

1) Не сгибая ноги в коленях, сохраняя оттянутые носки, медленно поднять ноги в вертикальное положение. Таз не отрывать от пола.

2) Медленно опустить ножки, вернувшись в и.п.

Зайчонок, Бельчонок и Лисёнок решили навести порядок на полянке, на которой они играли всё лето. Смастерив метёлки, зверята вымести полянку дочиста. За высокой сосной образовалась огромная куча листьев.

3.И.п. Встать на четвереньки, пальцы ног упираются в пол.

1) Передвигая руки к ногам, выпрямляя колени, постараться встать на пятки. Руки от пола не отрывать.

2) Вернуться в и.п.

Зверята, так устали собирать листья, что решили покататься на качелях.

*4.И.п. Лечь на живот, расположить руки за спиной, сложив кисти в замок на крестце. Ноги вместе, носки натянуть.*

*1) Поднимать голову, грудь и ноги, прогибаясь при этом, насколько возможно. Покачаться на животе.*

*2) Вернуться в и.п*

Наступило время обеда, зверята проголодались и побежали домой обедать.

*5.И.п. Сесть в позу прямого угла, носки оттянуты, руки расположены сзади в низком упоре (на предплечьях).*

*1) Поднять прямые ноги и делать перекрестные движения.*

*2) Вернуться в и.п. Движения динамичные.*

А по дороге домой, зверята увидели, как птицы улетали в теплые края.

*6. И.п. Сесть в позу прямого угла, развести ноги как можно шире, носки оттянуты. Руки соединить за спиной за локти "полочкой".*

*1) Поднять руки вверх (взмахнуть) и опустить вниз.*

*2) Наклониться к правой ноге, стараться дотянуться руками до носка.*

*3) Вернуться в и.п.*

*4) То же повторить в левую сторону.*

*5) Вернуться в и.п.*

*6) Наклониться вперед, руки развести в стороны. Постараться подбородком и грудью достать до пола.*

*7) Вернуться в и.п.*

### **Комплекс «Морская прогулка»**

Мы с вами сели у самого моря и мочим ноги в воде.

**Упражнение «шлепалки»** - сидим на полу, руки на поясе, ноги вместе вытянуты вперед, по очереди вытягиваем и сокращаем стопы.

Развиваем силу ног, растягиваем внутренние мышцы ног.

А потом сушим ноги на солнышке...

**Упражнение «подъемы-опускания»** - сидя на полу сгибаем ноги в коленях, подтягиваем их к себе, выпрямляем наверх, снова сгибаем и выпрямляем вперед. Развиваем гибкость позвоночника, мышцы живота, силу ног.

Но вдруг ножки поругались, и начали поочередно плескаться в море и затем сушиться на солнышке.

**Упражнение «подъем и опускание ноги с движением стопы»** - сидя на полу поднимаем правую ногу, натянув носочек, затем продолжаем поднимать – натягиваем пяточку и т.д.

А теперь ручки, захотели поплескаться в морской водичке и потянуться солнышко.

**Упражнение «наклоны вперед»** - сидим, спинка ровная. Ноги развести по-шире в стороны, руки поднять вверх. Наклон вперед, стараясь животом лечь на пол, руки также касаются пола.

Затем поднимаемся и тянемся вытянутыми руками вверх.

Теперь, мы сядем на лодочку и поплывем, чтобы полюбоваться морскими жителями. Мы плывем на лодочке и смотрим на волны.

**Упражнение «Лодочка»** - ложимся на живот, руки ровные вытягиваем вперед, ноги ровные, носки оттягиваем назад. В таком положении задержались, и легли на пол, затем снова подняться. Голова должна смотреть в пол.

Вот мы приплыли на остров, и видим на нем, который сидит греется на солнышке и шевелит клешнями.

**Упражнение «Крабик»** - сесть на пол, ноги по шире в стороны. Руки согнуть в локтях, и поднять к голове до уровня ушей. Делаем наклон вправо, влево, стараясь достать правым локтем до



правого колена, затем вернуться в исходное положение, и достаем левым локтем до левого колена.

А еще на острове, лежит ракушка, а возле нее морская звезда.

**Упражнение «Ракушка и морская звезда»** - ложимся на правый бок и сворачиваемся «клубочком», затем ложимся на спину в позу звезды. Снова сворачиваемся «клубочком», но уже на левый бок, и после опять поза «морской звезды».

И вот мы довольные вернулись с морского путешествия домой.

**Упражнение «Ходьба»** - идем по кругу, высоко поднимая колени, руки на поясе, голова поднята, позвоночник вытянут. Развиваем гибкость позвоночника, силу ног.

### **Веселая растяжка «Веселый цирк»**

Вот выходят на арену гимнасты, они стройные как тростинки.

#### **Упражнение «Тростинка»**

*И. П.* – Основная стойка, прямые руки поднять вверх, кисти соединить вывернутым замочком

1 – 4 – Наклонить верхнюю часть туловища вправо, вернуться в *И. П.*

5 – 8 – Повторить то же в другую сторону.

Всех огромней в джунглях слон, напролом шагает он.

Грозно бивнями блестит, вкусно листьями хрустит.

#### **Упражнение «Слон»**

*И. П.* – Основная стойка, прямые руки в замке за спиной.

1 – Наклон вниз, стараясь прижать лоб к коленям.

2 – *И. П.*

А сейчас выступают дрессированные летучие мыши.

#### **Упражнение «Летучая мышь»**

*И. П.* – Сидя, ноги врозь, руки за спиной «полочкой».

1 – Наклон вперед, стараясь коснуться подбородком пола.

2 – *И. П.*

Обезьянки развлекаются, как смешно они качаются.

Вверх – вниз! Вверх – вниз! Качели летают, только держись!

#### **Упражнение «Качели»**

*И. П.* – Лежа на животе, руки вперед, соединив ладони.

1 – 4 – Поднять голову, грудь, ноги, руки и раскачаться.

5 – 6 – Отдых.

То закроет, то раскроет расписные крылья.

Кто же это прилетел? Ну, конечно, бабочки!

#### **Упражнение «Бабочка»**

*И. П.* – Сидя, согнуть ноги, соединить стопы, колени развести, руки на коленях.

1 – Опустить колени до пола, надавливая на них руками

2 – Поднять колени с пола.

Поглядите, поглядите, это же эквилибристы на велосипедах по арене катятся!

#### **Упражнение «Велосипед»**

*И. П.* – Лежа на спине, поднять согнутые в коленях ноги.

1 – 4 – Имитировать движения езды на велосипеде.

Выступают любимцы публики – косолапые медвежата!

#### **Упражнение «Медвежата»**

*И. П.* – Сидя, ноги согнуть в коленях, слегка развести их, пятки приблизить к ягодицам, руки провести под внешнюю сторону согнутых ног, захватить ладонью стопу с внешней стороны.

1 – Поднять правой рукой правую ногу по возможности выше.

2 - И. П.

3 – 4 – Повторить, то же левой ногой.

Вот как весело и радостно в цирке!

### **Упражнение «Прыжки»**

И.П. – стоят на ногах, выполнить прыжки. К прыжкам добавить еще и хлопки.

### **Комплекс «Лесные встречи»**

Исходное положение – дети сидят на полу, ножки ровные, ручки на поясе.

Ребята, мы с Вами идем в лес.

**«Ходьба»** Работа стопами, поочередное сокращение стоп.

Видим мышка сидит и хочет достать зернышко.

#### **«Мышка ищет зернышко»**

И. П. – сесть ноги врозь, руки на плечах.

Наклон корпусом вперед и легкий удар ладошками по полу

И вот мы идем, идем и увидели сильных медвежат.

#### **«Сильные медвежата»**

И. П. - Лежа на спине, руки на полу над головой. Поднять ноги, пальцами ног достать пальцы рук.

Вернуться в и. п. Повторить - 5 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Не отрывать рук от пола».

А вот мы видим хитрую лисичку, которая ищет зайчика.

#### **«Хитрая лисичка»**

И.П. - Стать на колени, повернуться всем корпусом в одну сторону.

Вернуться в и.п. Затем в другую сторону.

Но вот лисичка устала, и решила отдохнуть.

#### **«Лисичка отдыхает»**

И.П. - Лежа на животе, руки на полу над головой, хорошо потянуться всем корпусом. Затем повернуться на правый бок, ноги подтянуть к груди. Вернуться в и.п. и повторить все поворачиваясь на другой бок.

А вот по лесу идет ежик, он увидел лисичку и спрятался.

#### **«Ежик спрятался»**

Сидя, ноги вместе, руки опущены, подтянуть ноги к груди, руками обхватить колени. Вернуться в и.п. Повторить - 6 раз

А вот летит бабочка

#### **«Бабочка»**

(И.п. – сесть на пол, ноги согнуты в коленях, бедра отвести назад в стороны, стопы соединить подошвенной частью. Руками взять стопы, подтянуть их поближе к себе, колени вниз. «раз – два – три - четыре» - Движения коленочками - «Бабочка машет крылышками и летит»)

Она садится на цветок и пьет нектар

#### **«Бабочка и цветок»**

И.П. – «бабочка» - Наклоняемся вниз, оставаясь в данном положении, как можно больше прижимая колени вниз на пол, спинку стараемся, чтобы была ровной.

«Бабочка опустилась на цветочек и наклоняется попить нектар».

Затем поднимаем корпус, возвращаясь в исходное положение.

Возвращаясь домой, мы с амии увидели зайчика, который прыгал по лесной дорожке.

#### **«Зайчик»**

И.П. – Встать на ноги, руки «лапки зайчика» возле груди. Прыжки на двух ногах, чередуя прыжки с ходьбой на месте.

### **Комплекс «Путешествие веселого колобка»**

Однажды колобок пошел погулять.

*Дети шагают на месте, высоко подымая ножки*

Решил колобок отдохнуть и погреть на солнышке правую ножку.

*Сесть на пол, взять руками правую ногу и поднять ее, потянув на себя.*

*Затем левую. Взять руками левую ногу и потянуть на себя.*

И вот нагрел колобок ножки на солнышке и стали они у него сильные. Радуетса колобок, какая у него сильная правая ножка, и левая ножка сильная.

*Берем правую ножку двумя ручками, подымаем, затем переводим ручки в стороны и удерживаем ножку на весу.*

И побежал он по лужайке.

*Работа стопами – поочередно, руками упираемся в пол.*

А также он пробирался сквозь густые заросли.

*Вращаем стопами, наружу, затем вовнутрь.*

И вот колобок увидел дерево, на котором растут яблоки, и решил он их сорвать. Поднял он правую ручку и потянулся к яблочку.

*Сидим ровно, ножки прямые, лева ручка упирается в пол, согнутая в локте, а правой тянемся влево, ноги при этом не сгибать.*

Затем колобок потянулся левой ручкой к яблочку.

*Повторить все с другой руки.*

И вот колобок достал яблочко и скушал его.

*Дети имитируют, что они кушают яблочко, это нужно для разрядки, так как дети быстро устают.*

Скушал колобок яблочко и увидел в лесу большое озеро, и решил колобок нырнуть и искупаться теплом синем озере.

*Ложимся на живот, ноги ровные, отрываем верхнюю часть спины, имитируя плаванье.*

Увидел колобок, как по озеру плывет лодочка.

*Упражнение «Лодочка».*

И тут увидел колобок в озере знаете кого....

Страшного крокодила, посмотрим какой крокодил.

*Оставаясь лежать в данном положении, смотрим назад на противоположную ножку, затем вернуться в исходное положение, и посмотреть в другую сторону, вернуться в исходное положение. Включаем актерское мастерство детей.*

И поплыл колобок очень быстро.

*Оторвать от пола вытянутые ручки и ножки, и ручками выполняем движение вверх – вниз, ножками также вверх-вниз, когда поднимается правая рука – с ней левая нога и наоборот.*

*Выполнить данное движение быстро.*

И вот доплыл колобок до берега, вышел на берег и стал отряхивать капельки.

*Выполнить потряхивающие движения руками, ногами, головой....*

Видит колобок, лежит красивое полотенце, он его взял, запрокинул на спинку и стал вытираться.

*Круговое движение руками назад, и выполнить приседания, одновременно крутим хвостиком, руки раскрыты в стороны.*

Затем вытирает колобок ножки.

*Наклон вниз от бедра к ноге, колени не сгибать. Повторить с другой ноги. Затем «Вытираем» две ноги – медленный наклон к двум ногам.*

Колобок отдохнул, набрался сил и попрыгал.

*Выполнить прыжки на двух ногах - на месте.*

### **Комплекс «Сказочная страна»**

Мы попали с Вами в сказку, а вокруг сколько много красивых цветов. Цветочки начинают просыпаться и тянуться к солнышку.

### **1. «Цветочки просыпаются»**

*И. п. сесть на корточки. Пятки на полу. Пальцы рук сцепить в замок и вытянуть вперед, опустив голову. Чуть наклонить туловище.*

1. Медленно поднимаясь, выпрямить ноги, а затем, одновременно поднимая туловищеи прямые руки и не отрывая пяток от пола, вытянуться вверх, развернув ладони.

2. Руки через стороны опустить вниз. Дыхание произвольное.

А в этой сказочной стране живет маленький медвежонок. Он ищет друзей.

### **2. «Ходьба»**

*И. п. сесть в позу прямого угла, ноги вместе, носки вытянуты. Руки в упоре сзади (на предплечьях).*

1. Тянуть носки на себя.

2. Вытянуть носки.

*Движения динамичные с задержкой в каждой позиции. Дыхание нормальное.*

*Повторить нужное число раз.*

Медвежонок вышел на лужайку и увидел красивую бабочку.

### **3. «Бабочка»**

*И. п. сесть в позу прямого угла, согнуть ноги в коленях, соединить ступни. Колени развести. Руками обхватить ступни ног. Спина прямая.*

1. Опустить развернутые колени до пола, задержаться нужное время.

2. Поднять колени с пола.

Медвежонок подбежал к бабочке, но она испугалась и улетела, а из под куста выползла змея.

### **4. «Змея»**

*И. п. лечь на живот, ноги вместе, руки в упоре около груди на полу.*

1. Медленно поднимаясь на руках, поднять сначала голову, затем грудь.

*Прогнуться на сколько возможно, не очень сильно запрокидывая голову назад.*

2. Медленно вернуться в и. п. Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й. Повторить 4 раза.

Змея зашипела, медвежонок испугался и побежал.

### **5. Бег**

*И. п. сесть в позу прямого угла, носки оттянуты, руки расположены сзади в низком упоре (на предплечьях).*

1. Поднять ноги, колени «мягкие» и делать перекрестные движения.

2. Вернуться в и. п. Движения динамичные, дыхание нормальное. Повторить нужное число раз.

Устал медвежонок бежать, и сел на пенек отдохнуть. Поднял голову, и увидел красивую птицу.

### **6. «Птица»**

*И. п. сесть в позу прямого угла, развести ноги, как можно шире, носки оттянуты.*

*Руки соединить за спиной «полочкой».*

1. Поднять руки вверх (взмахнуть).

2. Вернуться в и. п. Дыхание: Вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й фазе. Повторить 4-6

Медвежонок хотел подбежать к птице, но она улетела. Оглянулся медвежонок по сторонам и увидел на дереве кошечку.

### **7. «Кошечка»**

*И. п. лечь на спину, ноги вместе, носки оттянуты. Руки вдоль туловища ладонями вниз.*

1. Не сгибая правую ногу, и сохраняя оттянутый носок, медленно поднять ногу в вертикальное положение. Таз не отрывать от пола. Задержаться нужное количество времени.

2. Медленно вернуться в и. п.

То же повторить с другой ногой. Дыхание нормальное. Повторить 4-6 раз.

Подружились медвежонок и кошечка. Начали резвиться, веселиться.

Дети поднимаются на ножки и выполняют прыжки на двух ножках с хлопками в ладоши.

### **Комплекс «На лесной полянке»**

Общеразвивающие упражнения (тройками)

1. Протянуть руки к солнышку

И. п. - Основная стойка, руки внизу.

1 - поднять руки вверх, взяться за руки в тройках;

2 - опустить объединенные руки.

Повторить 8 раз.

2. На поляне расцвели красивые цветы

И. п. - Основная стойка, руки внизу, держимся за руки.

1-Прогнуться назад, отставить левую (правую) ногу назад на носок.

2-Вернуться в и.п.

Повторить 8 раз.

3. Прилетели птицы

Наклоны туловища вперед из исходного положения сидя на полу, руками касаться пальцев ног.

Повторить 8 раз.

4. Жучок греется на солнышке

И. п. - Лежа на спине.

1-Поднять ноги вверх, руки в стороны.

2-Вернуться в и.п.

Повторить 8 раз.

5. Веселые неваляшки

И. п. - Лежа на животе, руками взяться за щиколотки ног сзади.

Покачивания вперед-назад.

Повторить 8 раз.

6. Лотос - упражнение из системы йогов.

«А сейчас сосредоточьтесь и подумайте о чем-то приятном»

7. Упражнения на расслабление

«В лесу живет много всяких зверей. Вот - злые тигры! Вот – веселые медвежата! Вот – маленькие ежики»

Дети изображают выше указанных животных.

8. Прыжки

«Дети нравятся вам в лесу, тогда попрыгаем»

9. Цветет тополь и пушинки летят лесом

Упражнения на регулирование дыхания.

**Подготовка к отжиманию.** Силовой тренинг основан на упражнениях с использованием внешнего сопротивления. Не всегда для этого нужно использовать такое оборудование, как гантели, штанги, замысловатые тренажеры и прочие утяжеления. Преодоление веса своего тела, например, упражнения на турниках и перекладинах, тоже может быть хорошим способом увеличения силы мышц. Очевидными преимуществами силовых упражнений для детей являются: — увеличение силы и выносливости,

- укрепление костной системы,
- ускорение обмена веществ,
- улучшение кровообращения,
- повышение общей работоспособности.

Развитие силы у детей старшего дошкольного возраста осуществляется через упражнения скоростно –силового направления (прыжки, метания утяжеленных предметов и упражнений на развитие силовой выносливости (длительно выполняемые упражнения с умеренным силовым усилием). Все упражнения целесообразно выполнять в 3-4 подхода с полноценным отдыхом, который можно заменить упражнениями на растяжение, дыхание, расслабление. Число повторений в подходе регулируется исходя из индивидуальной подготовленности ребенка.

***Примерный перечень упражнений  
для развития силы рук и верхнего плечевого пояса.***

И.п – Основная стойка, руки с утяжелителями(гантелями) опущены вдоль туловища, сгибание рук к груди.

И.п- Основная стойка, руки с утяжелителями(гантелями) опущены вдоль туловища, поднимание согнутых рук через стороны,

И.п. –стояв в паре, лицом к друг другу держась за руки: перетягивание партнера через прочерченную линию в свою сторону (руки согнуты или выпрямлены),

И.П – стоя в паре на коленях лицом к друг другу и держась за руки: перетягивание партнера через прочерченную линию в свою сторону (руки согнуты или выпрямлены)

И.П.- стоя в паре боком друг к другу на расстоянии вытянутых рук: перетягивание партнёра через прочерченную линию ( поочередно обеими руками)

И.п – стоя в паре к друг другу и держа мяч: вырывание мяча из рук партнера,

И.п – две команды стоят в колонне лицом друг к другу и держатся за канат: перетягивание каната (руки согнуты)

И.П. – лежа на груди на гимнастической скамейке, руки выпрямлены перед собой, держатся за скамейку, подтягивание себя с продвижением вперед.

И.п – упор лежа, партнер держит выполняющего упражнение за стопы ног, передвижение вперед на руках (тачка).

И.п.- упор лежа о гимнастическую скамейку, сгибание и разгибание рук в упоре.

*Промежуточные тесты по готовности детей к сдаче нормативов ГТО проводятся один раз в квартал, заменяя собой одно из занятий по физической культуре и плаванию.*