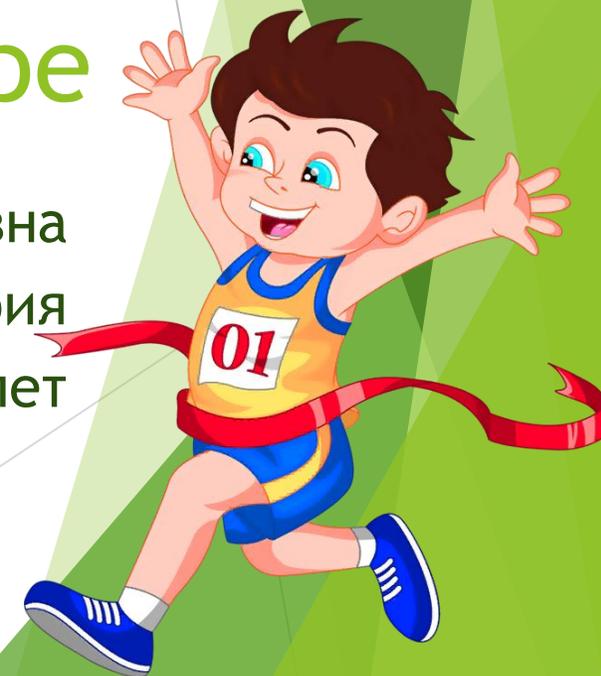




Инструктор по физической культуре

Чувакова Наталья Сергеевна
Высшая квалификационная категория
Педагогический стаж: 11 лет



Физкультурная форма

Основные требования к физкультурной одежде согласно САНПИН и технике безопасности



YOURSITER.U

- Футболка однотонная из ХБ ткани (без рисунков, клепок, страз и т.д.)
- Шорты из ХБ ткани (желательно без карманов!)
- Носки ХБ
- Кеды/кроссовки на светлой подошве (чтобы не чертили на полу, обязательно по размеру и с фиксацией стопы)

Запрещается:
**бусы, браслеты, кольца, часы, ободки,
длинные подвески на шею и уши**

Кеды и кроссовки



Фиксация резинками



Фиксация липучками



Фиксация шнурками

ЭТА ОБУВЬ НЕ ПОДХОДИТ ДЛЯ
ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ!!!

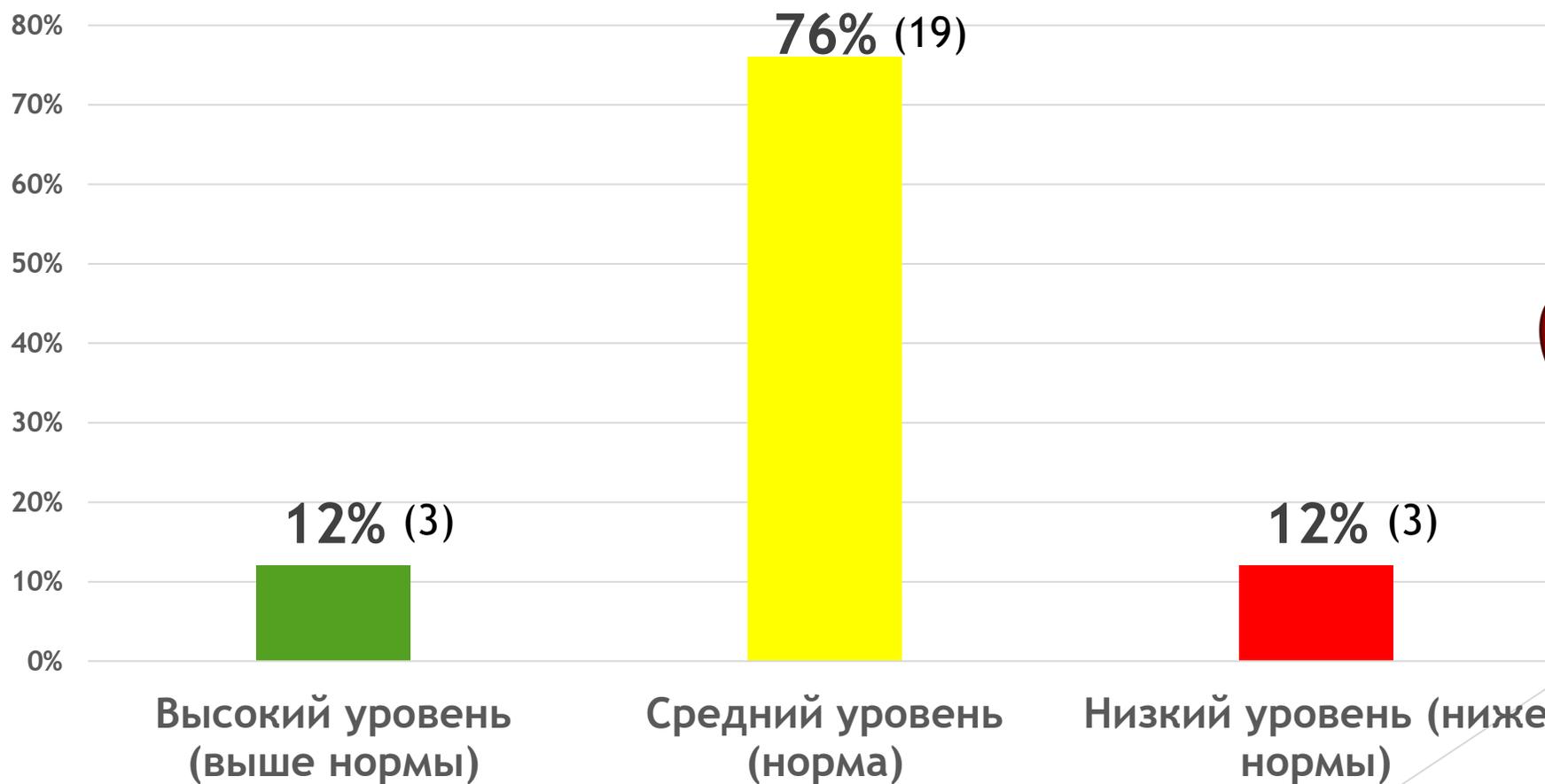


Физическое развитие детей 5-6 лет

«Что должны уметь?»

- ▶ Должны быть активны! Бегать на скорость, перегонки! Уметь пробегать без остановки несколько десятков метров (~200);
- ▶ Выполнять без затруднений любые упражнения на зарядке;
- ▶ Уметь прыгать в длину, вверх, выполнять подскоки;
- ▶ Хорошо держать равновесие, стоя на 1 ноге, проходя по доске и бордюрам;
- ▶ Уметь висеть на перекладине;
- ▶ Уметь кататься на самокате и велосипеде;
- ▶ Уметь лазить по шведской стенке;
- ▶ Уметь прыгать на скакалке;
- ▶ Уметь ловить, бросать, отбивать, вести мяч.

Уровень физической подготовленности май 2024г.



Обратить особое внимание на:

- ▶ Бег на скорость (30 метров) и на выносливость
- ▶ Прыжок с места
- ▶ Гибкость (наклон вниз из положения стоя)
- ▶ ПОДГОТОВКА ДЕТЕЙ К СДАЧЕ «ГТО»!



- ▶ Прыжки на скакалке
- ▶ Работа с мячом (отбивание 1ой рукой на месте, ведение мяча, ловля 2мя не прижимая к груди, броски в баскетбольное кольцо)
- ▶ Катание на самокатах и велосипедах!
- ▶ Лазание по гимнастической стенке (шведская стенка)
- ▶ Метание в цель



В 2023 году утвердили новые изменения в ГТО

ГТО первая ступень (от 6 до 7 лет)



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

ДИРЕКЦИЯ СПОРТИВНЫХ ПРОЕКТОВ

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ОПЕРАТОР КОМПЛЕКСА

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

ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег 10 м (с)	3,8	3,4	3,1	4,0	3,6	3,3	Скоростные возможности
	Бег на 30 м (с)	9,6	8,6	8,3	10,1	9,1	8,8	
2.	Шестиминутный бег (м)	400	600	800	300	500	700	Выносливость
	Ходьба на лыжах (м)	600	1000	1400	500	900	1300	
	Смешанное передвижение по пересеченной местности (м)	200	400	600	180	280	480	
	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см)	210	220	305	145	155	250	
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)	11	12	15	10	11	14	Скоростно-силовые возможности
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	85	95	115	77	87	107	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9	Гибкость

8-800-350-00-00 www.gto.ru vk.com/vfsk_gto

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

ДИРЕКЦИЯ СПОРТИВНЫХ ПРОЕКТОВ

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ОПЕРАТОР КОМПЛЕКСА

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

ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3	Координационные способности
	Челночный бег 3x10 м (с)	11,2	10,8	9,9	11,7	11,3	10,8	
6.	Плавание (м)	12	18	25	12	18	25	Прикладные навыки
	Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)	5	5	5	5	5	5	
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака Комплекса	5	5	5	5	5	5	

8-800-350-00-00 www.gto.ru vk.com/vfsk_gto

Предполагаемая дата сдачи нормативов ГТО **АПРЕЛЬ-МАЙ**

- 5 нормативов:**
- Бег 10 метров
 - Шестиминутный бег
 - Прыжок в длину с места
 - Наклон вперед из положения стоя
 - Челночный бег 3*10

Осанка! Это ВАЖНО!

- ▶ Идет процесс окостенения хрящевой ткани!
- ▶ Обязательно следим за осанкой ребенка: как он ходит, сидит за столом, перед телевизором.

Выбор спортивной секции! Это ВАЖНО!

- ▶ Дети 5 лет абсолютно готовы занятиям в спортивных секциях!
- ▶ По статистике дети, занимающиеся в секциях с 5ти лет, имеют крепкий иммунитет, имеют высокий уровень физического развития, дисциплинированы и лучше усваивают школьную программу и менее подвержены влиянию плохой компании.

Спортивные кружки в детском саду

- ▶ **Самбо для детей старшего возраста**
(тренер спортивной школы)
- ▶ **Футбол для детей старшего возраста**
(тренер спортивной школы: Солдатов Игорь Эдуардович)
- ▶ **Школа мяча для детей подготовительных групп**
(педагог доп.образования: Чувакова Наталья Сергеевна)



Спасибо за внимание!

