

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД «МАЯЧОК» КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА**

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ ДЕТЕЙ ОТ 6 ЛЕТ К СДАЧЕ НОРМ ГТО



Составитель:
инструктор по физической культуре
МАДОУ «МАЯЧОК»,
детский сад № 205
комбинированного вида
Камышан Елена Владимировна

Программа ГТО («Готов к труду и обороне») – это отличный способ приобщить ребенка к здоровому образу жизни, развить физические качества и воспитать дисциплину. Однако успешная сдача нормативов требует грамотной подготовки, особенно у детей младшего возраста. В этой статье мы дадим практические рекомендации, которые помогут родителям и инструкторам по физической культуре организовать эффективные тренировки для детей от 6 лет.

К сдаче нормативов допускаются дети 1 и 2 группы здоровья отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе для занятий физической культурой. Воспитанники, относящиеся к подготовительной медицинской группе, смогут выполнять нормативы только после дополнительного обследования врачом. Специальная медицинская группа к выполнению нормативов не допускается.

1. ОЗНАКОМЛЕНИЕ С НОРМАТИВАМИ И ВЫБОР ПОДХОДЯЩЕЙ СТУПЕНИ

Первым шагом следует изучить требования для I ступени ГТО (6-8 лет). Нормативы включают:

1. Бег на 30 м

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием (длина не менее 40 м, ширина 3 м). На дорожке отмечается линия старта и линия финиша. Тестирование проводят двое судей, один находится с флажком на линии старта, второй с секундомером – на линии финиша. За линией финиша на расстоянии 5-7 метров ставится яркий ориентир, до которого должны добежать участники. По команде «Внимание» участник подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «Марш» - взмах флажком (он должен даваться сбоку от участника). В это время судья, стоящий на линии финиша, включает секундомер.



2. Челночный бег (3x10 м)

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. По команде «Марш» участник должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека.



Техника выполнения челночного бега

По команде «На старт» участник становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено). По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, участник наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, пересекает ее касаясь любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя. Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник начал выполнение испытания до команды «Марш!» (фальстарт);
- во время бега участник помешал рядом бегущему;
- участник не пересек линию во время разворота любой частью тела.

3. Прыжки в длину с места

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.



Ошибки:

- заступ за линию измерения или касание ее;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами разновременно.

Техника выполнения прыжка в длину с места

Техника прыжка с места делится на:

- подготовку к отталкиванию;
- отталкивание;
- полет;
- приземление.



Подготовка к отталкиванию: спортсмен подходит к линии отталкивания, стопы ставятся на ширину плеч или чуть уже ширины плеч, затем спортсмен поднимает руки вверх чуть назад, одновременно прогибаясь в пояснице и поднимаясь на носки. После этого плавно, но достаточно быстро опускает руки вниз-назад, одновременно опускается на всю стопу, сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах, наклоняясь вперед так, чтобы плечи были впереди стоп, а тазобедренный сустав находился над носками. Руки, отведенные назад, слегка согнуты в локтевых суставах. Не задерживаясь в этом положении, спортсмен переходит к отталкиванию.

Отталкивание важно начинать в момент, когда тело прыгуна еще опускается по инерции вниз, т.е. тело движется вниз, но уже начинается разгибание в тазобедренных суставах, при этом руки активно и быстро выносятся вперед чуть вверх по направлению прыжка. Далее происходит разгибание в коленных суставах и сгибание в голеностопных суставах. Завершается отталкивание в момент отрыва стоп от грунта. После отталкивания прыгун распрямляет свое тело, вытянувшись как струна, затем сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах и подтягивает их к груди. Руки при этом отводятся назад-вниз, после чего спортсмен выпрямляет ноги в коленных суставах, выводя стопы вперед к месту приземления. В момент касания ногами места приземления прыгун активно выводит руки вперед, одновременно сгибает ноги в коленных суставах и подтягивает таз к месту приземления, заканчивается фаза полета. Сгибание ног должно быть упругим, с сопротивлением. После остановки прыгун выпрямляется, делает два шага вперед и выходит с места приземления.



4. Наклоны вперед

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 секунд. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+». Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

Ошибки:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

Учитывайте индивидуальные возможности ребенка: не все упражнения даются легко, поэтому важно сосредоточиться на слабых местах.

2. Принципы безопасной и эффективной тренировки

1. **Постепенность** – увеличивайте нагрузку плавно, избегая переутомления.
2. **Регулярность** – оптимальный режим: 3-4 занятия в неделю по 30-40 минут.
3. **Разнообразие** – чередуйте бег, силовые упражнения, игры на координацию.
4. **Контроль самочувствия** – ребенок не должен испытывать боль или сильную усталость.

3. Игровой формат тренировок

Дети 6-8 лет лучше воспринимают обучение через игру. Включите в подготовку:

1. Эстафеты с элементами бега и прыжков.

Обычный бег, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, бег с подскоками, из разных стартовых положений, на скорость – дистанция (10 м, 20 м, 30 м), челночный бег (5 раз по 10 м), змейкой, бег с выносом прямых ног, бег в разных направлениях с ловлей и увертыванием, бег с ускорением и замедлением.

Прыжки с продвижением вперед на расстояние 5-6 м; прыжки боком с продвижением вперед, перепрыгивая через линию; прыжки с продвижением вперед с зажатым между ног предметом; прыжки 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); прыжок на одной ноге, продвигаясь вперед и толкая перед собой камушек, шайбу; прыжки через линию или веревку на одной ноге вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед.

2. Подвижные игры: «Вышибалы», «Классики», «Перепрыгни через ручеек», «Удочка», «Перетягивание каната», «Паучки», «Туннель из обручей», «Ящерицы», «Горячая картошка», «Командный баланс» и другие.

Это повысит мотивацию и снимет психологическое напряжение перед испытаниями.

4. Развитие ключевых физических качеств

1. **Выносливость** – легкий бег, ходьба на дистанцию 500–1000 м.
2. **Сила** – отжимания с колен, подъем туловища из положения лежа.
3. **Гибкость** – ежедневная растяжка, наклоны к полу.
4. **Координация** – упражнения на баланс (стойка на одной ноге, ходьба по линии).

5. Психологическая подготовка

Объясните ребенку, что ГТО – это не экзамен, а веселый спортивный праздник. Хвалите за старание, даже если результат пока не идеален. Перед сдачей нормативов проведите «репетицию» в похожих условиях.

6. Питание и восстановление

1. Сбалансированный рацион с достаточным количеством белка, углеводов и витаминов.

2. Полноценный сон (не менее 9-10 часов).
3. Разминка перед тренировкой.

Подготовка к ГТО – это не только путь к знаку отличия, но и отличная возможность укрепить здоровье ребенка, привить любовь к спорту и научить его ставить цели. Главное – поддерживать позитивный настрой и делать процесс тренировок увлекательным!

Не забудьте зарегистрировать ребенка на официальном сайте ГТО и проконсультироваться с педиатром перед началом активных тренировок.

Если соблюдать эти рекомендации, юный спортсмен сможет успешно сдать нормативы и получить заслуженную награду. Удачи в подготовке!