

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА «ТОПОЛЕК» – ДЕТСКИЙ САД №12»

«Нормы ГТО в физическом воспитании дошкольников».



инструктор по физической
культуре высшей категории
Губейдуллова Е.И.

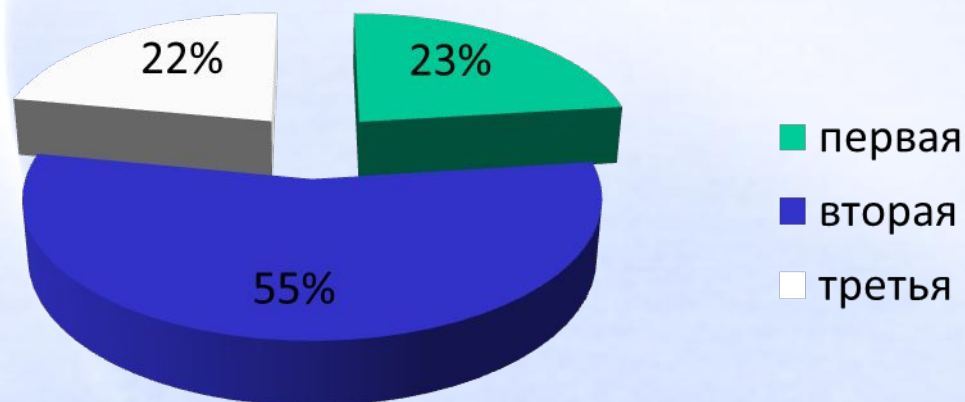


Здоровье – это драгоценность, и притом единственная, ради которой стоит не жалеть времени, сил, трудов и всяких благ.....

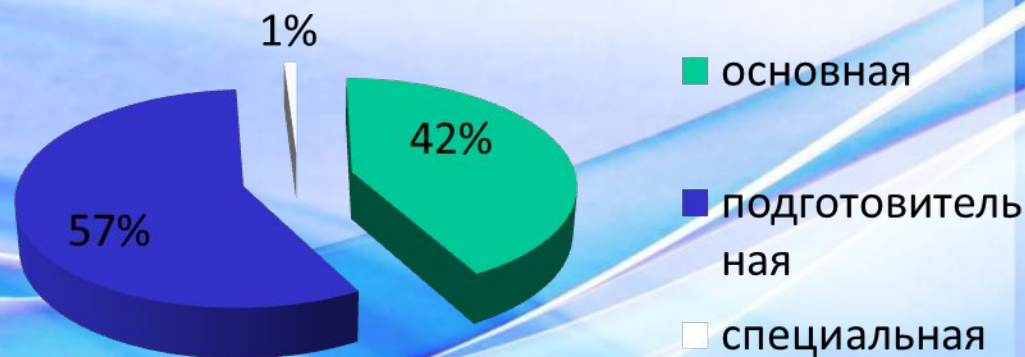
М. Монтень

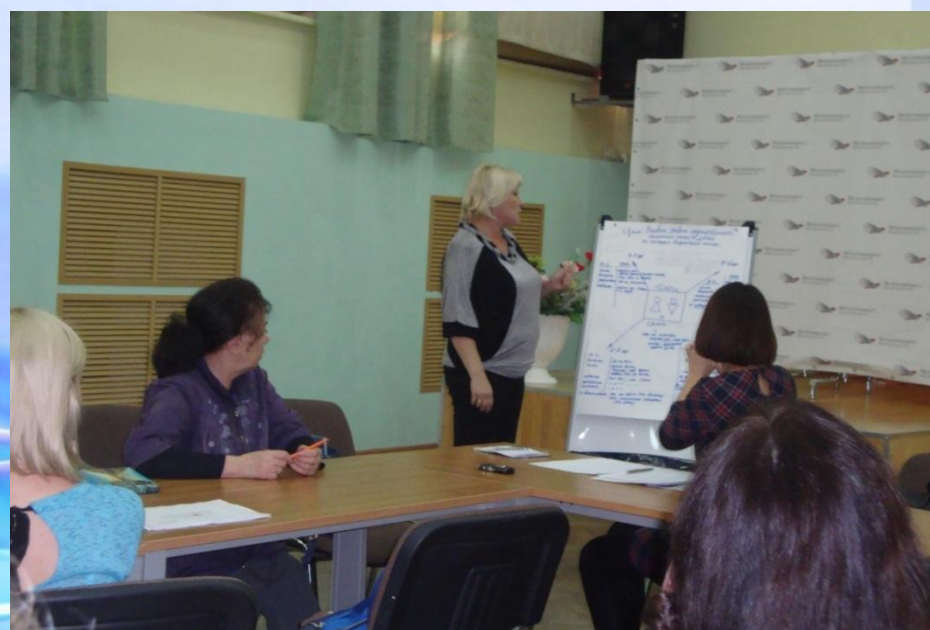


Распределение детей по группам здоровья 2015-2016 уч. г.



Распределение детей по физкультурным группам 2015-2016 уч. г.





Показатели физической подготовленности детей 6-7 лет с учетом нормативов 1 ступени ГТО бронзового знака отличия (подготовительная к школе группа)

№	Виды испытаний (тестов) физические качества	Мальчики	девочки
1.	Бег 30 м с высокого старта, (сек.) (быстрота)	6,9	7,2
2.	Смешанное передвижение, (500м) (выносливость)	(бег, ходьба без учета времени)	
3.	Прыжок в длину с места. (см) (скоростно-силовые)	115	110
4.	Наклон вперед и. п.: стоя, ноги параллельно на ширине (10-15см) (гибкость)	Пальцами	
5.	Метание мешочков с песком 200г вдаль, (м) (скоростно-силовые, сложно- координационные)	7	6
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, (количество раз) (сила)	7	4

Комплексный план физкультурно-оздоровительных мероприятий

СИСТЕМА ЗАКАЛИВАНИЯ

ПОГРУЖЕНИЕ

- угловое
- сквозное



ОПЕЧАЛИВАНИЕ И ЗАКАЛИВАНИЕ

- полоскание горла
- обливание ушей
- обливание
- обливание

Гигиена

Цель: снижение заболеваемости и укрепление здоровья

ПИТАНИЕ



Режим



Здоровый сон

Безопасность
жизнеспособности

Гигиенические
условия

Культурно-
гигиенические
навыки

РАЦИОНАЛЬНЫЙ
РЕЖИМ

Взаоприятная
психологическая
обстановка в семье и
детском саду

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ
ДВИГАТЕЛЬНАЯ
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Игры



горелки

баскетбол

хоккей

футбол

РАСТИМ
ЗДОРОВОГО
РЕБЕНКА

ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ
ЗАНЯТИЯ В ЗАЛЕ,
НА ВОЗДУХЕ

на открытом воздухе

ОСВЕЩЕНИЕ

Естественное

Искусственное

Физкультурный
досуг

Дыхательная
гимнастика

Простейший
туризм

Пальчиковая
гимнастика

Ритмическая
гимнастика

Физкультурные
праздники

Подвижные
игры

Игры-
эстафеты

Пазлы-
мобили

бадминтон

настольный
теннис

Дни здоровья и
каникулы

с элементами
спорта













Участие в программе «Здоровый ребенок» «Семейный кодекс здоровья. Спортивная семья»

2014 год

II место семья Куприенковых



2015 год

I место семья Манохиных



Первый этап физкультурно-спортивного мероприятия «Первые шаги к ГТО».

Виды тестирования:

1. Сгибание и разгибание
рук в упоре лежа на полу
(кол-во раз).

2. Прыжок в длину с места
толчком двумя ногами
(см).



Второй этап физкультурно-спортивного мероприятия «Первые шаги к ГТО».

Виды тестирования:

1. Бег 30м с высокого старта (сек.)

2. Метание мешочка с песком 200 гр. вдаль (м).



Третий этап физкультурно-спортивного мероприятия «Первые шаги к ГТО».

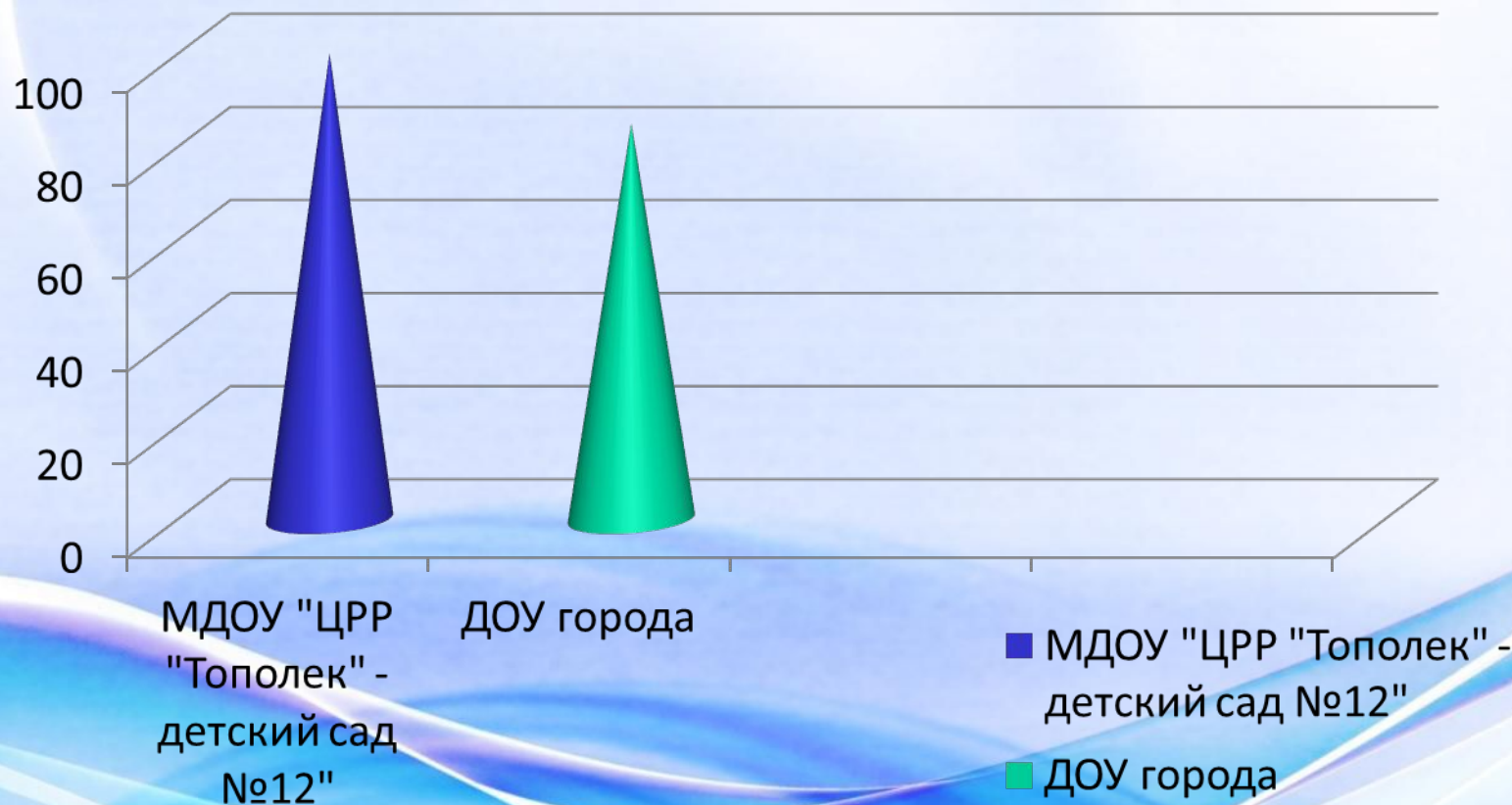
Виды тестирования:

1. Наклоны вперед из положения стоя прямыми ногами на полу.

2. Смешанное передвижение (500м).



Результаты физической подготовленности детей 6-7 лет с учетом нормативов 1 ступени ГТО бронзового знака отличия (подготовительная к школе группа).





к ГТО с Металлинвестом





**Здоровье
наших детей –
в наших руках!**

