

ГТО С СЕМЬЕЙ детский садик №125

г.Калининград
2019.г
26 сентября

Цель физкультурно-оздоровительного праздника «ГТО семьей»

Цель: Приобщение детей, родителей, педагогов к спорту, здоровому активному образу жизни через подготовку к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»



Задачи физкультурно-оздоровительного праздника «ГТО семьей»

- Познакомить детей, родителей и педагогов с физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».
- Совершенствовать физические способности в совместной двигательной деятельности детей.
- Повысить уровень физической подготовленности, укрепления здоровья.
- Развивать интерес к занятиям физической культурой и спортом у воспитанников, их родителей и сотрудников ДОУ.
- Создать развивающую предметно-пространственную среду в спортивном зале, на спортивной площадке и прогулочных верандах для физкультурно-спортивной деятельности.
- Создать условия для объединения детей, педагогов и родителей с целью повышения положительной мотивации к спортивному стилю жизни.



Виды испытаний

Скакалка(кол .раз за 30сек)	Выполняются прыжки любым способом за 30 секунд.
гибкость (см)	Стоя на скамейке, наклон вперед Измеряется глубина наклона. (см)
челночный бег (сек)	3*10 м- с линии старта добежать до линии (10 м.) ,коснуться вернуться обратно, с касанием линии развернуться финишировать.
прыжки в длину (м)	Оттолкнуться двумя ногами вперед, Приземляясь , необходимо вытянуть ноги и колени вперед для увеличения пролетаемого расстояния Допускается 3 попытки, фиксируется лучший результат (м).
Папы: подтягивание (кол. раз)	Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток.(30 сек).
мамы- отжимание (кол.раз)	Участник, сгибая руки, касается грудью «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (кол. раз).
ребенок приседание (кол.раз за 30 сек)	Участник из положения стоя ноги на ширине плеч выполняет сгибание и разгибание в коленном суставе пятки от пола не отрывать спину держат прямо.Выполняется количество раз за 30 сек.

Прыжки через скакалку

Ноги слегка согнуты в коленях, ступни вместе, пятки оторваны от пола, туловище и голова расположены прямо, руки развернуты предплечьями в стороны (предплечья почти параллельны полу), а локти находятся около туловища или касаются его. Ручки или концы скакалки надо держать без напряжения. Вращение скакалки осуществляют кистями. Чем интенсивнее работают кисти, тем быстрее вращается скакалка. При выполнении прыжков туловище должно оставаться прямым. Выполняются прыжки любым способом за 30 секунд.



Челночный бег

3*10 м- с линии старта добежать до линии (10 м.) , коснуться вернуться обратно, с касанием линии развернуться финишировать.



Прыжки в длину с места

Из исходного положения – полуприсед, руки вниз назад (старт «пловца»), носки ног на линии старта. Махом рук впередвверх выполняется прыжок с приземлением на обе ноги. Результат отмечается по пятке сзади стоящей ноги. Лучшая из трех попыток идет в зачет. Измерение производится с точностью до одного сантиметра.



Гибкость (Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами)

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из и.п.: стоя на полу, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 -15см. При выполнении испытания на полу ребенок по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2с.



Подтягивание на перекладине (папы)

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток за 30 сек.)



сгибание и разгибание рук в упоре лежа на низкую перекладину (мамы) (кол.раз)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из и.п.: упор лежа на на низкую перекладину, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются о пол без опоры. участник, сгибая руки, касается грудью перекладине, затем, разгибая руки, возвращается в и.п. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом. За 30 сек.



Приседание (ребенок)

Расставить стопы на ширину плеч, присесть. Коленки не должны выходить за носки ступней. Выполнять приседания плавно, без резких движений. Руки вперед. (количество раз за 30 сек.)



Торжественное награждение победителей и призеров

