

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 5 «УЛЫБКА»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ АБИНСКИЙ РАЙОН

СБОРНИК МЕТОДИЧЕСКИХ РАЗРАБОТОК НА ТЕМУ:

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



Подготовила:

Конченкова Татьяна Николаевна
инструктор по физической культуре МБДОУ детский сад № 5

Абинск, 2022 год

Конченкова Т.Н. инструктор по физической культуре МБДОУ детский сад № 5
Сборник методических разработок на тему: «Сборник физических упражнений,
направленных на формирование готовности старших дошкольников к сдаче норм ГТО»

Содержание

Аннотация.....	
Пояснительная записка.....	
Основной раздел.....	
Заключение.....	
Приложение №1. Физические упражнения на развитие скоростных способностей	
Приложение №2. Физические упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.....	
Приложение №3. Физические упражнения на развитие силовых способностей.....	
Приложение №4. Физические упражнения на развитие гибкости.....	
Приложение №5. Консультация для родителей.....	
Приложение №6. Подводящие упражнения для подготовки детей 6-7 лет к выполнению нормативов комплекса ГТО.....	
Приложение №7. Карточка подвижных игр для подготовки детей 6-7 лет к выполнению нормативов комплекса ГТО.....	

Конченкова Т.Н. инструктор по физической культуре МБДОУ детский сад № 5
Сборник методических разработок на тему: «Сборник физических упражнений,
направленных на формирование готовности старших дошкольников к сдаче норм ГТО»

Аннотация

Внедрение физкультурно-спортивного комплекса ГТО – это масштабный национальный проект, цель которого состоит в развитии массовости спорта. Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне».

В сборнике методических разработок на тему «Сборник физических упражнений, направленных на формирование готовности старших дошкольников к сдаче норм ГТО» представлены разработки, направленные на подготовку старших дошкольников к сдаче норм комплекса ГТО, которые могут быть полезны дошкольным образовательным организациям, занимающимся не только физическим развитием дошкольников, но и осуществляющим работу по подготовке детей старшего дошкольного возраста к сдаче норм ГТО 1 степени.

Конченкова Т.Н. инструктор по физической культуре МБДОУ детский сад № 5
Сборник методических разработок на тему: «Сборник физических упражнений,
направленных на формирование готовности старших дошкольников к сдаче норм ГТО»

Пояснительная записка

Дошкольный период жизни – это этап наиболее интенсивного физического, психического, эмоционально-волевого и нравственного развития личности, когда закладываются основы его физического, психического и нравственного здоровья. С учетом этого дошкольное воспитание направлено на всестороннее развитие личности, предусматривающее охрану и укрепление здоровья, обеспечение полноценного психического и физического развития.

Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации. Он включает упражнения, определяющие уровень развития физических качеств, а также упражнения, способствующие формированию прикладных двигательных умений и навыков. Успешность выполнения каждым дошкольником нормативов, которые определены Положением о ВФСК «ГТО», во многом зависит от правильности подбора и применения в процессе физической подготовки упражнений общеразвивающей направленности и упражнений избирательно-направленного воздействия, включающих в работу определенные мышечные группы и системы организма.

К основным двигательным действиям, включенным в комплекс ГТО 1-ой ступени относятся: бег (челночный 10 х 3 и 30 м., смешенное передвижение на 1 км.), упражнения на гибкость (наклоны вперед), прыжки в длину с места, метание мяча в цель, сгибание и разгибание рук от пола, поднятие туловища из положения лежа на спине. Эти двигательные действия развивают такие физические качества как: ловкость, быстрота, гибкость, глазомер, сила, выносливость и др. В связи с этим основные движения занимают большое место в системе физического воспитания дошкольного возраста: они включаются в физкультурные занятия, утреннюю гимнастику, прогулку, входят в подвижные игры и другие формы работы с детьми.

Основной раздел

На протяжении дошкольного детства осуществляется непрерывное развитие физических качеств, о чем свидетельствуют показатели общей физической подготовленности детей.

У дошкольников от 5 до 7 лет становая сила увеличивается вдвое: у мальчиков она возрастает с 25 до 52 килограмм, у девочек с 20,4 до 43 килограмм. Улучшаются показатели быстроты. Время бега на 10 метров с хода сокращается у мальчиков с 2,5 до 2,0 секунд, у девочек с 2,6 до 2,2 секунд. Изменяются показатели общей выносливости. Величина дистанции, которую преодолевают мальчики возрастает с 602,3 метра до 884,3 метра, девочки с 454 метра до 715,3 метра.

Дифференцированный подход – это целенаправленное педагогическое воздействие на группы дошкольников, которые существуют в сообществах детей как его структурные или неформальные объединения, или выделяются педагогом по сходным индивидуальным качествам дошкольников. Такой подход позволяет разрабатывать методы воспитания не для каждого ребёнка в отдельности, а для определённых категорий.

При дифференцированном подходе на развитие физических качеств дошкольника оказывают влияние различные средства и методы физического воспитания. Эффективным средством развития быстроты являются упражнения направленные на развитие способности быстро выполнять движения. Дети осваивают упражнения лучше всего в медленном темпе. Педагог должен предусмотреть, чтобы упражнения не были продолжительными, однообразными. Желательно их повторить в разных условиях с разной интенсивностью, с усложнениями, или наоборот, со снижением требований.

Для воспитания у детей умения развивать максимальный темп бега могут быть использованы следующие упражнения: бег в быстром и медленном

Конченкова Т.Н. инструктор по физической культуре МБДОУ детский сад № 5
Сборник методических разработок на тему: «Сборник физических упражнений,
направленных на формирование готовности старших дошкольников к сдаче норм ГТО»
темпе; бег с ускорением по прямой, по диагонали. Полезно выполнять
упражнения в различном темпе, что содействует развитию у детей умения
прилагать разные мышечные усилия соотносительно с намеченным темпом.

Для развития умения поддерживать темп движений на протяжении
некоторого времени эффективным средством является бег на короткие
дистанции: 15, 20, 30 метров. При обучении быстрому началу движения
применяется бег с ускорением по сигналам; старт из разных исходных
положений. Эти упражнения включаются в утреннюю гимнастику,
физкультурные занятия, упражнения, подвижные игры на прогулке.

Для развития ловкости необходимы более сложные упражнения по
координации и условиям проведения: применение необычных исходных
положений (бег и исходное положение, стоя на коленях, сидя, лежа); прыжок
из исходного положения, стоя спиной к направлению движения; быстрая смена
различных положений; изменения скорости или темпа движения; выполнения
взаимосогласованных действий несколькими участниками. Могут быть
использованы упражнения, в которых дети прилагают усилия, чтобы
сохранить равновесие: кружиться на месте, качание на качелях, ходьба на
носках и др. Необходимо также учитывать темп выполнения упражнений: чем
он выше, тем меньшее количество раз должно выполняться.

В силовых упражнениях предпочтение следует отдавать
горизонтальным и наклонным положениям туловища. Они разгружают
сердечно-сосудистую систему и позвоночник, уменьшают кровяное давление
в момент выполнения упражнения. Упражнения с мышечным напряжением
целесообразно чередовать с упражнениями на расслабления.

Для развития выносливости больше всего подходят упражнения
циклического характера (ходьба, бег, прыжки, плавание и др.). В выполнении
этих упражнений принимает участие большое количество групп мышц,
хорошо чередуются моменты напряжения и расслабления мышц, регулируется
темп и продолжительность выполнения.

Конченкова Т.Н. инструктор по физической культуре МБДОУ детский сад № 5
Сборник методических разработок на тему: «Сборник физических упражнений,
направленных на формирование готовности старших дошкольников к сдаче норм ГТО»

В старшем дошкольном возрасте важно решать задачи воспитания практически всех физических качеств. В первую очередь следует обращать внимание на воспитание координационных способностей, в частности на такие компоненты, как чувство равновесия, точность, ритмичность, согласованность отдельных движений. При освоении новых движений предпочтение отдается методу целостного разучивания. При расчленении движений ребенок теряет его смысл, а, следовательно, и интерес к нему. Ребенок хочет сразу видеть результат своего действия.

Обучение ребенка движениям осуществляется в соответствии с закономерностями формирования двигательных умений и навыков. Они условно представляют собой последовательный переход от знаний и представлений о действии к умению выполнять его, а затем от умения к навыку.

Для всестороннего развития дошкольников чрезвычайно важно своевременно овладеть разнообразными движениями, в первую очередь основными их видами – бегом, ходьбой, прыжками, метанием, лазаньем, без которых нельзя активно участвовать в подвижных играх, а в дальнейшем успешно заниматься спортом. Усвоение детьми навыков этих движений, владение правильными способами их выполнения обогащает двигательный опыт, необходимый в игровой деятельности, разнообразных жизненных ситуациях, труде и быту.

Упражнения в основных видах движений расширяют диапазон двигательных способностей детей, облегчают в дальнейшем усвоение школьной программы по физической культуре и готовят детей к успешному выполнению тестов комплекса ГТО. Интенсивная работа большого количества мышц при выполнении движений предъявляет высокие требования к основным функциональным системам организма и в то же время оказывает на них тренирующее влияние.

Конченкова Т.Н. инструктор по физической культуре МБДОУ детский сад № 5
Сборник методических разработок на тему: «Сборник физических упражнений,
направленных на формирование готовности старших дошкольников к сдаче норм ГТО»

Под воздействием движений улучшается функция сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряда других физиологических процессов. При активных движениях, в особенности циклических, дыхание углубляется, улучшается легочная вентиляция. Использование основных движений в дозированной, доступной детям и соответствующей их возрастным возможностям, помогает повысить умственную и физическую работоспособность детей.

Разнообразие основных движений и их вариантов дает возможность развивать и совершенствовать быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость. Одновременность развития двигательных качеств: при ходьбе, беге, прыжках, метании, лазанье значительно повышает ценность этих движений. Наряду с физическим развитием детей решаются задачи нравственного, умственного и эстетического воспитания.

При выполнении движений обогащается эмоциональное состояние детей. Они испытывают чувство радости, подъема от проявленных двигательных действий. Дети воспринимают красоту совместных дружных движений – прошли ровной колонной, одновременно и четко выполнили подскоки.

Педагоги стремятся воспитать у ребят интерес к движениям, устойчивость эмоциональных проявлений. Для разностороннего развития функций организма особую ценность приобретает сочетание разнообразных видов движений, доступных дошкольникам.

Дифференцированный подход в применении достаточно освоенных навыков в разных ситуациях создает большие возможности для проявления детьми активности, инициативы и творчества. Чрезвычайно велико прикладное значение бега, прыжков, метания, силовых упражнений. Умение уверенно и ловко действовать необходимо в подготовке к успешному выполнению тестов ГТО.

Конченкова Т.Н. инструктор по физической культуре МБДОУ детский сад № 5
Сборник методических разработок на тему: «Сборник физических упражнений,
направленных на формирование готовности старших дошкольников к сдаче норм ГТО»

При дифференцированном подходе и целенаправленном обучении дети реже допускают те ошибки, которые возникают при первых попытках овладения новым, подчас довольно сложным для них движением. Быстрее исчезает скованность, напряженность при выполнении беговых упражнений, четче выступает координация движений рук и ног при выполнении прыжков с места, метания мяча в цель и т. д.

Для прочного закрепления движений их необходимо повторять, постепенно усложняя. Недостаточно освоенные детьми движения не следует включать в подвижные игры, игры с элементами соревнования, игры-эстафеты. При усвоении движений следует воспитывать у детей стремление действовать активно, энергично, сознательно проявлять постепенно возрастающие, все большие физические усилия для достижения поставленной цели. Обучая детей основным движениям, нельзя забывать о решении воспитательных задач, стремиться к тому, чтобы дети учились проявлять выдержку, настойчивость, смелость, могли оказать помощь товарищу, научить его правильным движениям. В то же время необходимо хорошо знать состояние здоровья и уровень физической подготовки детей группы, чтобы предлагаемые упражнения соответствовали возможностям каждого ребенка.

Индивидуальные особенности развития двигательной сферы ребенка, предрасположенность к какому-нибудь движению или проявлению качества (быстроты, ловкости, выносливости) поддаются педагогическим воздействиям. Дети, любящие движения, не нуждаются в особом внимании педагога, за исключением тех случаев, когда они предпочитают какой-либо один вид движения, например, бег или прыжки. При дифференцированном подходе воспитателю необходимо знать основную технику движений, уметь их показать с учетом возраста детей, подобрать соответствующие игры для совершенствования движений. Чем богаче и разнообразнее движения, тем больше возможностей для проявления детьми инициативы и творчества. Необходимо сохранять у детей первоначальный интерес к упражнениям; от

Конченкова Т.Н. инструктор по физической культуре МБДОУ детский сад № 5
Сборник методических разработок на тему: «Сборник физических упражнений,
направленных на формирование готовности старших дошкольников к сдаче норм ГТО»
занятия к занятию, от игры к игре, ставить новые задачи, обогащать
упражнения новыми двигательными заданиями, усложнять правила, вводить
варианты, поощрять проявление детьми самостоятельности.

Заключение

В Положении о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО «предусмотрен минимальный объем различных видов двигательной активности, необходимый для развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья, подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и норм Комплекса ГТО».

Физическое воспитание особенно важно в дошкольном возрасте, это один из ответственных этапов жизни ребёнка. Именно в этот период закладываются основы здоровья: умственного, нравственного и физического развития, формируется личность человека. В это время ребенок интенсивно растет и созревает, движения становятся его основной потребностью.

В дошкольном образовательном учреждении должна вестись физкультурно-оздоровительная работа, направленная на совершенствование двигательных навыков и на улучшение показателей физического развития, для подготовки к сдаче норм ГТО, воспитание у детей правильного отношения к своему здоровью. Двигательный режим в ДОУ должен включать как организованную, так и самостоятельную деятельность. Содержательная сторона двигательного режима должна быть направлена на развитие умственных, духовных и физических способностей детей.

В результате такой системной образовательной деятельности по физическому развитию с учетом требований ВФСК ГТО у воспитанников:

- повышается физическая работоспособность;
- улучшаются физические качества, обогащается двигательный опыт;
- формируется привычка к здоровому образу жизни;
- расширяется кругозор в сфере активного образа жизни и самостоятельная двигательная деятельность, формируется оптико-пространственная ориентация;

Конченкова Т.Н. инструктор по физической культуре МБДОУ детский сад № 5
Сборник методических разработок на тему: «Сборник физических упражнений,
направленных на формирование готовности старших дошкольников к сдаче норм ГТО»
реализуется система преемственности при переходе воспитанников на новую
социальную ступень.

Физические упражнения на развитие скоростных способностей

(Челночный бег 3X10 м., бег 30 м.)

Бег на дистанцию 30 метров

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.

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.

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.

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.

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.

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.

Конченкова Т.Н. инструктор по физической культуре МБДОУ детский сад № 5
Сборник методических разработок на тему: «Сборник физических упражнений,
направленных на формирование готовности старших дошкольников к сдаче норм ГТО»
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.

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.

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 3X10

«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 активные движения ногами и руками, выполняя широкие стремительные шаги.

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. Нogu после выноса опускайте возможно быстрее загибающим движением на переднюю часть стопы. При переходе к бегу по дистанции плавно выпрямите туловище.

Конченкова Т.Н. инструктор по физической культуре МБДОУ детский сад № 5
Сборник методических разработок на тему: «Сборник физических упражнений,
направленных на формирование готовности старших дошкольников к сдаче норм ГТО»

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.

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

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 (бедря 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.

Подпрыгивание ноги: с ноги — на ногу, вместе-врозь, правая впереди — левая впереди, на одной ноге влево-вправо;

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.

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.

Конченкова Т.Н. инструктор по физической культуре МБДОУ детский сад № 5
Сборник методических разработок на тему: «Сборник физических упражнений,
направленных на формирование готовности старших дошкольников к сдаче норм ГТО»

Прыжки на месте вверх, отталкиваясь обеими, с выполнением группировки (подтянуть согнутые ноги коленями к груди);

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.

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;

Подбрасывать большой мяч обеими и одной рукой вверх над головой, хлопнуть в ладони и поймать его;

Бросить маленький мяч в стенку одной рукой, хлопнуть в ладони и, когда он упадет на землю и отскочит, поймать его;

Подбрасывать мяч вверх, поворачиваться кругом и ловить его;

Отбивать большой мяч ладонью руки об землю, продвигаясь вперед быстрым шагом или бегом на расстояние 6-8 м.;

Бросать большой мяч одной и обеими руками снизу и из-за головы в кольцо, которое прикреплено на высоте 2 м от земли;

Бросать предметы (мячи, мешочки с песком, шишки, камешки, снежки) из-за спины через плечо на дальность правой и левой рукой;

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;

Метание теннисного мяча в вертикальные цели разного размера, обозначенные на стене и расположенные на различной высоте, с расстояния 4-6 м.

Физические упражнения на развитие силовых способностей

(отжиманий, подтягивания, пресса)

Отжимания

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 образует 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.

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 находятся на одной линии с корпусом. Не опускайте таз и втяните живот. Исходное положение заключается в упоре на лавке с прямыми руками.

Пресс

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 – ладони на полу. Выполняем прокат мяча вперед – 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.

Конченкова Т.Н. инструктор по физической культуре МБДОУ детский сад № 5
Сборник методических разработок на тему: «Сборник физических упражнений,
направленных на формирование готовности старших дошкольников к сдаче норм ГТО»

Подъём коленей к груди. 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 виси 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 межпозвоночные структуры (диски), что актуально для детей с избыточным весом, и улучшается осанка.

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. 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 продублируете 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

Планка – удержание заданной позы в течение определённого временного промежутка. Тело должно находиться в статическом и напряжённом состоянии;

Конченкова Т.Н. инструктор по физической культуре МБДОУ детский сад № 5
Сборник методических разработок на тему: «Сборник физических упражнений,
направленных на формирование готовности старших дошкольников к сдаче норм ГТО»

Планка на одной руке – рука ставится по центру, и на неё идёт вся опора корпуса. Ноги могут размещаться на полу или на шведской стенке;

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 не принципиально: 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 верхней 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;

Лодочка – одновременный подъём и удержание рук и ног над полом;

Подтягивание на брусках – 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.;

Упор на турнике – ребёнок должен подняться на прямых руках над турником и удерживать положение виса как можно дольше;

Перемещение по перекладине – дети должны переносить вес тела с руки на руку и переставлять их для продвижения в любом направлении.

Физические упражнения на развитие гибкости

(наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке)

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.

«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.

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

«Йог». Ребенку предлагают занять место на коврик 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.

«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.

«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.

Консультация для родителей

Уважаемые родители!

К сдаче норм ГТО готовимся с детского сада!

24 марта 2014 Президент России Владимир Путин подписал Указ № 172 О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» - о возрождении норм ГТО.

Правительство Российской Федерации издало распоряжение об утверждении плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1. Организационно-экспериментальный этап внедрения Комплекса среди обучающихся образовательных организаций в отдельных субъектах Российской Федерации (2014-2015 г.)
2. Этап внедрения Комплекса среди обучающихся всех образовательных организаций страны и других категорий населения в отдельных субъектах Российской Федерации (2016 г.)
3. Этап повсеместного внедрения Комплекса среди всех категорий населения Российской Федерации (2017 г.)

Целью внедрения Комплекса является:

- повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, повышении качества жизни граждан Российской Федерации.

Структура Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса состоит из 11 ступеней, включает следующие возрастные группы:

I ступень «Играй и двигайся»: 6–8 лет (ДОУ, 1–2 классы)

II ступень «Стартуют все»: 9–10 лет (3–4 классы)

III ступень «Смелые и ловкие»: 11–12 лет (5–6 классы)

IV ступень «Олимпийские надежды»: 13–15 лет (7–9 классы)

Конченкова Т.Н. инструктор по физической культуре МБДОУ детский сад № 5
Сборник методических разработок на тему: «Сборник физических упражнений,
направленных на формирование готовности старших дошкольников к сдаче норм ГТО»
V ступень «Сила и грация»: 16–17 лет (10–11 классы, среднее
профессиональное образование)

VI ступень «Физическое совершенство»: 18–30 лет

VII ступень «Радость в движении»: 31–40 лет

VIII ступень «Бодрость и здоровье»: 41–50 лет

IX ступень «Здоровое долголетие»: 51–55 лет и старше

Обязательные испытания (тесты) подразделяются:

- испытания по определению уровня развития скоростных возможностей;
- испытания по определению уровня развития выносливости;
- испытания по определению уровня развития силы;
- испытания по определению уровня развития гибкости.

Испытания (тесты) по выбору подразделяются:

- испытания по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей;
- испытания по определению уровня координационных способностей;
- испытания по определению уровня овладения прикладными навыками.

*Знаки отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)*



Золотой знак отличия



Серебряный знак отличия



Бронзовый знак отличия

Конченкова Т.Н. инструктор по физической культуре МБДОУ детский сад № 5
Сборник методических разработок на тему: «Сборник физических упражнений,
направленных на формирование готовности старших дошкольников к сдаче норм ГТО»
Во всех регионах России дошкольники готовятся к сдаче ГТО - в детских садах
проводятся спортивные игры, во время которых ребята сдают нормы ГТО
первой ступени (для детей от 6 до 8 лет).

Новый рекорд – впервые тысячи малышей в России сдают нормы ГТО. В
рамках ежегодного мониторинга в нашем ДОУ дети выполняют обязательные
тесты:

Бег 30 м; челночный бег (10 м. три раза);
метание мешочка с песком (солью) вдаль;
прыжки в длину с места;
прыжки в длину с разбега (с 6 лет);
прыжки в высоту с разбега (так же старшие дети);
бросок мяча весом 1 кг. из-за головы двумя руками;
равновесие (стойка на одной ноге);
гибкость (наклон вперед вниз, стоя на скамье).

Зачем нужно ГТО в дошкольном возрасте?

(Первая ступень ГТО или после семи уже поздно)

Почему ГТО стоит прививать, именно, начиная с дошколят?

- Физическое развитие ребенка – это, прежде всего двигательные навыки. Координацию движений определяют развитием мелкой и большой моторики.
- Именно в дошкольном возрасте закладывается основа для физического развития, здоровья и характера человека в будущем. Этот период детства характеризуется постепенным совершенствованием всех функций детского организма. Ребенок этого возраста отличается чрезвычайной пластичностью.
- Для развития координации движений сензитивным является старший дошкольный возраст. Именно в это время ребёнку следует приступать к занятиям гимнастикой, фигурным катанием, балетом и т. п.
- Этот период – период самого активного развития ребенка, в двигательном, так и в психическом развитии.

- Конченкова Т.Н. инструктор по физической культуре МБДОУ детский сад № 5
Сборник методических разработок на тему: «Сборник физических упражнений, направленных на формирование готовности старших дошкольников к сдаче норм ГТО»
- С точки зрения же психологов, динамика физического развития неразрывно связана с психическим и умственным развитием.

Нормативы «ГТО» для дошкольников

В соответствии с ФГОС ДО диагностика физического развития дошкольника включает определение скоростных способностей и выносливости (в беге), силовых способностей (при броске мешочка с песком), скоростно-силовых качеств (прыжок с места), координационных способностей (челночный бег), гибкости (при наклоне на гимнастической скамейке). Далее мы приведем основные параметры физической подготовленности. Это – своеобразное ГТО для дошкольников.

Младшая группа детского сада (возраст 3–4 года)	
Виды движений	Норматив
Бег (30 м)	4,5–5 с
Прыжки в длину с места	40–65 см
Бросание предметов весом 100 г	2,5–3 м
Спрыгивание с высоты	15–20 см
Ходьба на лыжах ступаящим шагом не менее 10–15 м	
Скольжение по ледяной дорожке на двух ногах	
Скатывание с горки самостоятельно	

Средняя группа детского сада (возраст 4–5 лет)	
Виды движений	Норматив
Бег с высокого старта (30 м)	14–13,5 с
Прыжки в длину с места	40–60 см
Бросание предметов весом 100 г	4–5 м
Бросание набивного мяча весом 1 кг	1 м
Спрыгивание с высоты	30–45 см
Проход на лыжах ступаящим шагом не менее 400–600 м	
Скольжение по ледяной дорожке на двух ногах (2–3 м)	
Скатывание с горки самостоятельно	

Старшая группа детского сада (возраст 5–6 лет)	
Виды движений	Норматив
Бег (30 м)	7,8–8 с
Прыжки в длину с места	90–95 см
Прыжки в длину с разбега	140–160 см
Прыжки в высоту с разбега	40–45 см
Бросание предметов весом 250 г	5–6 м
Бросание набивного мяча весом 1 кг	2,5–3 м
Спрыгивание с высоты	40–45 см
Проход на лыжах попеременным двухшажным ходом не менее 1500–2000 м	
Скольжение по ледяным дорожкам разными способами	
Скатывание с горки самостоятельно	

Подготовительная группа детского сада (возраст 6–7 лет)		
Виды движений	Девочки	Мальчики
Бег (30 м)	6,1 с	6,8 с
Прыжки в длину с места	135 см	140 см
Прыжки в длину с разбега	172 см	190 см
Прыжки в высоту с разбега	62 см	65 см
Спрыгивание с высоты	40 см	42 см
Метание предметов весом 250 г в даль	4,5–7 м	5–7,5 м
Ходьба на лыжах попеременным двухшажным ходом не менее 1000 м		
Скольжение по ледяной дорожке разными способами		
Скатывание с горки самостоятельно		

Поскольку дети развиваются не по паспортному, а по биологическому возрасту, и у каждого малыша свой темперамент, свои предпочтения, свой запас сил и возможностей, уровень освоения физкультурных навыков не может быть для всех одинаковым. Приведенные выше показатели – ориентир для оценки развития двигательных способностей ребенка.

Конченкова Т.Н. инструктор по физической культуре МБДОУ детский сад № 5
Сборник методических разработок на тему: «Сборник физических упражнений,
направленных на формирование готовности старших дошкольников к сдаче норм ГТО»
*Уважаемые родители, если вы записали своего ребёнка на сдачу норм ГТО, вы
должны приложить усилие и найти время для занятий с ним дома, на улице,
так как в детском саду он не сможет качественно подготовиться.
Физкультурные занятия 2 раза в неделю и виды движений постоянно
меняются. А для высоких результатов нужны ежедневные тренировки
(отжимание, пресс, подтягивание, упражнения на гибкость...)*

*Сдать ГТО совсем непросто,
Ты ловким, сильным должен быть,
Чтоб нормативы победить,
Значок в итоге получить.
Пройдя же все ступени вверх,
Ты будешь верить в свой успех.
И олимпийцем можешь стать,
Медали, точно, получать.
Вперёд, к победам, дошколёнок!*

**Подводящие упражнения для подготовки детей 6-7 лет к выполнению
нормативов комплекса ГТО**

<p>Игровые упражнения на развитие быстроты</p>	<ul style="list-style-type: none">- бег в колонне по одному и парами;- бег в разных направлениях с ловлей и увертыванием;- бег «змейкой», обегая поставленные в ряд предметы;- бег с ускорением и замедлением темпа;- бег со сменой ведущего;- бег с захлестыванием голени;- бег с высоким подниманием бедра;- бег с выносом прямых ног вперед;- бег с подскоками;- бег из разных стартовых положений;- бег на скорость-дистанция 10м, 20м, 30м;- челночный бег (5 раз по 10 м)
<p>Игровые упражнения на развитие выносливости</p>	<ul style="list-style-type: none">- бег в колонне по одному и парами;- бег со сменой ведущего;- бег с захлестыванием голени;- бег с высоким подниманием бедра;- бег с выносом прямых ног вперед;- бег с подскоками;- бег в сочетании с другими движениями (ведение мяча, со скакалкой, прыжками);- бег через препятствия высотой 10-15 см;- чередование ходьбы и бега на 3-4 отрезках пути по 100-150 м;- бег в среднем темпе по пересеченной местности на расстояние 200-300м;- медленный бег в течение 2-3 мин
<p>Игровые упражнения на развитие мышц спины, брюшного пресса, рук</p>	<ul style="list-style-type: none">- сгибание и разгибание рук в упоре у стены;- тоже, но в упоре стоя у подоконника или стола;- сгибание и разгибание рук в упоре стоя на коленях;- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке или стуле;- поочередное поднятие рук вперед-вверх из упора лежа на скамейке или на стуле;- одновременное поднятие ног из положения лежа на животе на скамейке или на стуле;- одновременное поднятие рук из положения лежа на животе на скамейке или на стуле;

Конченкова Т.Н. инструктор по физической культуре МБДОУ детский сад № 5
Сборник методических разработок на тему: «Сборник физических упражнений,
направленных на формирование готовности старших дошкольников к сдаче норм ГТО»

	<ul style="list-style-type: none">- одновременное поднятие рук и ног из положения лежа на животе на скамейке или на стуле;- поочередно переставлять руки вперед, а затем назад из упора лежа на полу;- поочередно переставлять руки вперед, а затем назад из упора присев в упор лежа и обратно;- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (3-4 серии по 5-6 раз), повторяя упражнение с небольшим паузами между сериями)
<p>Игровые упражнения на развитие гибкости</p>	<p>Перед тем как приступить к занятиям, немного «разогрейте» мышцы - сделайте короткую разминку (быстрая ходьба или бег на месте, несколько приседаний). Упражнения выполняйте медленно, без резких движений, стараясь в крайних точках фиксировать позицию на несколько секунд.</p> <p>Потягивание И.п. - стоя, ноги на ширине плеч. Сделайте глубокий вдох-выдох, приподнимая руки вверх на вдохе и опуская - на выдохе. Выполните 2-3 раза, с каждым повторением стараясь все больше вытянуться вверх.</p> <p>Наклон вперед И. п. - стоя, ноги на ширине плеч. Сделайте вдох, потянувшись руками вверх, на выдохе – выполните наклон вперед, потянувшись ладонями к полу (ноги при этом старайтесь держать прямыми, колени не сгибать). Повторите 4-6 раз с задержкой внизу на 3-5 секунд.</p> <p>Наклоны в стороны И. п. - стоя, ноги на ширине плеч. Поднимите вверх одну руку и выполните наклон в сторону, максимально вытягиваясь вслед за рукой (без пружинистых движений). Выполните 4-6 раз в каждую сторону.</p> <p>Выкрут Для выполнения этого упражнения можно использовать гимнастическую палку. Держась палку, поднимите руки вверх и выполните вращательное движение (выкрут назад) в плечевом суставе. Очень важно, чтобы руки все время оставались прямыми - для этого необходимо правильно подобрать ширину хвата. Выполните 10-12 раз.</p> <p>Бабочка И.п. - сидя, ноги согнуты в коленях, стопы соединены вместе и подтянуты к себе. Медленно «раскройте» колени, стараясь опустить их на пол. Далее в этом положении</p>

	<p>вытянитесь за руками вперед, стараясь коснуться животом пола. 6 раз</p> <p>Потянись</p> <p>И.п. - сидя на полу, ноги прямые. Достать пальцами ног пола, затем носки на себя. Ноги вместе, колени не сгибать. 6 раз</p> <p>Подними ногу</p> <p>И.п. - сидя на полу, ноги вместе, руки — упор сзади, носки оттянуты. Поднять, не сгибая, попеременно правую и левую ноги. 6 раз каждой ногой.</p> <p>Самолет</p> <p>И.п. - сидя на полу, ноги вместе, руки — упор сзади, носки оттянуты. Ноги развести как можно шире. 6 раз</p> <p>Лодочка</p> <p>И.п.- лежа на спине. Поднять ноги вверх и выполнять движения как при езде на велосипеде.</p> <p>Лебедь</p> <p>И.п.-ноги вместе, руки в стороны на уровне плеч (для равновесия). Сделайте широкий шаг правой ногой вперед и присядьте, пока колено левой ноги не коснется пола (если это трудно, не приседайте так глубоко). Вернитесь в исходное положение и сделайте то же самое левой ногой. Выполняйте упражнение в 3 подхода по 4 повторения (каждой ногой).</p>
<p>Игровые упражнения на развитие скоростно-силовых качеств и меткости</p>	<ul style="list-style-type: none">- катание мяча, шарика в ворота (ширина 20 -30см) в ворота с расстояния 3 м.;- катание мяча, шарика с попаданием в предметы (расстояние 3 м);катание мяча, шарика между палками, линиями, шнурами (длина дорожки 3-4м);- бросание мяча вверх и ловля двумя руками;- бросание теннисного мяча вверх и ловля одной рукой;- бросание мяча друг другу с хлопком, с поворотом, с отскоком от земли, в косом направлении;- бросание мяча друг другу в разных положениях: стоя лицом и спиной, стоя на коленях, сидя по-турецки, лежа;- катание друг другу набивного мяча;- бросание набивного мяча вперед снизу, от груди, через голову назад, из положения лежа на животе;метание теннисного мяча вдаль на расстояние 6-12 м правой и левой рукой;- метание теннисного мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 4-5 м;

Конченкова Т.Н. инструктор по физической культуре МБДОУ детский сад № 5
Сборник методических разработок на тему: «Сборник физических упражнений,
направленных на формирование готовности старших дошкольников к сдаче норм ГТО»

	<ul style="list-style-type: none">- метание в вертикальную цель (высота 2м) правой и левой рукой, постепенно увеличивая расстояние;- метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель из разных исходных положений: стоя на коленях, сидя, лежа;- метание мяча двумя руками в цель из разных исходных положений: стоя на коленях, сидя, лежа;- метание теннисного мяча правой и левой рукой в движущуюся цель;- метание мяча двумя руками в движущуюся цель;- бросание и ловля мяча от стены с разными заданиями: с отскоком от земли, с поворотом кругом, по косому направлению, с перепрыгиванием через отскочивший мяч;- метание вдаль и вверх предметов разного веса и формы мячей, мешочков, палочек, картонных дисков, прутов-дротиков и др.)
<p>Игровые упражнения на развитие скоростно-силовых качеств</p>	<ul style="list-style-type: none">- Прыжок вверх на двух ногах на месте с поворотом кругом.- Прыгать вверх, смещая ноги вправо, влево.- Прыжок вверх из глубокого приседа.- Прыгать вверх с разбега, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25—30 см.- Прыжки с продвижением вперед на расстояние 5—6 м.- Прыжки с продвижением вперед по гимнастической скамейке.- Прыжки боком с продвижением вперед, перепрыгивая через линию.- Прыжки с продвижением вперед с зажатым между ног предметом.- Прыгать попеременно на одной и другой ноге, продвигаясь вперед с активными взмахами рук, поднимая ногу коленом вперед.- Во время ходьбы перепрыгивать через 6—8 предметов высотой 15—20 см (мячи, барьеры).- Прыгать на одной ноге, продвигаясь вперед и толкая перед собой камешек, льдинку.- Прыжки через линию или веревку на одной ноге вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед.- Прыжки вверх и вниз по наклонной доске.- Прыжок с высоты 30-40 см.- Прыжок с высоты 30-40 см за линию, начерченную перед скамейкой, в круги, выложенные из веревки, в плоские обручи на расстоянии 15-20 см.- Прыжок с высоты с поворотом на 180°.

Конченкова Т.Н. инструктор по физической культуре МБДОУ детский сад № 5
Сборник методических разработок на тему: «Сборник физических упражнений,
направленных на формирование готовности старших дошкольников к сдаче норм ГТО»

- Прыжок с высоты из положения стоя спиной вперед.
- Прыжок на предмет (высота до 40 см) с нескольких шагов толчком одной ноги.
- То же, с разбега.
- Прыжки с короткой скакалкой: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу, на одной ноге.
- Прыжки через короткую скакалку в беге.
- Прыгать через скакалку, вращая ее назад.
- Прыгать через длинную скакалку, вбегая под нее с разбега.
- Прыгать из обруча в обруч.
- Прыгать через длинный обруч, вращая его как скакалку.
- Прыжок в длину с места.

Картотека подвижных игр для подготовки детей 6-7 лет к выполнению нормативов комплекса ГТО

Догони голубя

Цель: развитие быстроты

Ход игры: У водящего голубь или стрела из бумаги (лист размером 15X20 см).

Играющие становятся за линию впереди водящего. Он командует; «Марш!» — и бросает стрелу вперед. Дети бегут и стараются поймать ее.

Правила: не оглядываться назад, бежать по сигналу; поймавший стрелу становится водящим

Мы веселые ребята

Цель: развитие быстроты

Ход игры: Дети стоят на одной стороне площадки за чертой, на противоположной стороне также обозначается линия. Сбоку от детей, примерно на середине между линиями, находится ловишка. Дети говорят:

«Мы веселые ребята,

Любим бегать и играть,

Ну, попробуй нас догнать.

Раз, два, три, лови!»

После этого дети перебегают на другую сторону, ловишка салит, дотрагиваясь до бегущих. После 2—3 перебежек подсчитывают пойманных, выбирают нового ловишку. Игра повторяется.

Стань первым

Цель: развитие быстроты

Ход игры: Дети бегут в колонне. Воспитатель называет одного из детей. Он бежит и встает первым, найдя кратчайший путь. Можно пересекать площадку

Один-двое

Цель: развитие быстроты

Конченкова Т.Н. инструктор по физической культуре МБДОУ детский сад № 5
Сборник методических разработок на тему: «Сборник физических упражнений,
направленных на формирование готовности старших дошкольников к сдаче норм ГТО»

Ход игры: Дети бегут в колонне по одному. По сигналу «двое» перестраиваются парами и продолжают бег, по сигналу «один» снова бегут друг за другом, не останавливаясь

Кто скорее добежит до флажка

Цель: развитие быстроты

Ход игры: 4—5 детей встают на одной стороне площадки. На противоположной стороне (расстояние 12—15 м) на скамейках (стульях) лежат флажки. По сигналу «раз, два, три—беги» дети бегут к флажкам и поднимают их. Отмечается тот, кто сделал это первым. Затем ребята идут на место, выходят следующие 4—5 детей.

Усложнение: в игру включить преодоление препятствия — подлезть под веревку, пролезть в обруч, пройти по скамейке

Ловишка, бери ленту

Цель: развитие быстроты

Ход игры: Дети строятся по кругу. Каждый получает полоску или цветную ленточку и закладывает ее за пояс или за ворот. В центре круга ловишка. По сигналу «беги» дети разбегаются по площадке (если она большая, надо обозначить границы для игры). Ловишка бежит за играющими, стремясь вытянуть ленточку. По сигналу «раз, два, три, в круг скорей беги», дети строятся в круг. Ловишка подсчитывает количество взятых лент, возвращает их детям. Игра возобновляется с новым ловишкой.

Правила: ленточку не придерживать руками; лишившийся ленточки временно выходит из игры

Уголки

Цель: развитие быстроты

Ход игры: Игра хорошо проходит на большом участке, где много деревьев, расположенных недалеко друг от друга. Дети становятся возле них или в обозначенных на земле кружках. Один из играющих, оставшийся в середине, подходит к кому-либо и говорит: «Мышка, мышка, продай мне свой уголок».

Конченкова Т.Н. инструктор по физической культуре МБДОУ детский сад № 5
Сборник методических разработок на тему: «Сборник физических упражнений,
направленных на формирование готовности старших дошкольников к сдаче норм ГТО»
Та отказывается. Водящий идет с теми же словами к другому. В это время
остальные дети меняются местами, а находящийся в середине старается занять
место одного из перебегающих. Если это ему удалось, оставшийся без уголка
становится на середину. Если водящему долго не удастся занять уголок,
воспитатель говорит: «Кошка». Все одновременно меняются местами,
ведущий занимает чье-либо место.

Правила: до перебежки уговориться с тем, с кем хочешь поменяться местами;
нельзя долго стоять в своем уголке.

Собери флажки

Цель: развитие быстроты

Ход игры: На поле, площадке расставляют флажки через каждые 8—10 м. В
первом ряду флажков должно быть на два меньше, чем играющих, во втором
ряду — еще на два меньше. Таким образом, если играют 10 детей, то флажков
должно быть в каждом ряду 8, 6, 4, 2, 1. По сигналу дети бегут, каждый
старается завладеть флажком в первом ряду. Двое, не успевших это сделать,
выбывают из игры. После второго этапа остается шесть участников, затем
четыре и наконец двое сильнейших. Ребенок, овладевший последним
флажком, становится победителем (рис. 6).

Правила: если во время бега ребенок уронил флажок на землю, он должен
сначала поднять его и только затем продолжать бег

Догони соперника

Цель: развитие быстроты

Ход игры: Две шеренги детей располагаются перед стартовыми линиями на
расстоянии 5 шагов одна от другой. В 15—20 шагах от стартовой линии
очерчивается дом. По сигналу все одновременно начинают бег: дети,
находящиеся сзади, стараются осалить бегущих впереди. После подсчета
осаленных дети меняются ролями.

Правила: нельзя салить за линией дома

Бег шеренгами

Конченкова Т.Н. инструктор по физической культуре МБДОУ детский сад № 5
Сборник методических разработок на тему: «Сборник физических упражнений,
направленных на формирование готовности старших дошкольников к сдаче норм ГТО»

Цель: развитие быстроты

Ход игры: Команды выстраиваются шеренгами (на расстоянии 15—20 шагов), можно дать им названия «Ракета», «Спутник». По сигналу дети одной из команд, взявшись за руки, идут вперед, стараясь соблюдать равнение. Когда до другой шеренги, участники которой сидят на земле, остается 2—3 шага, воспитатель дает команду: «Беги!». Дети первой шеренги расцепляют руки и бегут в свой дом, а ребята второй шеренги стараются их осалить. Подсчитываются осаленные. Игра повторяется, но на этот раз команды меняются ролями.

Правила: каждый раз дети обеих команд должны принимать определенное исходное положение, например, те кто наступает, могут брать друг друга под руки, класть руки на плечи, сцеплять их впереди; те, кто ожидает приближения соперников, могут стоять спиной или боком к ним

Перемена мест

Цель: развитие быстроты

Ход игры: Две команды по 8—10 человек выстраиваются шеренгами лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки за линиями городов (дистанция 10—12 м) и расходятся на ширину вытянутых рук. По сигналу бегут навстречу друг другу, стараясь как можно быстрее оказаться за чертой противоположного города, затем поворачиваются лицом к центру площадки и строятся в шеренгу. Побеждает команда, сделавшая это быстрее.

Правила: при перебежке не сталкиваться; встав в шеренгу, подравняться.

Горелки

Цель: развитие быстроты

Ход игры: Играющие становятся в колонну парами. Впереди колонны на расстоянии 2—3 шагов проводится линия. С помощью считалки выбирают ловишку:

«Косой, косой,

Не ходи босой.

Конченкова Т.Н. инструктор по физической культуре МБДОУ детский сад № 5
Сборник методических разработок на тему: «Сборник физических упражнений,
направленных на формирование готовности старших дошкольников к сдаче норм ГТО»
А ходи обутий,

Лапочки закутай.

Если будешь ты обут,

Волки зайца не найдут.

Не найдет тебя медведь.

Выходи, тебе гореть».

С. Маршак

Ловишка становится на линию спиной к остальным играющим. Все, стоящие парами, говорят;

«Гори-гори ясно,

Чтобы не погасло.

Глянь на небо —птички летят,

Колокольчики звенят.

Раз, два, три —беги!»

С окончанием слов дети, стоящие в последней паре, бегут вдоль колонны (один — справа, другой — слева), стремясь схватиться за руки. Ловишка старается поймать одного из пары и соединить с ним руки. Если ловящий успел это сделать, он образует с пойманным новую пару и становится впереди колонны, а оставшийся без пары становится ловишкой. Если ловишка не поймал, он остается в той же роли.

Правила: во время произнесения слов ловишка не должен оглядываться; ловить можно до того, как играющие возьмутся за руки.

Будь внимателен

Цель: развитие быстроты

Ход игры: На одной стороне площадки 5—6 играющих, на противоположной (дистанция 8—10 м) напротив каждого лежат по три предмета (например, кубик, погремушка, флажок). На сигнал «Беги» играющие устремляются к предметам. Примерно на середине пути следует сигнал, какой из трех

Конченкова Т.Н. инструктор по физической культуре МБДОУ детский сад № 5
Сборник методических разработок на тему: «Сборник физических упражнений,
направленных на формирование готовности старших дошкольников к сдаче норм ГТО»
предметов нужно взять, например, кубик. Дети берут названный предмет и
бегут с ним на исходную линию.

Правила: выигрывает прибежавший с предметом первым; если взят не тот
предмет, нужно вернуться и заменить его.

Физкульт-ура!

Цель: развитие быстроты

Ход игры: Дети располагаются на одной стороне площадки за линией старта.

На противоположной стороне в 15— 20 м отмечен финиш. Ребята говорят:

«Спорт, ребята, очень нужен.

Мы со спортом крепко дружим.

Спорт — помощник!

Спорт — здоровье!

Спорт— игра!

Физкульт-ура!»

С окончанием слов дети бегут наперегонки к финишу.

Правила: побеждают те, кто в числе первых трех пересек линию финиша.

Усложнение: победителей выстраивать на 1—2 шага дальше от линии старта.

Гуси-лебеди

Цель: развитие быстроты

Ход игры: На одном конце площадки отмечается дом, где находятся гуси, на
противоположном конце стоит пастух. Сбоку от дома —логово волка.

Остальное место площадки — луг. Назначаются или выбираются пастух и
волк, они занимают свои места. Гуси пасутся на лугу,

Пастух: Гуси, гуси!

Гуси: Га, га, га!

Пастух: Есть хотите?

Гуси: Да, да, да!

Пастух: Так летите!

Гуси: Нам нельзя,

Конченкова Т.Н. инструктор по физической культуре МБДОУ детский сад № 5
Сборник методических разработок на тему: «Сборник физических упражнений,
направленных на формирование готовности старших дошкольников к сдаче норм ГТО»
Серый волк под горой

Не пускает нас домой...

Пастух: Так летите, как хотите,

Только крылья берегите!

Гуси, вытянув руки в стороны, летят домой, а волк выбегает и старается поймать (осалить) гусей.

Правила: пойманным считается тот, до кого дотронулся волк, подсчитываются пойманные гуси, назначается новый волк и пастух.

Усложнение: волк должен подлезть под дугу или в обруч.

Ястреб и утки

Цель: развитие быстроты

Ход игры: На площадке рисуют два круга — озера, между ними расстояние 5—10 шагов. С помощью считалки выбирают ястреба, он встает между озерами.

Остальные дети — утки плавают в своих озерах. По сигналу дети— утки меняются местами. В это время ястреб ловит уток.

Правила: ястреб только дотрагивается до уток, когда они находятся вне озера, в озере уток ловить нельзя: пойманные утки выбывают из игры и возвращаются на места после подсчета и смены ястреба.

Для выбора ястреба можно использовать следующую считалочку:

«Жил в реке один налим,

Два ерша дружили с ним.

Прилетали к ним три утки

По четыре раза в сутки

И учили их считать:

Раз-два-три-четыре-пять!»

Перемены предмет

Цель: развитие быстроты

Конченкова Т.Н. инструктор по физической культуре МБДОУ детский сад № 5
Сборник методических разработок на тему: «Сборник физических упражнений,
направленных на формирование готовности старших дошкольников к сдаче норм ГТО»

Ход игры: На одной стороне площадки чертят 4—5 кружков на расстоянии одного шага один от другого, в каждом по мешочку с песком. На противоположной стороне выстраиваются играющие в 4—5 колонн против каждого кружка. Каждый первый в колонне получает кубик (шишку, камешек). По сигналу дети бегут к кружкам, кладут в них кубики, берут мешочки с песком и возвращаются на места.

Правила: предмет нужно класть в кружок, не бросать; если предмет не точно положен в кружок, играющий должен вернуться и поправить предмет

Цветные автомобили

Цель: развитие выносливости

Ход игры: По краям площадки располагаются дети с цветными кружками в руках — это рули. Воспитатель в центре с цветными флажками. Он поднимает флажок какого-нибудь цвета. Дети, имеющие кружок такого же цвета, бегают по площадке в любом направлении, гудят, поворачивая кружок как руль. Когда флажок опускается, все возвращаются на места. Затем воспитатель поднимает флажок другого цвета, бегают другие дети. Можно поднять одновременно два или три флажка, и тогда выезжают все автомобили.

Найди себе пару

Цель: развитие выносливости

Ход игры: Играющие ходят по площадке парами, по сигналу разбегаются и бегают в любом направлении. На сигнал «найди пару» встают парами, воспитатель также встает в пару с ребенком. Оставшемуся без пары говорят!

«Ты, Сережа, не зевай,

Быстро пару выбирай!»

Усложнение: каждый раз менять пару.

Совушка

Цель: развитие выносливости

Ход игры: Все играющие — птички, один — сова, которая находится в стороне площадки. По сигналу «день» птички разлетаются, машут крыльями, клюют.

Конченкова Т.Н. инструктор по физической культуре МБДОУ детский сад № 5
Сборник методических разработок на тему: «Сборник физических упражнений,
направленных на формирование готовности старших дошкольников к сдаче норм ГТО»
На сигнал «ночь» все останавливаются и стоят неподвижно. Вылетает сова,
высматривает тех, кто шевелится, и забирает в гнездо. Через 15—20 секунд
снова дается сигнал «день», сова улетает в гнездо, дети — птички бегают по
площадке

Чья колонна скорее построится

Цель: развитие выносливости

Ход игры: Дети распределяются на три группы с одинаковым числом играющих. Каждая подгруппа выбирает определенный предмет, например, шишку или камешек и т. д. Все дети одной подгруппы имеют один и тот же предмет. В разных концах площадки выбирают места для этих подгрупп — пенек, куст, дощечка, которые обозначаются таким же предметом. Под удары бубна все ходят и бегают в разных направлениях. По сигналу «на места» бегут и строятся у соответствующего предмета в колонну. Отмечаются те дети, которые быстрее выполнили задание.

Усложнение: воспитатель дает сигнал «стой». Играющие останавливаются, закрывают глаза, а педагог в это время меняет места предметов, затем подает сигнал «на места». Дети открывают глаза, бегут к своим предметам и там строятся в колонну.

Поезд

Цель: развитие выносливости

Ход игры: Дети строятся в 3—4 колонны на одной стороне площадки. Первый стоящий в колонне — паровоз, остальные вагоны. Воспитатель дает гудок, и дети начинают двигаться колоннами по всей площадке сначала медленно, затем быстрее и переходят на бег. «Поезда приехали к станции», говорит воспитатель. Дети замедляют темп и свободно расходятся. Воспитатель вновь дает гудок, движение поездов возобновляется.

Салки со скакалкой

Цель: развитие выносливости

Конченкова Т.Н. инструктор по физической культуре МБДОУ детский сад № 5
Сборник методических разработок на тему: «Сборник физических упражнений,
направленных на формирование готовности старших дошкольников к сдаче норм ГТО»

Ход игры: Двое детей берут за разные ручки обычную короткую скакалку, бегут по площадке, стараясь свободной рукой осалить остальных детей, убегающих от них. Первый пойманный встает между водящими, берется одной рукой за середину скакалки и включается в ловлю. Чтобы тройка водящих освободилась от своих обязанностей, надо каждому из них поймать по одному игроку.

Правила: скакалку не отпускать; согласовывать действия в тройках

Полоса препятствий

Цель: развитие выносливости

Ход игры: В качестве препятствия могут быть различные пособия: скамейки, дуги, барьеры, дельта для метания. Порядок преодоления препятствий может быть любым, например, подлезть под несколькими дугами (рейками), пройти по гимнастической скамейке (или бревну), обежать набивные мячи (четыре мяча, положенных на расстоянии 1 м один от другого), перепрыгнуть с места через две линии, проползти по гимнастической скамейке, пробежать с маленьким мячом (или мешочком с песком) 6—7 м и метнуть его в цель.

Оцениваются быстрота и точность выполнения задания.

Коршун и наседка

Цель: развитие выносливости

Ход игры: В игре участвует 8—10 детей. Одного из играющих выбирают коршуном, другого — наседкой. Остальные дети — цыплята, они становятся за наседкой, образуя колонну. Все держатся друг за друга. В стороне гнездо коршуна. По сигналу он вылетает из гнезда и старается поймать цыпленка, стоящего последним в колонне. Наседка, вытягивая руки в стороны, не дает коршуну схватить цыпленка. Все цыплята следят за движениями коршуна и быстро двигаются за наседкой.

Правила: не разрывать сцепления в колонне; нельзя держать коршуна руками; пойманный идет в гнездо коршуна.

Салки — не попади в болото

Конченкова Т.Н. инструктор по физической культуре МБДОУ детский сад № 5
Сборник методических разработок на тему: «Сборник физических упражнений,
направленных на формирование готовности старших дошкольников к сдаче норм ГТО»

Цель: развитие выносливости

Ход игры: На площадке палочками, шишками, камешками обозначается место, куда нельзя забегать, — болото (муравейник, огород). Выбирают ловишку. По сигналу он догоняет детей, стараясь их осалить.

Правила: осаленный ловишкой или попавший в болото считается пойманным и выбывает из игры до подсчета осаленных

Найди свое место

Цель: развитие выносливости

Ход игры: Играющие образуют круг. Водящий за кругом с платочком в руке. По сигналу он пробегает за стоящими в кругу детьми, кладет кому-нибудь из них на плечо платок и продолжает бежать. Тот, у кого оказался платок, бежит навстречу водящему. В это время дети, стоящие в кругу, раздвигаются, как бы заполняя освободившееся место. Водящий и ребенок с платком должны отыскать это место и встать.

Правила: вставший на место правильно остается в кругу, а опоздавший становится водящим; если водящий 3 раза подряд был в этой роли, его заменяют.

Лошадки

Цель: развитие выносливости

Ход игры: Дети распределяются на две равные подгруппы, одна из которых всадники, другая — лошади. Всадники располагаются на одной стороне площадки, лошади — в конюшне. Воспитатель — сторож. Всадники запрягают лошадей, используя скакалки или веревки (длиной 2 м), становятся друг за другом. На слова «шагом» всадники идут друг за другом обычной ходьбой, лошади — высоко поднимая ноги. На сигнал «бегом» бегут, на сигнал «галопом» скачут, на сигнал «врассыпную» бегут в разных направлениях по площадке. Затем вновь идут друг за другом. На слова «тпру!» останавливаются. Дети меняются ролями. Игра повторяется.

Правила: менять движения по сигналу; при беге не сталкиваться.

Конченкова Т.Н. инструктор по физической культуре МБДОУ детский сад № 5
Сборник методических разработок на тему: «Сборник физических упражнений,
направленных на формирование готовности старших дошкольников к сдаче норм ГТО»
Усложнение: добавить ходьбу по доске или бревну, в горку и с горки

Караси и щука

Цель: развитие выносливости

Ход игры: Половина детей образуют круг—пруд, расстояние между играющими два шага. Один — щука находится за кругом. Остальные играющие — караси бегают внутри круга. По сигналу «щука» она быстро вбегает в круг, стараясь поймать карасей. Те спешат занять место за кем-нибудь из играющих, стоящих по кругу (камешки).

Правила: щука ловит тех, кто не успел встать за камешек; после 3—4 повторений подсчитывают пойманных карасей; дети, стоящие в кругу и изображающие карасей, меняются ролями; назначается новая щука.

Скворечники

Цель: развитие выносливости

Ход игры: Играющие чертят в разных местах площадки кружки или делают их из скакалок, шишек, камешков - это скворечники. В каждом пара скворцов. Число играющих нечетное, один без дома. Дети бегают по площадке в разных направлениях. По сигналу «скворцы прилетели» дети-скворцы бегут в скворечники и размещаются в них по двое. По сигналу «скворцы летят» снова бегают по площадке.

Правила: занимать можно любой скворечник, опоздавший остается без дома.

Перетягивание в парах

Цель: развитие мышц спины, брюшного пресса, рук

Ход игры: На площадке прочерчивают три параллельные линии на расстоянии 3 м одна от другой. Игроки становятся шеренгами за дальними линиями, распределившись (согласно «весовым категориям») парами. По сигналу «Сойдись!» пары подходят к средней линии и берутся (кистью за запястье) за руки. По сигналу «Тяни!» каждый старается утащить своего соперника за линию своего «дома». Проигравший становится «пленным». После окончания перетягиваний подсчитывают пленных и отпускают их в свои команды.

Подвижный ринг

Цель: развитие мышц спины, брюшного пресса, рук

Ход игры: Толстую веревку или канат (длиною 3—5 м) связывают свободными концами и кладут в середине площадки. Игроки условно распределяются по «весовым категориям» на четверки. Первая четверка подходит к канату с разных сторон и, взявшись двумя руками, поднимает и натягивает его (как бы образуя ринг). За спиной игроков в 3 шагах от них ставят по одной булаве (кегле, городку, теннисному мячу). По сигналу «Тяни!» каждый игрок старается первым дотянуться до предмета и взять его. Тот, кому это удастся, побеждает

Вытолкни из круга

Цель: развитие мышц спины, брюшного пресса, рук

Ход игры: В круг диаметром 2 м входят два игрока, каждый из которых представляет свою команду. Соревнующиеся берутся руками за гимнастическую палку (правая рука у каждого снаружи). По сигналу они начинают борьбу, стараясь с помощью палки (отпускать и выворачивать которую нельзя) вытолкнуть соперника за пределы круга. Игрок, переступивший линию, выходит из игры и уступает победное очко сопернику. Затем соревнуются другие представители команд. Итог игры подводится по набранным очкам.

Вариант этой игры «Бой петухов» проводится по тем же правилам. Однако водящие, прыгая на одной ноге и заложив руки за спину, стараются вытолкнуть плечом друг друга за пределы круга.

Зайцы и моржи

Цель: развитие мышц спины, брюшного пресса, рук

Ход игры: На противоположных сторонах площадки за линиями «дома» располагаются шеренгами лицом друг к другу две команды. Игроки приседают и кладут руки на колени. По сигналу все игроки, выпрыгивая из приседа (словно «зайцы»), продвигаются вперед, стараясь быстрее пересечь линию

Конченкова Т.Н. инструктор по физической культуре МБДОУ детский сад № 5
Сборник методических разработок на тему: «Сборник физических упражнений,
направленных на формирование готовности старших дошкольников к сдаче норм ГТО»
противоположного «дома». Команда, игроки которой первыми соберутся в
новом «доме» (закончив прыжки), побеждает. Обратнo игроки передвигаются
в упоре лежа, перебирая руками (как «моржи»). Игру можно проводить и как
линейную эстафету

Кто сильнее

Цель: развитие мышц спины, брюшного пресса, рук

Ход игры: Два резиновых бинта, укрепляют к гимнастической стенке или столбу. Оба конца эластичных бинтов должны быть свободны. На полу (земле) делается ряд отметок (линий) с цифрами. Чем дальше от гимнастической стенки находится линия, тем больше цифра. Например, 1 м — 1 очко, 1 м 10 см — 2 очка, 2 м, - 3 очка и т. д. По сигналу первые игроки подходят к стенке и, взяв в каждую руку конец бинта, отходят от стенки, стараясь натянуть бинт и наступить ногой на возможно дальнюю отметку. Судья записывает цифру и громко ее объявляет. После этого игрок делает два шага назад, отпускает бинты и касается рукой следующего игрока. Тот повторяет упражнение. Когда все участники побывают на контрольном пункте, объявляется лучший результат.

Перетягивание

Цель: развитие мышц спины, брюшного пресса, рук

Ход игры: Участники делятся на группы по 2-4 человека. Для каждой группы чертится круг (диаметром 3-4 м). Два игрока каждой группы становятся в круг спиной друг к другу и берутся за руки. По сигналу игроки начинают перетягивание соперника. Побеждает тот, кому удастся перешагнуть линию круга или наступить на нее.

Зигзаги

Цель: развитие мышц спины, брюшного пресса, рук

Ход игры: Игроки, взявшись за руки, становятся в одну шеренгу, образуя «цепь». Направляющий, обычно более сильный игрок, начинает бежать, неожиданно меняя направление движения, делать зигзаги и тянуть всех за собой. Игроки, которые разрывают «цепь» или падают, выходят из игры. Игра

Конченкова Т.Н. инструктор по физической культуре МБДОУ детский сад № 5
Сборник методических разработок на тему: «Сборник физических упражнений,
направленных на формирование готовности старших дошкольников к сдаче норм ГТО»
продолжается 2-3 мин. Победителями считаются игроки, которые в течение
всей игры не упали и не разорвали «цепь».

Тянуть редьку

Цель: развитие мышц спины, брюшного пресса, рук

Ход игры: Участники садятся на пол в колонну по одному (ноги врозь), руками обхватывают талию впереди сидящего игрока. Выбирают игрока, который начнет игру. Он садится впереди колонны напротив первого игрока лицом к нему, упирается в его ноги своими ногами и берет его за руки. По команде преподавателя, начинающий игру тянет сидящего напротив него игрока, стремясь оторвать его от колонны. Если ему это удастся, то на его место садится первый игрок колонны, а он садится в конце колонны. Если же он не смог оторвать первого от колонны за определенный промежуток времени, то он выходит из игры, а первый из колонны садится на его место. Начинать можно только по команде преподавателя. Если игрок сделал это раньше, перетягивание не засчитывается, и он выходит из игры. Игроки, сидящие в колонне, не должны отпускать рук. Допустивший такую ошибку садится в конце колонны. Задача игроков в колонне – помочь первому игроку удержаться в колонне. При большом количественном составе группы игру рекомендуется проводить двумя или тремя командами. В этом случае победителем признается команда сумевшая сохранить большее число участников

Квач – лягушка

Цель: развитие мышц спины, брюшного пресса, рук

Ход игры: Все игроки (на ограниченной площадке) принимают положение упора присев. В таком же положении за пределами площадки находятся и два «квача». По сигналу «квачи» начинают догонять играющих. Все участники игры перемещаются только «лягушкой» (с поочередной опорой на руки и ноги). Задача «квачей» – запятнать остальных игроков. Тот, до кого смог дотронуться «квач» сам начинает ловить остальных игроков. Участник, пойманный последним, объявляется победителем.

Футбол раков

Цель: развитие мышц спины, брюшного пресса, рук

Ход игры: Выбирают водящего. Остальные игроки располагаются на ограниченной площадке в положении упор лежа сзади. По сигналу водящий, стоящий за пределами площадки, бросает мяч, стараясь попасть в одного из игроков. Игроки могут защищаться от попадания мячом, выставляя ноги навстречу мячу или убежать от мяча в упоре сзади. Если водящий попал мячом в туловище или руки игрока, он меняется с ним местами. Если водящий промахнулся или попал игроку в ноги, «раки», получив мяч в свое распоряжение, начинают передавать его друг другу ногами, передвигаясь в упоре сзади по площадке. Водящий старается завладеть мячом. Если это ему удастся, то он снова бросает мяч в игроков с того места, где его взял

Палку за спину

Цель: развитие гибкости

Ход игры: Игроки делятся на команды и выстраиваются в колонны. Интервал между партнерами по команде – полшага. Первые номера команд держат перед собой гимнастическую палку. Руки прямые, хват широкий. По свистку необходимо поднять руки и завести палку за спину, немного прогнувшись и не сгибая рук. Стоящий сзади игрок принимает палку и тем же способом передает дальше по цепочке. Игрок, стоящий в колонне последним, получает палку и бежит в начало колонны, при этом вся команда делает шаг назад. Эстафета заканчивается, после того, как во главе колонны побывает каждый член команды, побеждает команда, выполнившая упражнение первой. Вместо гимнастической палки можно использовать мяч

Передача мяча

Цель: развитие гибкости

Ход игры: Игроки делятся на 2 команды. Они располагаются в колонны на расстоянии шага друг от друга. Задача участников — передать мяч стоящему сзади игроку над головой. Команда, которая сделает это быстрее, побеждает

Конченкова Т.Н. инструктор по физической культуре МБДОУ детский сад № 5
Сборник методических разработок на тему: «Сборник физических упражнений,
направленных на формирование готовности старших дошкольников к сдаче норм ГТО»

Передача мяча змейкой

Цель: развитие гибкости

Ход игры: Игроки делятся на 2 команды. Они располагаются в колонны на расстоянии шага друг от друга. Задача участников передать мяч стоящему сзади. Причем один из игроков передает мяч над головой, а другой — между ног. Команда, которая сделает это быстрее, побеждает.

Тоннель из обручей

Цель: развитие гибкости

Ход игры: Игроки делятся на 2 команды. Часть участников команды держит обручи, образуя тоннель, другая часть по сигналу ведущего пробегает по тоннелю. Затем участники меняются местами. Побеждает та команда, которая выполнит задание первой.

Эстафета с гимнастической палкой

Цель: развитие гибкости

Ход игры: Игроки делятся на 2 команды. Они располагаются в колонны на расстоянии шага друг от друга. Первый игрок по сигналу ведущего перешагивает через гимнастическую палку, которую держит в руках, затем передает ее следующему игроку. Побеждает та команда, которая первой выполнит задание

Арки

Цель: развитие гибкости

Ход игры: В игре принимают участие 2 команды. На игровой площадке устанавливают столбики, за которые привязывают веревки так, чтобы получились арки. Причем каждая последующая арка должна быть ниже другой. Количество арок может быть различным. Задача игроков — пройти все арки, наклонившись назад. Команда, которая пройдет дистанцию первой, побеждает.

Циркачи

Цель: развитие гибкости

Конченкова Т.Н. инструктор по физической культуре МБДОУ детский сад № 5
Сборник методических разработок на тему: «Сборник физических упражнений,
направленных на формирование готовности старших дошкольников к сдаче норм ГТО»

Ход игры: В игре может участвовать разное количество человек. По сигналу ведущего участники начинают крутить обручи на талии. Выигрывает тот, кто продержится дольше других

Летающий мяч

Цель: развитие гибкости

Ход игры: Игроки встают в круг. Их задача — перекидывая мяч, не дать ему упасть как можно дольше. Причем игроки не должны сходить с места и даже отрывать ступни от пола. Тот, кто уронит мяч, выбывает из игры

Мостики

Цель: развитие гибкости

Ход игры: Необходимо разметить игровое поле: квадрат, разделенный на 16 частей. У игроков можно взять фанты. Из числа игроков выбирается водящий, который с помощью фантов определит участника, а с помощью вертушки — номера квадратов, в которых он должен разместить 2 руки и 2 ноги. По игровой площадке расставляются все игроки. Задача каждого игрока — продержаться на ноге в неудобной позе как можно дольше. Тот, кто смог устоять дольше всех, меняется с водящим ролями

Путаница

Цель: развитие гибкости

Ход игры: Из числа игроков выбирают водящего. Все игроки встают в круг, а водящий отворачивается. В это время игроки запутываются, не размыкая рук. Задача водящего — распутать путаницу.

Ящерицы

Цель: развитие гибкости

Ход игры: В игре участвуют 2 команды. На игровом поле расставляют кегли, которые должны будут огибать проползающие игроки. По сигналу ведущего игроки ложатся на пол и ползком передвигаются по дистанции, стараясь не сбить кегли. Выигрывает та команда, которая первой пройдет дистанцию.

Сбей кеглю

Конченкова Т.Н. инструктор по физической культуре МБДОУ детский сад № 5
Сборник методических разработок на тему: «Сборник физических упражнений,
направленных на формирование готовности старших дошкольников к сдаче норм ГТО»

Цель: развитие скоростно-силовых качеств и меткости

Ход игры: На одной стороне площадки чертят 3—4 кружка, в них ставят большие кегли. На расстоянии 1,5—2 м от них обозначают шнуром линию. 3—4 детей подходят к линии, становятся напротив кеглей, берут по мячу и катят, стараясь сбить кеглю. Бегут за мячами и приносят их следующим. Воспитатель ставит кегли на место.

Правила: катить в кеглю, расположенную напротив стоящего ребенка; бежать за мячом только после того, как все закончили катание.

Докати обруч до флажка

Цель: развитие скоростно-силовых качеств и меткости

Ход игры: Дети с обручами стоят у линии. По сигналу воспитателя катят обручи, подгоняя рукой или палочкой к флажку на подставке. Кто докатит свой обруч к цели, не разу не уронив его, получает значок из картона. Когда все соберутся у флажка, обручи катят к другому месту, куда переставляется флажок, и т.д. В конце игры подсчитывается, у кого значков больше.

Правила: не давать обручу упасть.

Шарики и столбики

Цель: развитие скоростно-силовых качеств и меткости

Ход игры: На одной линии ставят несколько бревнышек или цилиндров из крупного строительного материала с промежутками примерно 20—30 см. Выходят по очереди 3—4 детей, становятся у обозначенной линии примерно в 1,5—2 м от предметов. Катят шарики, выполняя следующие задания: прокатить шарик через ворота (промежуток между столбиками), попасть шариком в столбик; прокатить как можно дальше через тоннель (выстроенные в два ряда столбики, покрытые фанеркой).

Правила: катить от обозначенной линии; выполнять указанное воспитателем задание.

Брось — догони!

Цель: развитие скоростно-силовых качеств и меткости

Конченкова Т.Н. инструктор по физической культуре МБДОУ детский сад № 5
Сборник методических разработок на тему: «Сборник физических упражнений,
направленных на формирование готовности старших дошкольников к сдаче норм ГТО»

Ход игры: Натянуть веревку на высоте 20—30 см от земли. Перед ней на расстоянии 2—3 м обозначить линию. Играющие ложатся па живот, берут обеими руками мячи. По сигналу бросают мячи через веревку, догоняют их и поднимают вверх. Выигрывает поднявший мяч первым.

Правила: бросать из положения лежа; догонять и поднимать свой мяч.

Усложнение: догнав мяч, повернуться обратно, перепрыгнув веревку и прибежать на исходную линию.

Брось дальше

Цель: развитие скоростно-силовых качеств и меткости

Ход игры: Несколько детей встают у линии. Им предлагается бросить мяч как можно дальше. Если даны большие мячи, дети бросают их обеими руками от груди или из-за головы. Маленькие мячи бросают поочередно правой и левой рукой. Отмечается тот, кто сумел бросить мяч дальше других.

Скользкая цель

Цель: развитие скоростно-силовых качеств и меткости

Ход игры: На площадке ставят невысокий стол или используют широкий пенёк с ровной поверхностью. Играющие встают вокруг на расстоянии 2—2,5 м. В руках у них мешочки с песком. По очереди бросают мешочки на стол так, чтобы они не упали, а остались лежать на нем.

Правила: бросать мешочек способом снизу; за удачный бросок начисляется очко

Сбей кеглю (булаву)

Цель: развитие скоростно-силовых качеств и меткости

Ход игры: Играющие встают за линию, в 2—3 м от которой напротив каждого поставлены кегли или булавы. В руках у детей мячи. По сигналу они прокатывают мячи по направлению к кеглям, стараясь сбить их. По следующему сигналу идут за мячами, поднимают упавшие кегли и катят еще 2 раза. Подсчитывается, кто сбил кеглю большее число раз.

Конченкова Т.Н. инструктор по физической культуре МБДОУ детский сад № 5
Сборник методических разработок на тему: «Сборник физических упражнений,
направленных на формирование готовности старших дошкольников к сдаче норм ГТО»
Правила: большой мяч катят двумя руками, маленький — одной, чередуя
движение правой и левой рукой

Точный удар

Цель: развитие скоростно-силовых качеств и меткости

Ход игры: Две команды по 8—10 детей выстраиваются в колонны по одному, одна против другой. Между ними на земле обруч или нарисованный круг (диаметр 1 м). По сигналу первый из одной команды бросает мяч в центр круга под углом так, чтобы он отскочил к первому из другой команды, и отходит в сторону. Бросает первый играющий второй команды второму из первой команды. Так, сменяя друг друга, мяч бросают и ловят дети обеих команд. Побеждает команда, раньше завершившая игру или у которой было меньше промахов.

Правила: мяч бросать в обруч; если мяч задел обруч, бросок выполняется снова; ребенок, не поймавший мяч, ловит снова, но ему бросает уже следующий в колонне.

Передал — садись

Цель: развитие скоростно-силовых качеств и меткости

Ход игры: Играющие выстраиваются в 3—4 колонны. Впереди каждой на расстоянии 1 м в кружках водящие, у них по мячу. По сигналу каждый водящий бросает мяч первому в своей колонне. Поймав мяч, ребенок перебрасывает его водящему и садится на землю. Водящие бросают мячи вторым, потом третьим играющим и т. д. Получив мяч от последнего играющего своей команды, водящий поднимает его вверх, а все участники его команды быстро вскакивают. Выигрывает команда, водящий которой первым поднял мяч и все дети успели быстро подняться.

Выстрел в небо

Цель: развитие скоростно-силовых качеств и меткости

Ход игры: Дети распределяются на две команды и располагаются вокруг очерченного круга диаметром 10—12 метров. По два играющих одной и

Конченкова Т.Н. инструктор по физической культуре МБДОУ детский сад № 5
Сборник методических разработок на тему: «Сборник физических упражнений,
направленных на формирование готовности старших дошкольников к сдаче норм ГТО»
другой команды выходят в круг с теннисными мячами и бросают их как можно
выше вертикально вверх. Чей мяч продержится дольше в воздухе, та команда
получает одно очко.

Правила: бросать мяч вверх одновременно по сигналу; берут мячи после
отскока от земли те, кто их бросал.

Горизонтальная мишень

Цель: развитие скоростно-силовых качеств и меткости

Ход игры: На земле чертят несколько concentрических кругов в 4—5 шагах
от линии метания. Дети по очереди бросают обычный или набивной мяч двумя
руками из-за головы. Оценивается -попадание — чем ближе, тем меньше
очков.

Правило: падение вне круга не засчитывается.

Играй, играй, мяч не теряй!

Цель: развитие скоростно-силовых качеств и меткости

Ход игры: Дети, располагаются на площадке. Каждый играет с мячом,
выполняя действия по своему выбору: бросает вверх и о землю, отбивает мяч
на месте и в движении; бросает мяч в стену, в корзину. После сигнала
воспитателя все должны быстро поднять мяч вверх.

Правила: играть с мячом, не мешая товарищам, находить свободное место на
площадке; не успевший по сигналу поднять мяч получает штрафное очко.

Мишень —корзинка

Цель: развитие скоростно-силовых качеств и меткости

Ход игры: Небольшую корзинку подвешивают к ветке дерева и раскачивают.
нее, стараются забросить в корзину какие-либо мелкие предметы, например,
один еловые шишки, другой — сосновые, третий — желуди. Когда корзина
перестает раскачиваться, производится подсчет брошенных предметов.
Выигрывает тот, чьих предметов оказалось в корзине больше.

Конченкова Т.Н. инструктор по физической культуре МБДОУ детский сад № 5
Сборник методических разработок на тему: «Сборник физических упражнений,
направленных на формирование готовности старших дошкольников к сдаче норм ГТО»
Правила: при метании нельзя заходить в круг; бросать в корзину по одному
предмету любым способом.

Волейбол с воздушными шарами

Цель: развитие скоростно-силовых качеств и меткости

Ход игры: Натянуть веревку примерно на высоте 1,2—1,5 м. Связать вместе два воздушных шара, в которые можно налить по несколько капель воды. По обеим сторонам от веревки располагаются команды, по 3—5 детей в каждой. Играющие отбивают шары, стараясь перегнать их на сторону противника и не давая упасть на своей стороне.

Правила: стараться играть дружно, передавая шары тому, кому удобнее отбить их на другую сторону; команде, на чьей стороне опустились шары, начисляется штрафное очко; шары не задерживать руками, а отбивать.

Ловишки с мячом

Цель: развитие скоростно-силовых качеств и меткости

Ход игры: 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 одну игру; мяч бросать, целясь, в ноги

Мяч на ступеньках

Цель: развитие скоростно-силовых качеств и меткости

Ход игры: Дети, стоя перед лестницей со ступеньками, играют в классы, бросая мяч по очереди.

1-й класс — попадать мячом на поверхность каждой ступеньки.

2-й класс — попадать мячом в вертикальную часть ступеньки.

3-й класс — попадать мячом в ребро ступеньки.

Конченкова Т.Н. инструктор по физической культуре МБДОУ детский сад № 5
Сборник методических разработок на тему: «Сборник физических упражнений,
направленных на формирование готовности старших дошкольников к сдаче норм ГТО»
Вариант: дети сидят на нижней ступеньке лестницы. Один ребенок, стоя перед
ними на расстоянии 1—2 м, бросает мяч каждому сидящему по очереди. После
того как мяч брошен всем, поймавшие его переходят на следующую ступеньку,
а тот, кто не поймал, остается на прежнем месте. Выигрывают те, кто первыми
добрались до верхней ступеньки

Попади в цель

Цель: развитие скоростно-силовых качеств и меткости

Ход игры: Связываются четыре обруча (в виде цветка). Их кладут в центре
круга, за чертой которого встают дети. Каждый по очереди бросает в обруч
мяч, шишку, каштан. Попадание в центр между связанными обручами дает три
очка, а во все обручи — по одному. Выигрывает тот, кто первым наберет
условленное количество очков.

Правила: бросать предметы по очереди, любым способом — снизу, от плеча.

Мяч водящему

Цель: развитие скоростно-силовых качеств и меткости

Ход игры: Дети распределяются на 2—3 равные подгруппы и строятся в
колонны. Расстояние между колоннами 3—4 шага. Перед колоннами проводится
линия. На расстоянии 5 м от нее чертится вторая линия, параллельная первой.
В каждой подгруппе выбирают водящего, который становится против колонны
за второй чертой. По сигналу водящие бросают мячи впереди стоящим в своих
колоннах. Поймав мяч, играющий бросает его обратно, а сам встает в конец
колонны. Выигрывает колонна, быстрее закончившая переброску мяча.

Правила: мяч бросать двумя руками снизу, не заходя за черту; уронивший мяч
сам его поднимает; не сумевшему поймать водящий бросает еще раз.

Кати в цель

Цель: развитие скоростно-силовых качеств и меткости

Ход игры: Между деревьями натягивается веревка, на нее на проволочках
низко над землей подвешены квадраты из плотного картона или фанеры
(можно использовать старые фанерки от лото). Расстояние между квадратами

Конченкова Т.Н. инструктор по физической культуре МБДОУ детский сад № 5
Сборник методических разработок на тему: «Сборник физических упражнений,
направленных на формирование готовности старших дошкольников к сдаче норм ГТО»
20 см. Вызванные дети встают на исходную линию в 3—4 см от веревки и по
сигналу катят мяч или шарик в цель. Идут за мячами, катят еще раз, после чего
передают следующим.

Правила: катить от исходной линии по сигналу; большой мяч толкать двумя
руками, маленький — поочередно правой и левой рукой.

Брось — догони

Цель: развитие скоростно-силовых качеств и меткости

Ход игры: Начертить две линии на расстоянии 20 м одна от другой. Стоя за
первой линией, все играющие бросают вдаль мешочки с песком. Каждый
подходит к своему мешочку, берет его и на сигнал «марш» бежит за вторую
линию на другую сторону площадки.

Правила: бросать установленным способом (снизу или сверху); выигрывает
первый перебежавший за линию.

Подвижная мишень

Цель: развитие скоростно-силовых качеств и меткости

Ход игры: К игрушечным машинам прикрепляют мишени из фанеры или
плотного картона. В соответствии с числом мишеней играющие встают на
расстоянии 2—3 м от мишеней. Бросает каждый своим мячом в цель, стараясь
откатить машину подальше. После 8—10 бросков игра заканчивается.
Выигрывает тот, чья машина отказалась дальше от исходной линии.

Кто соберет больше лент

Цель: развитие скоростно-силовых качеств

Ход игры: На веревку, натянутую выше поднятых рук ребенка на 20—25 см,
вешают небольшие ленточки. 5—6 детей встают под веревку и, подпрыгивая
на двух ногах, стараются снять как можно больше лент. Затем выходят
следующие. Выигрывает тот, кто снял больше лент.

Правила: подпрыгивать вверх на двух ногах; снимать во время прыжка только
одну ленточку

Положи скорее камешки

Конченкова Т.Н. инструктор по физической культуре МБДОУ детский сад № 5
Сборник методических разработок на тему: «Сборник физических упражнений,
направленных на формирование готовности старших дошкольников к сдаче норм ГТО»

Цель: развитие скоростно-силовых качеств

Ход игры: На одной стороне площадки дети, делают небольшие лунки (или очерчивают кружки) и встают напротив в шеренгу на расстоянии 4—5 м. Около каждого лежат 5—6 камешков. По сигналу дети берут по одному камешку, прыгают на двух ногах к своей лунке или кружку, кладут камешки и бегом возвращаются. Прыгают со следующим камешком. Выигрывает тот, кто раньше всех выполнил задание.

Правила: камешек класть в лунку или кружок; если он выскочил, надо вернуться и положить его снова; прыгать до самой лунки; не начинать бег до тех пор, пока камешек не окажется в лунке.

Усложнение- прыгать до лунки на одной ноге; прыгать до лунки боком.

Попрыгунчики

Цель: развитие скоростно-силовых качеств

Ход игры: На земле на расстоянии 50—60 см одна от другой чертят линии. Дети друг за другом перепрыгивают липни на двух ногах разными способами: прямо, боком правым и левым с между скоком на месте.

Правила: прыгать указанным способом, отталкиваясь двумя ногами одновременно; согласовывать силу толчка с препятствием (ближе — дальше).

Усложнение: изменять расстояние между линиями, развивая у детей умение выполнять более короткие или длинные прыжки

Ножная цель

Цель: развитие скоростно-силовых качеств

Ход игры: Перед скамейкой или бревном высотой 30 см выкладывают из шнуров или рисуют круг диаметром 30 см. Дети встают на возвышение, по сигналу спрыгивают в круги и тут же выпрыгивают из них.

Правила: спрыгивать мягко, сильно не приседать; быстро делать следующий прыжок; задевший круг выходит из игры.

Усложнение: спрыгнув в кружок, выполнить в нем прыжок вверх.

Салки в два круга

Конченкова Т.Н. инструктор по физической культуре МБДОУ детский сад № 5
Сборник методических разработок на тему: «Сборник физических упражнений,
направленных на формирование готовности старших дошкольников к сдаче норм ГТО»

Цель: развитие скоростно-силовых качеств

Ход игры: Дети образуют два круга: внутренний и внешний, двигаются боковым галопом в противоположных направлениях. По сигналу воспитателя останавливаются, и все играющие внутреннего круга стараются осалить стоящих во внешнем круге раньше, чем они успеют присесть. Игра повторяется. Каждый круг движется боковым галопом в другую сторону.

Правила: ловить и приседать после сигнала; после подсчета пойманные встают во внутренний круг

Кто скорей по дорожке

Цель: развитие скоростно-силовых качеств

Ход игры: Из палочек, шишек, камешков, (льдинок) выкладывают 4—5 узких дорожек (ширина 20 см, длина 4 м). 4—5 детей встают у начала дорожки и по сигналу прыгают на двух ногах к концу, где лежат кубики или воткнуты в землю небольшие палочки. Выигрывает тот, кто первым закончит прыжки.

Правила: прыгать на двух ногах по дорожке, не выходя за ее пределы.

Усложнение: выполнять прыжки на одной ноге; перепрыгивать положенные каждому на дорожке 4—5 невысоких предмета (кубики, камешки); выполнять прыжки боком.

Прыгуны

Цель: развитие скоростно-силовых качеств

Ход игры: На землю кладут три палки. Трое детей встают так, чтобы палки находились между их ногами. Под текст песни дети прыгают по очереди над палками, то скрещивая, то разводя ноги, не задевая палку. На каждое четверостишие прыгает другой ребенок.

«Зайка беленький сидит

И ушами шевелит.

Вот так, вот так,

И ушами шевелит.

Зайке холодно сидеть,

Конченкова Т.Н. инструктор по физической культуре МБДОУ детский сад № 5
Сборник методических разработок на тему: «Сборник физических упражнений,
направленных на формирование готовности старших дошкольников к сдаче норм ГТО»
Надо лапочки погреть.

Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп,

Надо лапочки погреть.

Зайке холодно стоять,

Надо зайке поскакать.

Скок-скок, скок-скок,

Надо зайке поскакать».

Правила: прыгать не задевая и не сдвигая палки с места; соблюдать ритм прыжков, начинать и заканчивать прыжки в соответствии с началом и окончанием чтения стихов.

Усложнение: во время прыжков выполнять хлопки перед собой, над головой, за спиной.

Не задень

Цель: развитие скоростно-силовых качеств

Ход игры: На границах площадки с противоположных сторон (ширина 3—4 м, длина 8—10 м) двое водящих с длинной веревкой. Остальные играющие — на площадке. Водящие ходят, держа веревку примерно на высоте 15—20 см от пола. Играющие бегают, перепрыгивая через веревку.

Правила: перепрыгивая, не задевать веревку; тот, кто задел, на некоторое время выходит из игры.

Лягушки в болоте

Цель: развитие скоростно-силовых качеств

Ход игры: На земле чертят большой прямоугольник, с двух сторон — берега, на них на расстоянии 50 60 см друг от друга кочки (небольшие бугорки, нарисованные кружки), в стороне журавль в гнезде. Лягушки располагаются на кочках и говорят:

«Вот с насиженной гнилушки

В воду шлепнулись лягушки.

Стали квакать из воды:

Конченкова Т.Н. инструктор по физической культуре МБДОУ детский сад № 5
Сборник методических разработок на тему: «Сборник физических упражнений,
направленных на формирование готовности старших дошкольников к сдаче норм ГТО»
Ква-ке-ке, ква-ке-ке,

Будет дождик на реке».

С окончанием слов журавль ловит лягушек, а они прыгают в воду, где их ловить нельзя. Как только журавль отходит подальше, лягушки прыгают на кочку. Пойманная лягушка идет в гнездо журавля. После того как журавль поймает несколько лягушек, выбирается новый журавль из тех, кто ни разу не пойман.

Правила: с кочки в болото прыгать одним прыжком, мягко приземляясь на обе ноги, ловить лягушек можно на кочке или за границами болота.

Усложнение: ввести второго журавля; увеличить расстояние от кочек до болота

Сумей вскочить

Цель: развитие скоростно-силовых качеств

Ход игры: Дети поочередно подходят к возвышению (бревну, устойчивой скамейке и т. п.) и выполняют прыжок на препятствие разными способами: впрыгивают с места на обе ноги; то же с 3—5 шагов.

Прыгни — повернись!

Цель: развитие скоростно-силовых качеств

Ход игры: Дети, стоя свободно, выполняют три прыжка на месте в обруче (диаметр 1 м), на четвертом, высоком прыжке стараются в верхней точке взлета подтянуть колени согнутых ног к груди, обхватить их руками, затем быстро разогнуть ноги, мягко приземлиться.

Усложнение: вместо сгибания ног выполнить поворот на 360°.

Сильный удар

Цель: развитие скоростно-силовых качеств

Ход игры: На горизонтально расположенную ветку, стойку подвешивается в сетке мяч. Двое детей примерно одинакового роста встают с двух сторон от мяча, который висит выше поднятых рук детей на 25 см. Они подпрыгивают вверх и стараются сильнее ударить по мячу. Выигрывает тот, кто чаще отбивал мяч от себя в другую сторону.

Конченкова Т.Н. инструктор по физической культуре МБДОУ детский сад № 5
Сборник методических разработок на тему: «Сборник физических упражнений,
направленных на формирование готовности старших дошкольников к сдаче норм ГТО»
Правила: подпрыгивать вверх толчком двух ног; отбивать мяч, касаясь его
двумя руками.

Усложнение: мяч подвешивается на длинной веревке к высокому столбу.

Задача играющих — отбивать мяч так, чтобы он закрутился вокруг столба

Не наступи

Цель: развитие скоростно-силовых качеств

Ход игры: Несколько играющих (каждый себе) кладут на землю палочки (длиной 40 см) и встают от них справа. Под счет воспитателя и остальных детей прыгают, смещая ноги вправо и влево от палочки. Тот, кто ошибся (прыгал неточно под счет, наступил на палочку), выходит из игры.

Правила: прыгать ритмично, чередуя прыжки в правую и левую сторону

Прыгни — присядь!

Цель: развитие скоростно-силовых качеств

Ход игры: Играющие стоят в колонне на расстоянии одного шага один от другого. Двое водящих с веревкой в руках (длина 1,5 м) располагаются справа и слева от колонны. По сигналу дети проносят веревку перед колонной (на высоте 25—30 см от земли). Играющие в колонне поочередно перепрыгивают через веревку. Затем, миновав колонну, водящие поворачиваются обратно, неся веревку на высоте 50—60 см. Дети быстро приседают, принимая положение группировки (обхватывают колени руками, приближают голову к коленям), чтобы веревка их не задела. При повторении игры, водящие меняются. Выигрывают те, кто, не задев веревки, сумел выполнить прыжки и приседания.

Правила: подпрыгивать вверх толчком двух ног, не перешагивать; тот, кто ошибся (при прыжке или в приседе коснулся веревки), выходит из колонны на 2—3 повторения игры

Пингвины с мячом

Цель: развитие скоростно-силовых качеств

Ход игры: Дети стоят в 4—5 звеньях. Напротив каждого звена (на расстоянии 4—5 м) ориентир — высокий кубик, палочка. Первые в звеньях получают мячи

Конченкова Т.Н. инструктор по физической культуре МБДОУ детский сад № 5
Сборник методических разработок на тему: «Сборник физических упражнений,
направленных на формирование готовности старших дошкольников к сдаче норм ГТО»
(резиновые, волейбольные, мягкие матерчатые). Зажав их между коленями,
прыгают к предмету, берут мяч и, обежав ориентир, возвращаются каждый к
своему звену и передают мяч следующему. Когда все прибегут, прыгают
другие 4—5 детей.

Правила: прыгать, не теряя мяча; потерявший должен снова зажать мяч ногами
и начинать прыжки с того места, где был потерян мяч.

Усложнение: прыгать с мячом до ориентира и обратно; играть командой —
выигрывает та, игроки которой быстрее сумели закончить дистанцию.

Будь ловким

Цель: развитие скоростно-силовых качеств

Ход игры: Дети стоят лицом в круг, у ног каждого мешочек с песком. Водящий
в центре круга. По сигналу воспитателя дети прыгают в круг и обратно через
мешочки, отталкиваясь двумя ногами. Водящий старается осалить детей, пока
они не выпрыгнули из круга. Через 30—40 с. воспитатель останавливает игру
и считает проигравших. Выбирают нового водящего из тех, кого ни разу не
коснулся предыдущий водящий.

Правила: мешочек нельзя перешагивать, только перепрыгивать; водящий
может касаться того, кто находится внутри круга; как только водящий отходит
дальше, ребенок снова прыгает.

Усложнение: прыгать в круг на одной ноге; ввести еще одного водящего.

Не оступись

Цель: развитие скоростно-силовых качеств

Ход игры: Соревнуются две команды (по 5—6 детей). Первые в каждой
команде продвигаются вперед прыжками на одной ноге, остальные идут
рядом. Как только прыгающий оступился, начинает прыгать второй ребенок из
этой же команды. Выигрывает команда, сумевшая одолеть прыжками более
длинную дистанцию.

Правила: прыгать на одной ноге, вставшего на обе ноги тут же сменяют;
сменивший начинает с того места, где ошибся предыдущий играющий

Конченкова Т.Н. инструктор по физической культуре МБДОУ детский сад № 5
Сборник методических разработок на тему: «Сборник физических упражнений,
направленных на формирование готовности старших дошкольников к сдаче норм ГТО»

Кто сделает меньше прыжков

Цель: развитие скоростно-силовых качеств

Ход игры: На площадке обозначают две линии на расстоянии 5—6 м. Несколько детей встают к первой линии и по сигналу прыгают до второй линии, стараясь достичь ее за меньшее число прыжков. Для этого необходимо сильнее оттолкнуться, приземление выполнить мягко и тут же начинать отталкивание для следующего прыжка.

Правила: ноги сильно не расставляются, приземляться на обе ноги.

Усложнение: увеличить дистанцию до 10 м (это потребует в среднем 8—10 прыжков)

С кочки на кочку

Цель: развитие скоростно-силовых качеств

Ход игры: На земле чертят две линии — два берега, между которыми болото (расстояние между линиями 30 м). Играющие распределяются парами на одном и другом берегу. Воспитатель чертит на болоте кочки — кружки (можно использовать плоские обручи) на разном расстоянии друг от друга: 30, 40, 50, 60, 70, 80 см. Двое детей по сигналу прыгают с кочки на кочку, стараясь перебраться на берег. Тот, кто оступился, остается в болоте. Выходит следующая пара. Когда все выполняют задание, воспитатель назначает, кому выводить детей из болота. Тот подает увязшему руку и показывает прыжками путь выхода из болота.

Правила: прыгать можно толчком одной или двух ног, выбирая маршрут по желанию; нельзя становиться ногой между кочками; тот, кто нарушил, остается в болоте, пока его не выручат; выручать можно после того, как все переправятся на берег.

Лягушки и цапля

Цель: развитие скоростно-силовых качеств

Ход игры: В середине площадки обозначают болото, вбивают колышки (высота 15 см), на них вешают веревку с грузиками так, чтобы она не

Конченкова Т.Н. инструктор по физической культуре МБДОУ детский сад № 5
Сборник методических разработок на тему: «Сборник физических упражнений,
направленных на формирование готовности старших дошкольников к сдаче норм ГТО»
провисала. В стороне от болота цапля. Лягушки прыгают в болоте, ловят
комаров. По сигналу «цапля» она перешагивает через веревку и начинает
ловить лягушек. Они могут выскакивать из болота любым способом:
отталкиваясь двумя ногами, одной погон, с разбега. Пойманные лягушки идут
в гнездо цапли.

Правила: из болота можно выпрыгивать; перешагнувший через веревку
считается пойманным.

Усложнение: ввести вторую цаплю, поднять веревку на высоту 20 см.

Прыжковая эстафета

Цель: развитие скоростно-силовых качеств

Ход игры: Играющие встают в колонны и продвигаются вперед различными
прыжками: с одной ноги на другую, на двух ногах с набивными мячами в
руках, боком. Можно также комбинировать задания, прыгая в одну сторону на
правой ноге, а в другую — на левой. В конце продвижения дать задание —
выпрыгнув вверх, коснуться рукой отметки на стене, баскетбольного кольца,
подвешенного мяча

Волк во рву

Цель: развитие скоростно-силовых качеств

Ход игры: Посередине площадки проводятся две линии на расстоянии 70—
100 см одна от другой, это ров. У одной из сторон площадки дом коз. Все
играющие козы, один — волк. Козы располагаются в доме, волк во рву. По
сигналу воспитателя «козы, на луг» козы бегут на противоположную сторону
площадки, перепрыгивая через ров (волк не трогает коз), по сигналу «козы,
домой» перебегают в дом, перепрыгивая через ров. Волк, не выходя изо рва,
ловит коз, касаясь их рукой. Пойманные отходят в конец рва. После 2—3
перебежек всех пойманных возвращают в дом. Назначается другой волк из
числа тех, кто не попался.

Правила: прыгать через ров.

Усложнение: ввести второго волка; сделать два рва, в каждом по одному волку