**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

**по подготовке в дошкольном образовательном учреждении детей 6 – 7 лет к выполнению испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс**

**«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

Комплекс ГТО направлен на физическое развитие и укрепление здоровья граждан, является основой системы физического развития, призван способствовать развитию массового физкультурного движения.

 Структура комплекса включает 11 ступеней, для каждой из которых установлены виды испытаний и нормативы их выполнения для права получения в первых семи из них бронзового, серебряного или золотого знака и без вручения знака в остальных четырех в зависимости от пола и возраста. Кроме того, для каждой ступени определены необходимые знания, умения и рекомендации к двигательному режиму.

**Возрастные ступени для сдачи норм ГТО:**

* + Мальчики и девочки от 6 до 8 лет.
  + Мальчики и девочки от 9 до 10 лет.
  + Мальчики  и девочки от 11 до 12 лет.
  + Юноши и девушки о т13 до 15 лет.
  + Юноши и девушки от 16 до 17 лет.
  + Юноши и девушки от 18 до 29 лет.
  + Мужчины и женщины от 30 до 39 лет.
  + Мужчины и женщины от40 до 49 лет.
  + Мужчины и женщины от 50 до 59 лет.
  + Мужчины и женщины от 60 до 69 лет.
  + Мужчины и женщины от 70 лет и старше.

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. Этот период - период самого активного развития ребенка, в двигательном, так и в психическом развитии.

Для развития координации движений сенситивным является старший дошкольный возраст. Именно в это время ребёнку следует приступать к занятиям гимнастикой, фигурным катанием, балетом и т. п.

**Нормы ГТО для дошкольников**

**Цель комплекса ГТО для дошкольников 6-7 лет:**

* повышение уровня физического развития детей 6 -7 лет и их готовность к сдаче норм ГТО первой ступени.

**Задачи:**

* внедрение комплекса ГТО, охват системой подготовки детей 6 – 7 лет;
* увеличение числа детей и взрослых, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
* повышение общего уровня знаний детей и взрослых о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятиях физической культурой и спортом, физическом совершенствовании, ведении здорового образа жизни;
* повышение общего уровня знаний детей и взрослых о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе, с использованием современных информационных технологий;
* модернизация в образовательных организациях системы физического воспитания и системы развития физкультуры и спорта среди детей дошкольного возраста, их родителей и педагогов.

**Принципы:**

* добровольность и доступность системы подготовки;
* медицинский контроль;
* учет местных традиций и особенностей.

**Содержание комплекса:**

* + нормативы ГТО для дошкольников;
  + система тестирования;
  + рекомендации по особенностям двигательного режима для детей первой ступени.

**Нормативная документация**

|  |  |
| --- | --- |
| Федеральный уровень | * Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).» * Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014  № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)». * Распоряжение Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014  № 1165-р об утверждении плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). * Приказ Минспорта России  от 08 июля 2014 № 575 "Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне» (ГТО)". * Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО). * Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) и по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). |
| Уровень образовательной организации | * Приказ «О назначении ответственных за организацию работы по внедрению и проведению мероприятий по подготовке детей 6 – 7 лет к сдаче норм ГТО первой ступени. |

Выполнение нормативов Комплекса ГТО проводится в соревновательной обстановке. На этапах подготовки и выполнения норм Комплекса ГТО осуществляется медицинский контроль.

Для того чтобы участники могли полностью реализовать свои способности, необходимо выбрать целесообразную последовательность проведения тестирования. Она заключается в необходимости начать тестирование с наименее энергозатратных видов испытаний (тестов) и предоставлении участникам достаточного периода отдыха между выполнением нормативов. Кроме того, организаторы соревнований перед тестированием должны провести общую разминку участников.

***Наиболее эффективным для детей старшего дошкольного возраста*** (6 – 7 лет) является следующий порядок тестирования физической подготовленности населения:

1. Бег на 30 м.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, прыжок в длину с разбега.

3. Тестирование в силовых упражнениях:

- подтягивание из виса лежа на низкой перекладине и из виса на высокой перекладине;

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;

Для тестирования в силовых упражнениях рекомендуется привлекать коллектив судей: старший судья (устанавливает единые требования к судейству на всех снарядах, подает общие команды, ведет хронометраж и протоколирует результаты) и по одному судье на каждом снаряде (контролируют технику выполнения упражнения, ведут подсчет правильно выполненных движений, указывают на ошибки).

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу рекомендуется проводить с применением контактных платформ, что обеспечивает более высокую объективность измерения.

Тестирование по скоростно-силовым видам и силовым упражнениям может выполняться в один или два дня в зависимости от количества участников.

4. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 4 м.

5. Смешанное передвижение на 1 км.

6. Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу (достать пол).

7. В зимний период целесообразно организовать соревнования по выполнению бега на лыжах. Соревнования рекомендуется проводить в два дня с интервалом отдыха в несколько дней.

Перед тестированием участники выполняют индивидуальную или общую разминку под руководством инструктора, педагога (тренера-преподавателя) или самостоятельно. Одежда и обувь участников - спортивная.

Во время проведения тестирования обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и сохранения здоровья участников.

**1. Бег на 30 м.**

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта.

**2. Смешанное передвижение.**

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности.

Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега - 20 человек.

**3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.**

Прыжок в длину с места толчком двумя ногамивыполняется в секторе для горизонтальных прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (далее - ИП): 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.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

1) заступ за линию измерения или касание ее;

2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;

3) отталкивание ногами разновременно.

**4. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине**

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников I - III ступеней - 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV - IX ступеней - 110 см.

Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. ИП, продолжает выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;

2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;

3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;

4) разновременное сгибание рук.

**4.1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу**

Сгибание и разгибание рук в упоре лежавыполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

1) касание пола коленями, бедрами, тазом;

2) нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";

3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;

4) разновременное разгибание рук.

**5. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье**

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: 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 сек.

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 сек. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком –, ниже - знаком +.

Ошибки:

1) сгибание ног в коленях;

2) фиксация результата пальцами одной руки;

3) отсутствие фиксации результата в течение 2 сек.

**6. Метание теннисного мяча в цель**

Метание теннисного мяча (57 г) в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч (диаметром 90 см). Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола.

Участнику предоставляется право выполнить пять бросков. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

**7. Бег на лыжах на 1 км**

Бег на лыжах проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом. Соревнования проводятся в закрытых от ветра местах в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения в дошкольных образовательных организациях.

Методика проведения испытаний представлена в приложении 1.

Подводящие упражнения представлены в приложении 2.

**Рекомендации к недельному двигательному режиму** предусматривают минимальный объем различных видов двигательной активности, необходимый для развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья, подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и норм Комплекса. Раздел разработан в соответствии с гигиеническими требованиями, предъявляемыми к условиям организации образовательной деятельности в образовательных организациях.

**Спортивная часть Комплекса** включает разрядные требования для многоборий, состоящих из видов испытаний (тестов), входящих в Комплекс.

**приложение 1**

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ИСПЫТАНИЙ



**1.Бег на 30м.**

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием (длина не менее 40м., ширина 3м.) На дорожке отмечается линия старта и линия финиша. Тестирование проводят двое взрослых, 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 дети. По команде воспитателя «внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «марш» - взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер.

Участники стартуют по 2 — 4 человека. Предлагается две попытки, фиксируется наилучший результат.

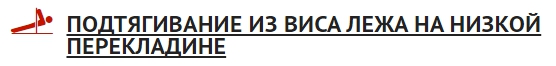
попытки, фиксируется наилучший результат.



**2.Смешанное передвижение 1 км.**

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Количество участников забега — 5-7 человек. Тест считается выполненным, если ребенок пробежал и прошел всю дистанцию без остановок

**3.Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине**

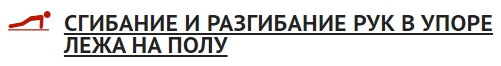


Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, выполняется из исходного положения: вис, лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников - 90 см.

Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 секунд исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:  
1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;  
2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;  
3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения;  
4) разновременное сгибание рук.



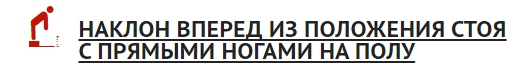
**4.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимания)**

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводится с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 секунд, продолжить выполнение тестирования.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки:  
1) касание пола коленями, бедрами, тазом;  
2) нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»;  
3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения;  
4) поочередное разгибание рук;  
5) отсутствие касания грудью пола (платформы);  
6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.



**5.Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье**

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:  
1) сгибание ног в коленях;  
2) фиксация результата пальцами одной руки;  
3) отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.



**6.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами**

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. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:  
1) заступ за линию измерения или касание ее;  
2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;  
3) отталкивание ногами разновременно.



**7.Метание теннисного мяча в цель, дистанция 4м**

Для метания в цель используется теннисный мяч.

Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 4 метра в закрепленный на стене обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 метра от пола.

Участнику предоставляется право выполнить пять попыток. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

Ошибка (попытка ) не засчитывается:  
заступ за линию метания

**БЕГ НА ЛЫЖАХ**

**8. Обучение ходьбе и бегу на лыжах**

С детьми 6—7 лет занятия проводятся со всей группой, не реже двух раз в неделю. Продолжительность лыжных занятий зависит от возраста детей и степени овладения ими двигательным навыком передвижения на лыжах.

Занятия состоят **из трех частей**: **вводной, основной и заключительной**.

**Основной целью вводной части** является подготовка организма к выполнению предстоящей физической нагрузки, так называемое «разогревание» организма. Предварительное «разогревание» позволяет ребенку быстрее овладеть «чувством лыж» и «чувством снега», является как бы психологической подготовкой к выполнению последующих заданий, дисциплинирует детей, помогает собрать внимание, повысить эмоциональный тонус.

Например, после построения дети оставляют лыжи на снегу и делают пробежку, или воспитатель проводит с детьми небольшие по времени игры без лыж: «След в след» (ходьба друг за другом) — для детей 6— 7 лет.

Пробежка для детей шести лет — 18 сек и семилетних — 20—22 сек. Пробежка должна чередоваться с ходьбой.

**Задачами основной части занятия** является обучение детей элементам техники передвижения на лыжах, совершенствование ее, развитие ловкости, решительности, смелости.

Так, в основной части занятия дети шести лет ходят по учебной лыжне на расстоянии от 30 до 100 м. Это может быть ходьба по кругу, в обход ряда предметов, за флажком, за самым быстрым ребенком, за воспитателем, ходьба в различных направлениях, ходьба по параллельным линиям, ходьба на дистанцию до 100 м для отработки длинного скользящего шага и т. п.

В основной части занятия проводятся упражнения (ходьба под воротца, ходьба с приседанием, с хлопками, поворотами, скольжением и пробежкой). Сюда же входит проведение спусков, подъемов на склоны.

**Задачей заключительной части занятия** является постепенное снижение нагрузки, подведение итогов, организованный переход к новым видам деятельности.

Содержанием заключительной части может быть ходьба без лыж с постепенным замедлением темпа.

**Обучение передвижению на лыжах** проводится **в следующей последовательности**:

- сначала обучают ступающему и скользящему шагу без палок,

- после этого поворотам на месте (вокруг задников и носков) и в движении («переступанием», «плугом», «полуплугом»),

- торможению,

- подъемам на горку (обычным шагом, «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой») и спускам с нее («лесенкой», в низкой, средней и высокой стойке),

- попеременному двухшажному и одновременному бесшажному ходу с палками.

Обучение передвижению на лыжах происходит поэтапно с использованием показа образца движения и объяснения последовательности двигательного действия.

Занятия по обучению катанию на лыжах проводятся с постепенным увеличением времени его проведения от 15 до 30 мин. После того как все дети группы научатся хорошо ходить на лыжах, можно устраивать для них прогулки за пределами участка дошкольного учреждения — в парке, в лесу, на стадионе. Длительность прогулок — от 30 до 60 мин. Дети старшего дошкольного возраста способны участвовать и в туристических прогулках. К участию в них важно подключать родителей, которые могут также закреплять полученные детьми навыки в выходные дни.

**приложение 2**

**ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

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

***Подвижные игры и игровые упражнения на развитие быстроты***

***тест «Бег на 30 м»***

**Игровые упражнения**

* 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).

**Подвижные игры**

* **Догони голубя**

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**

Дети стоят на одной стороне площадки за чертой, па 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**

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

* **Один-двое**

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**

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 препятствии — подлезть под веревку, пролезть в обруч, пройти по скамейке.

* **Ловишка, бери ленту**

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 бегает 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.

* **Собери флажки**

На поле, площадке расставляют флажки через каждые 8—10 м. В первом ряду флажков должно бытьна два меньше, чем играющих, во втором ряду —еще па 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**

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**

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**

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.

*Привила:* при перебежке не сталкиваться; встав в шеренгу, подровняться.

* **Горелки**

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

«Косой, косой,

Не ходи босой.

А ходи обутый,

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**

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 предметов нужно взять, например кубик. Дети берут названный предмет и бегут с ним на исходную линию.

*Правила:* выигрывает прибежавший с предметом первым; ес.- ли взят не тот предмет, нужно вернуться и заменить его.

* **Физкульт-ура!**

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**

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!

Гус и. Га, га, га!

Пастух. Есть хотите?

Гуси. Да, да, да!

Пастух. Так летите!

Гуси. Нам нельзя,

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**

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!»

* **Перемени предмет**

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.

***Подвижные игры и игровые упражнения на развитие выносливости***

***тесты «Смешанное передвижение» и «Бег на лыжах 1км»***

* 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.

**Подвижные игры**

* **Совушка**

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

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.

* **Салки со скакалкой**

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**

В качестве препятствии могут быть различные пособия: скамейки, дуги, барьеры, дели 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**

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**

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**

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

* **Скворечники**

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.

* При обучении бегу на лыжах занятия строятся с учетом постепенного нарастания и снижения физической нагрузки. Наибольшую физическую нагрузку на организм ребенка дают спуски со склонов и игры на лыжах: «Кто скорее до флажка?», «Кто пройдет и ни разу не упадет?», «Кто пройдет и ни разу не уронит мешочка?», «Кто ни разу не опустит руки?».
* Навыки передвижения на лыжах закрепляются в подвижных играх «Догонялки», «Шире шаг», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

***Подвижные игры и игровые упражнения на развитие мышц спины, брюшного пресса, рук.***

***Тест «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»***

**Игровые упражнения**

* 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 поднимание рук вперед-вверх из упора лежа на скамейке или на стуле;
* одновременное поднимание ног из положения лежа на животе на скамейке или на стуле;
* одновременное поднимание рук из положения лежа на животе на скамейке или на стуле;
* одновременное поднимание 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);

***тест «Из виса лежа на низкой перекладине»***

Каксгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, так и вис лежа на низкой перекладине рассчитан на развитие силы мышц рук и укрепление плечевого пояса. Подтягивание удается детям не сразу, поэтому вначале рекомендуется укрепить мышцы рук, для чего необходимо освоить сгибание и разгибание рук в упоре лежа и все подводящие к нему упражнения, а только после этого переходить к подтягиванием 2-3 серии по 3-4 раза в каждой.

**Подвижные игры**

* **Перетягивание в парах**

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**

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.

* **Зайцы и моржи**

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 противоположного «дома». Команда, игроки которой первыми соберутся в новом «доме» (закончив прыжки), побеждает. Обратно игроки передвигаются в упоре лежа, перебирая руками (как «моржи»). Игру можно проводить и как линейную эстафету.

* **Кто сильнее**

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 а — 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**

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**

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 продолжается 2-3 мин. Победителями считаются игроки, которые в течение всей игры не упали и не разорвали «цепь».

* **Тянуть редьку**

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 удается, 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

* **Футбол раков**

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 убегать 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 удается, то он снова бросает мяч в игроков с того места, где его взял.

***Подвижные игры и игровые упражнения на развитие гибкости***

***тест «Наклон вперед из положения «стоя на полу»***

**Игровые упражнения**

*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.*

* **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.

* **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.

* **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.
* **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.
* **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 вытянитесь за руками вперед, стараясь коснуться животом пола. 6 раз
* **Потянись**

И.п. - сидя на полу, ноги прямые.

Достать пальцами ног пола, затем нос­ки на себя. Ноги вместе, колени не сгибать. 6 раз

* **Подними ногу**

И.п. - сидя на полу, ноги вместе, руки — упор сзади, носки оттянуты. Поднять, не сгибая, попеременно пра­вую и левую ноги. 6 раз каждой ногой

* **Самолет**

И.п. - сидя на полу, ноги вместе, руки — упор сзади, носки оттянуты. Ноги развести как можно шире. 6 раз

* **Лодочка**

И.п.- лежа на спине. Поднять ноги вверх и выполнять движения как при езде на велосипеде.

* **Лебедь**

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).

**Подвижные игры**

* **Палку** **за спину**

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**

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.

* **Передача мяча змейкой**

Игроки делятся па 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**

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**

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**

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**

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

* **Летающий мяч**

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**

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**

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**

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.

***Подвижные игры и игровые упражнения на развитие скоростно-силовых качеств и меткости***

***тест «Метание теннисного мяча в цель»***

**Игровые упражнения**

* 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;
* 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 9мячей, мешочков, палочек, картонных дисков, прутов- дротиков и др.).

**Подвижные игры**

* **Сбей кеглю**

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**

Дети собручами стоят у линии.По сигналу воспитателя катят обручи, подгоняя рукой или па­лочкой к флажку на подставке. Кто докатит свой обруч к цели, пи 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 ко-, го значков больше.

*Правила:* не давать обручу упасть.

* **Шарики и столбики**

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!**

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**

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**

На площадке ставят невысокий стол или используют широкий пень 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)**

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.

*Правила:* большой мяч катят двумя руками, маленький — одной, чередуя движение правой и левой рукой.

* **Точный удар**

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**

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**

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

На земле чертят несколько кон­центрических 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!**

Дети, располагаются напло­щадке. 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**

Небольшую корзинку подвешивают **к** ветке дерева и раскачивают. 2—3 играющих встают за кругом, обозначенном на расстоянии 3—4 шагов от нее, стараются за­бросить в корзину какие-либо мелкие предметы, например один еловые шишки, другой — сосновые, третий — желуди. Когда корзина перестает раскачиваться, производится подсчет заброшенных предметов. Выигрывает тот, чьих предметов ока­залось в корзине больше.

*Правила:* при метании нельзя заходить в круг; бросать в корзину по одному предмету любым способом.

* **Волейбол** с **воздушными шарами**

Натянуть веревку пример­но на высоте 1,2—-1,5 м. Связать вместе два воздушных шара, **в** которые можно налить по нескольку 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**

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**

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.

*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**

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**

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**

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 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**

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**

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.

***Подвижные игры и игровые упражнения на развитие скоростно-силовых качеств***

***тест «Прыжок в длину с места»***

**Игровые упражнения**

* 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. v
* Прыжок с высоты с поворотом на 180°.
* 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.

**Подвижные игры**

* **Кто соберет больше лент**

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**

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**

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 междускоком 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**

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**

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**

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**

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,

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**

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**

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:

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**

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!**

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**

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.

*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**

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!**

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**

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

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**

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.

* **Кто сделает меньше прыжков**

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 расставлять, приземляться на обе ноги.

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

* **С кочки на кочку**

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 выпол­нят 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**

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

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**

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.

* **Волшебная скакалка**

Дети стоят в 3—4 колоннах, в руках у них скакалки. Ребенок, исполняющий роль ведущего, произно­сит какое-нибудь слово, а стоящие впереди колонны должны сказать, сколько частей в названном слове, и выполнить столь­ко прыжков вперед, сколько слогов в слове. Воспитатель и де­ти отмечают правильность выполненных действий.

*Правила:*выполнивший прыжки правильно переходит на другую сторону площадки; тот, кто ошибся, встает в конец сво­ей колонны.

**Рекомендации к недельному двигательному режиму** предусматривают минимальный объем различных видов двигательной активности, необходимый для развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья, подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и норм Комплекса.

**Примечание.**

Методические рекомендации по подготовке в дошкольном образовательном учреждении детей 6–7 лет к выполнению испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) подготовлены Бабич Е.И., старшим воспитателем МБДОУ д/с№ 14 г. Белгорода, Куриловой Т.В., инструктором по физической культуре МАДОУ д/с № 69 г. Белгорода, Удовенко О.Л., инструктором по физической культуре МБДОУ д/с № 14 г. Белгорода.