

Муниципальное казенное дошкольное
образовательное учреждение
Шелеховского района »Детский сад №15 «Радуга»



СПОРТ – это жизнь! Сдавай нормы ГТО



Подготовили:
Коногорова С.Н., инструктор по ФК
Чистякова С.В., старший воспитатель

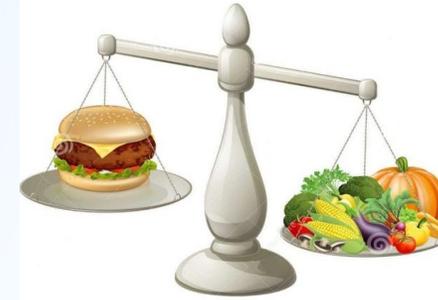
г. Шелехов, 2024

Быть здоровым – это хорошо!

ЗАРЯДКА



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



РЕЖИМ ДНЯ



ПРОГУЛКИ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ



ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА



А кто же лучше будет справляться с работой?



Человек,
который занимается спортом и здоров

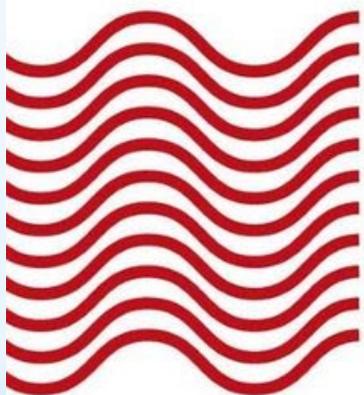


Человек,
который не дружит с физкультурой
и часто болеет

*Занятия физкультурой
важны в любом возрасте!*



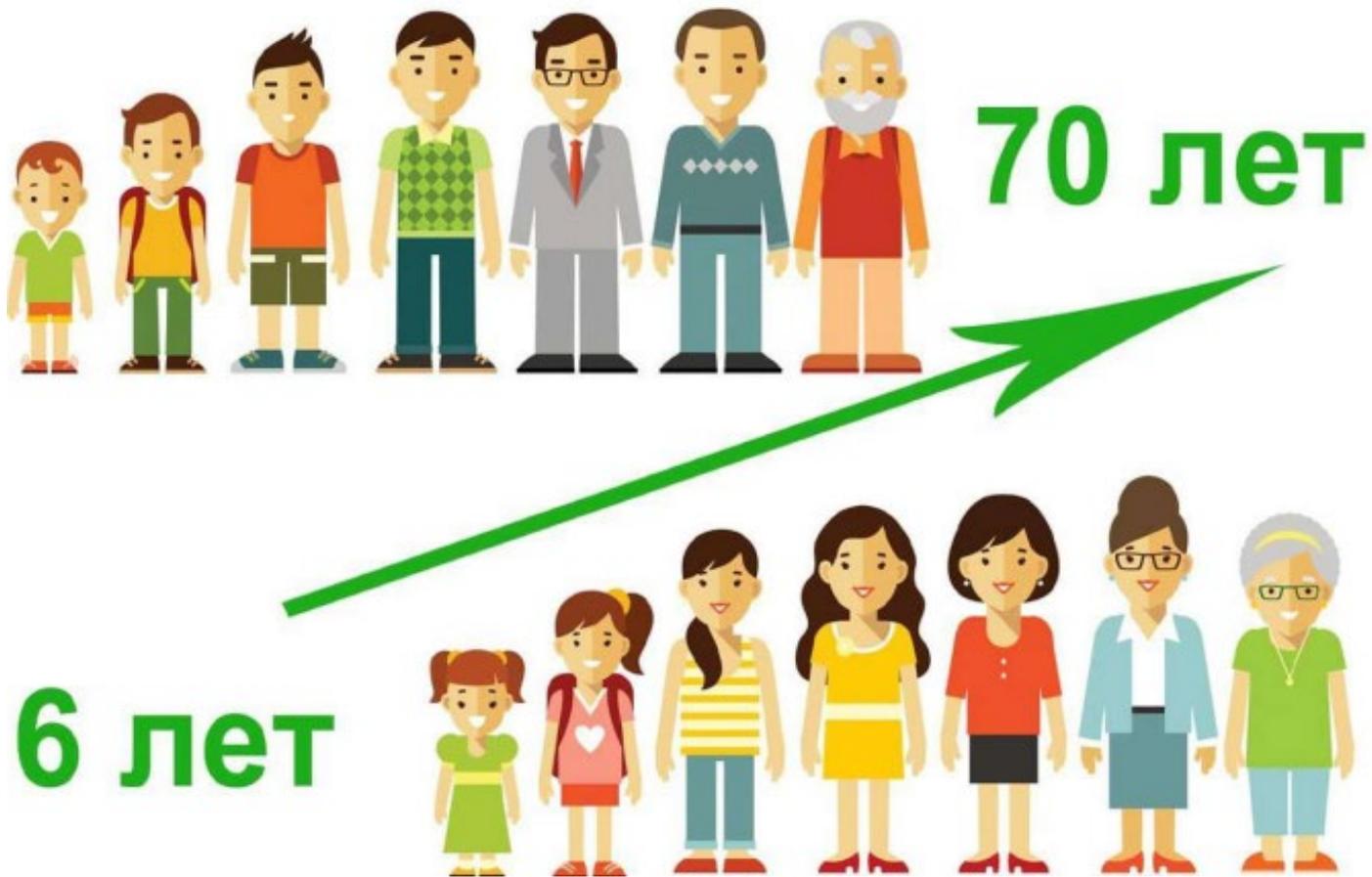
*В 2014 году наш президент В.В.Путин подписал Указ
«О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе
«Готов к труду и обороне» (ГТО)»*





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





**Комплекс ГТО
состоит из 18
ступеней
в соответствии
с возрастными
группами населения
от 6 до 70 лет и
старше**

Значки ГТО

Сейчас в России:

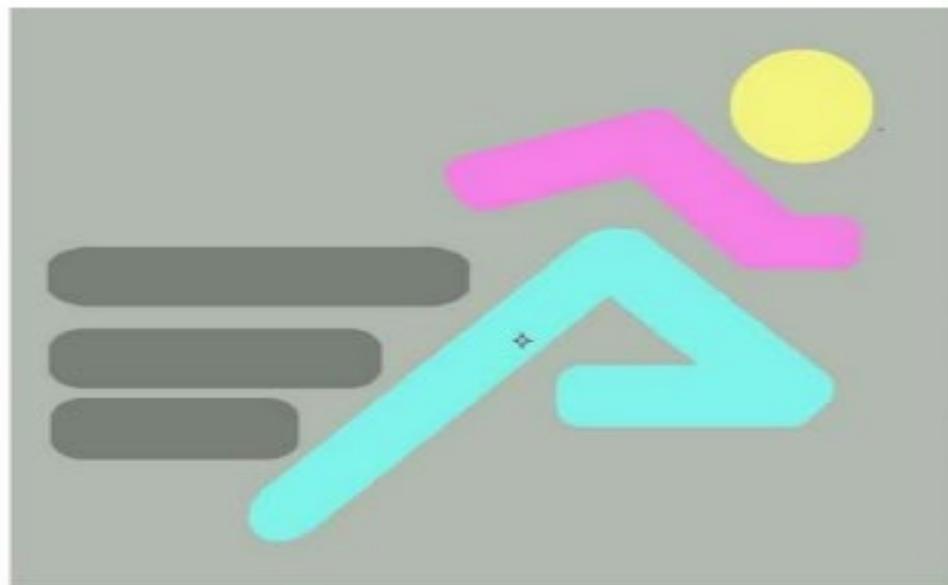
3 вида значков:

- **Золотой**
- **Серебряный**
- **Бронзовый**



Обязательные испытания для дошкольников

Бег 30 м (с) НА ВЫБОР



Ноги и мышцы все время в движении -
Это не просто идет человек.
Такие вот быстрые передвижения
Мы называем коротко — бег

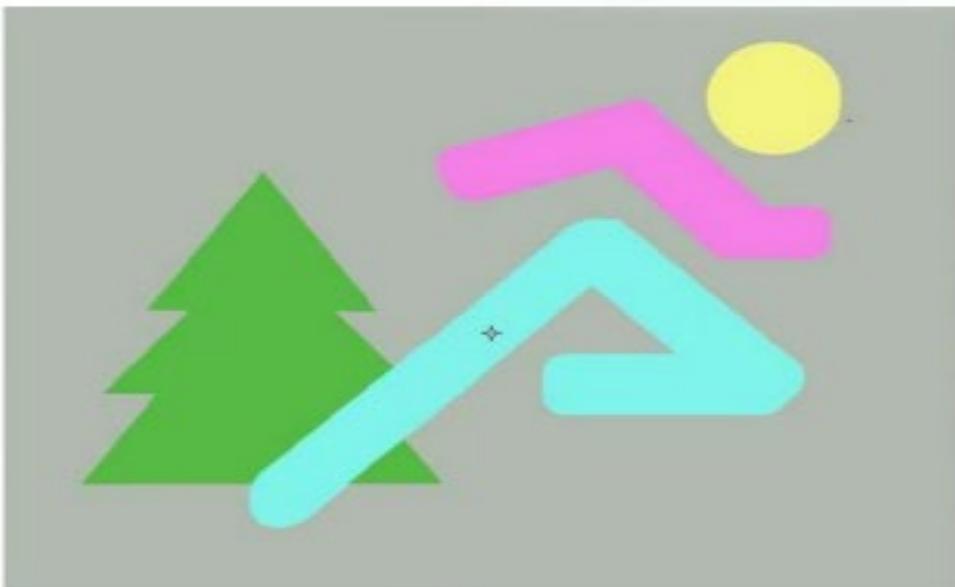
Мальчики			Девочки		
					
6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2





Обязательные испытания для дошкольников

Смешанное передвижение на 600 м (мин, сек)



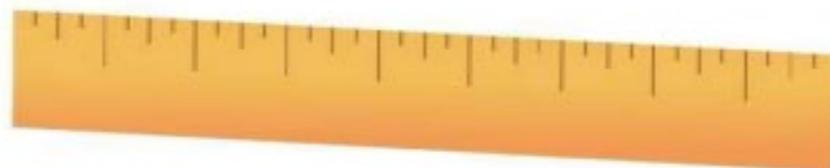
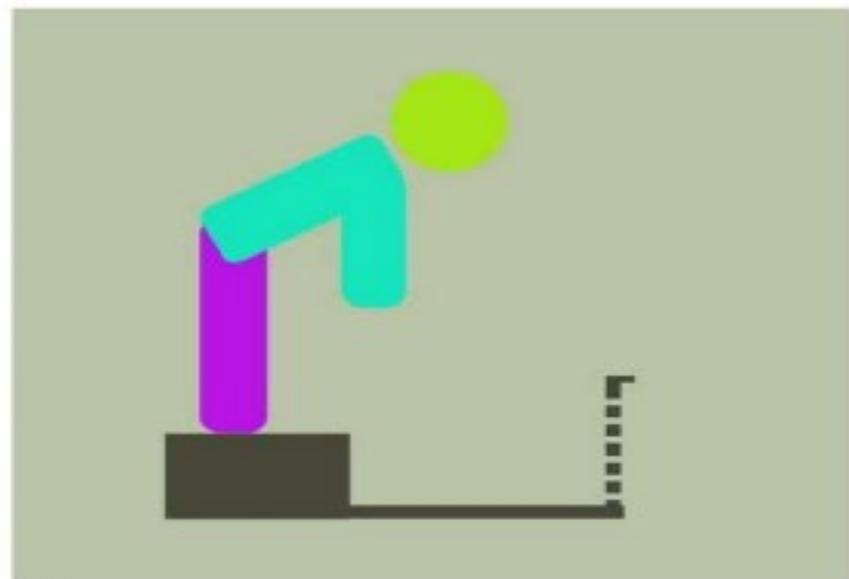
Свободные движения,
Мне дышится легко!
В отличном настроении
Бегу я далеко.
А если трудно мне в пути,
Могу на шаг я перейти!

Мальчики			Девочки		
					
7,10	6,40	5,20	7,35	7,05	6,00



Обязательные испытания для дошкольников

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке
(от уровня скамьи- см)

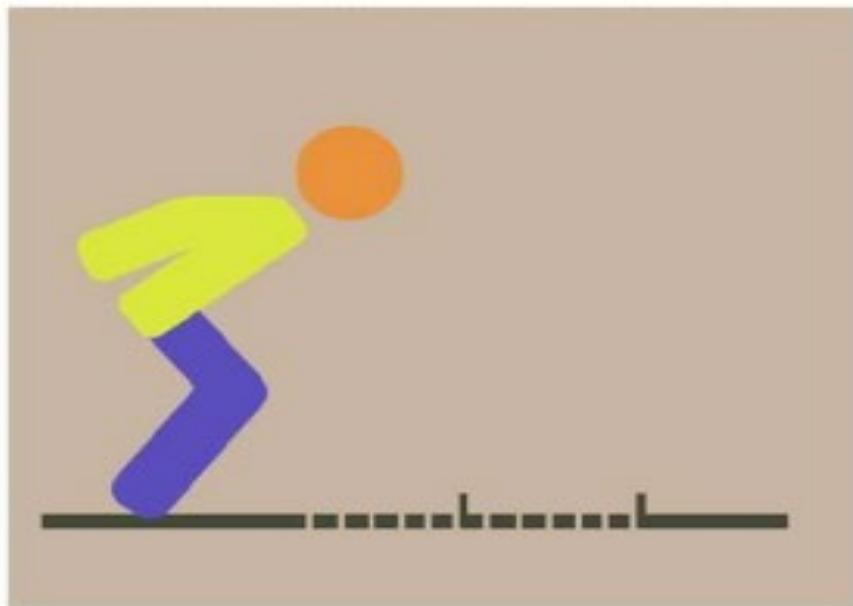


Грацию и пластику
Дарит нам гимнастика!
Достаем любой предмет,
И для нас преграды нет!

Мальчики			Девочки		

Испытания для дошкольников по выбору

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)



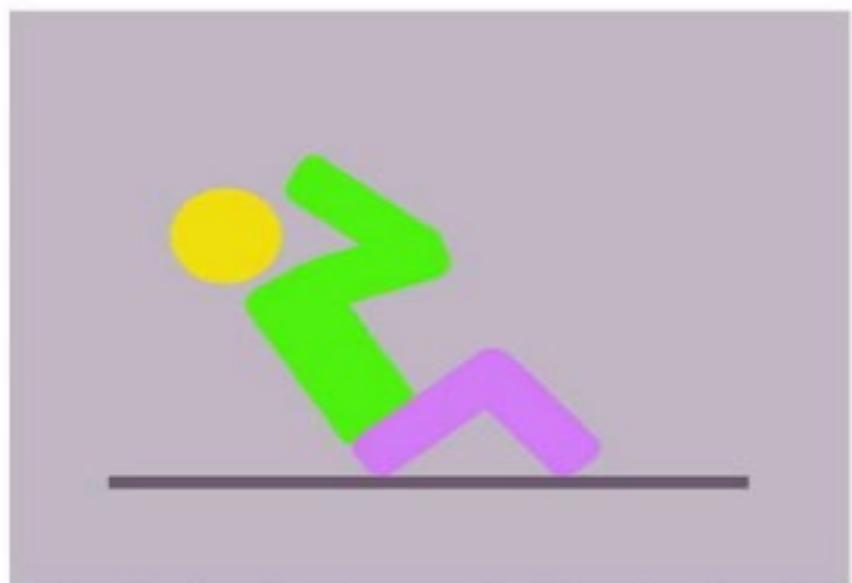
Ноги вместе, мах руками,
Раз — рывок, и два — полет!
Оттолкнись сильнее ногами,
Получи скорее зачет!

Мальчики

Девочки



Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз в мин)

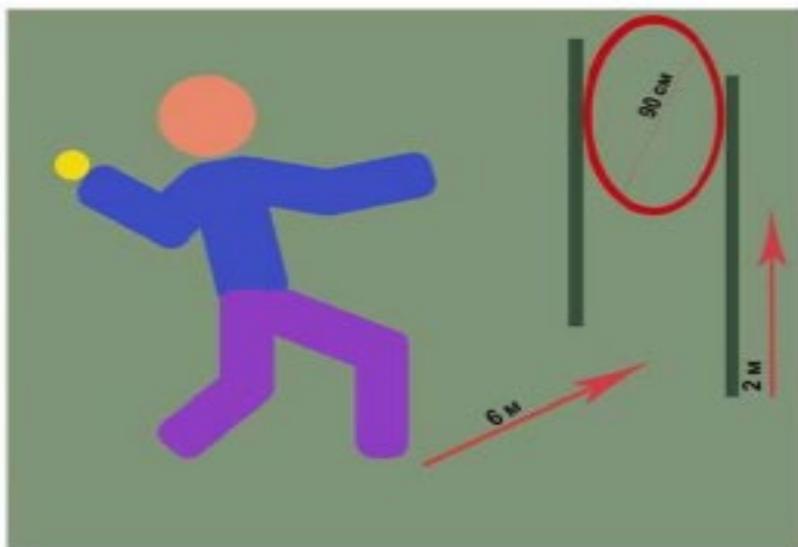


Наш особый интерес —
Развиваем сильный пресс.
Чтоб окрепли мышцы тела.
Нет у нас серьезней дела.

Мальчики			Девочки		
					
21	24	35	18	21	30

Испытания для дошкольников по выбору

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)



1 2 3 4

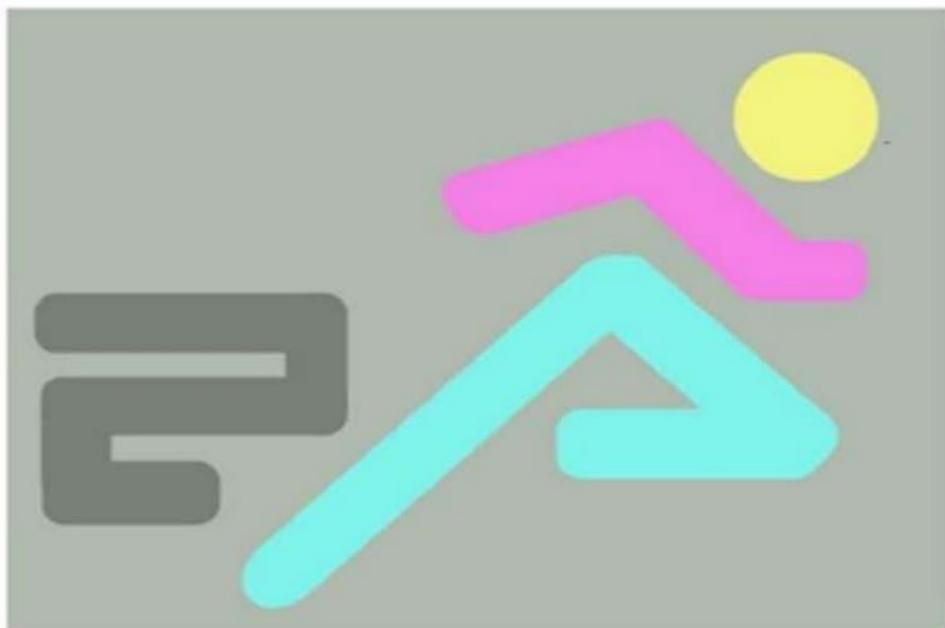


Нам поможет тренировка
Мячик в обруч бросить ловко.
Посчитаем сколько раз
Мяч послушается нас!

Мальчики			Девочки		
					
2	3	4	1	2	3

Челночный бег 3x10 м (с)

НА ВЫБОР



Начался челночный бег
Знаю, ждёт меня успех!
Быстро я вперёд лечу
Первым быть всегда хочу!

Мальчики			Девочки		
10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5







