

И вновь мы сдаём ГТО!
Подготовка и сдача норм
Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса
«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

Уважаемые родители группы «АБВГДей-ка» в январе нам предстоит очередная сдача ГТО среди садов райцентра. Пожалуйста, потренируйте ребёнка на каникулах.

Нам предстоит сдать 5 нормативов

- прыжок в длину с места
- отжимание от пола из положения лёжа
- поднимание туловища из положения лёжа
- наклоны вперёд с тумбы
- метание теннисного мяча в обруч

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами вперёд
Прыжки в длину нелёгкое дело, но прыгать мы можем далеко и смело!

Техника выполнения - скоростная - силовая подготовленность

Подойти к линии отталкивания, стопы на ширине плеч или уже. Перед прыжком поднять руки вверх, чуть назад, одновременно прогибаясь в пояснице и поднимаясь на носки – как бы раскачиваемся, с отведением рук назад. Затем, руки выносим вперёд (резкий взмах) – выполняем прыжок. Во время приземления присесть, руки вперёд.

Дальность прыжка измеряется от линии отталкивания до линии пяток, или по пятке, ближе к месту отталкивания. Если во время приземления произошло касание ладонями линии прыжка, дальность измеряется до ладоней

Предоставляется 3 попытки, учитывается лучший результат. При потере равновесия (шаг назад) результат не засчитывается.

Ошибки.

Заступ за линию, отталкивание с предварительного подскока, отталкивание неравномерно ногами, расположение стоп при приземлении не параллельно

Рекомендации: чтобы развить ловкость поиграйте с ребёнком, устройте соревнования на перепрыгивание через предметы. От линии старта положите первый предмет на расстоянии 50см., второй – 70 см., третий – 1м и т.д.

Рекорд группы «АБВГДЕ-йка» на 10 декабря составляет

Среди девочек – 1м 20 см, среди мальчиков – 1м. 28 см.

Абсолютный рекорд 1м45см

В цель бросаем, очень метко попадаем

Развиваем координацию, глазомер и точность движения

Метание теннисного мяча (57гр) в цель с места на расстоянии 6 м в закреплённый гимнастический обруч (диаметром 90 см) на высоте 2м.

Участнику даётся 5 попыток, засчитывается общее число попаданий

Рекомендации: чтобы развить дальность метания поиграйте с ребёнком в «Снайпера». Обозначьте цель на высоте 2 метра, стартовую линию разделите на 3 части – расстояние 2м, 4м и 6м до мишени

Обратите внимание ребёнка на то, чтобы при метании он нашёл верхнюю точку цели, при броске рука не должна заваливаться и нельзя торопиться или долго целиться. Рекомендуется при замахе – левую ногу чуть выставить вперёд, а тело развернуть по направлению к руке с мячом.

Ошибки техники выполнения:

Напряжение руки с мячом и в броске участвует не вся рука, происходит её заваливание, локоть сильно согнут и отведён в сторону

Рекорд группы «АБВГДЕ-йка» на 10 декабря составляет

3 попадания из пяти

Никогда не унываем – отжиманье выполняем!

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа

Развиваем силовую выносливость мышц рук

Техника выполнения

Упор лёжа на полу, кисти рук на ширине плеч, пальцы вперёд, локти разведены, ноги вместе, стопы упираются в пол без опоры, плечи, ноги, туловище составляют одну линию. Между грудью и полом положить предмет, можно толстую книгу

Отжимание происходит путём сгибание рук.

Не допускается: поднимание попы, передвижение рук, касание предмета животом, касание пола коленями.

Рекомендации: нельзя давать ребёнку максимальную нагрузку. Начинаем с трёх отжиманий и постепенно прибавляем по 1 – 2, занимаемся 1 раз в день.

Обязательно перед отжиманием размять руки.

Поднимание туловища из положения лёжа на спине

Определяем уровень развития силовой выносливости мышц – сгибателей туловища. Обращаем ваше внимание! Для выполнения теста ребёнку нужно удерживать ноги за ступни и голени. Упражнение выполняется на мате или матрасе, но не на твёрдом полу. Руки за головой в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты.

Не допускается фиксирование ступней самостоятельно, под предмет.

При выполнении упражнения, локти должны касаться колен.

Не допускается: поднимания попы и разомкнутых пальцев

Рекомендации: нагрузку даём постепенную, чтобы не сорвать мышц живота.

Желаю вам хороших праздничных дней, здоровья и с наступающим Новым годом.

Если кто не зарегистрировался, просьба зайти на сайт www.gto.ru и зарегистрироваться. У вас будет страничка, она остаётся пожизненно. Присвоенный номер принести в детский сад для регистрации в спортивной школе и хранить у себя.