

«Крошка - ГТОшка» в детском саду.

В честь знаменательного события 90 лет с момента основания Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». В Краснодарском крае объявлен Муниципальный зимний фестиваль ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) «Крошка - ГТОшка» среди обучающихся дошкольных образовательных учреждений I возрастной ступени (от 6 до 8 лет)

Ребята из группы «Ромашка» в количестве 12 человек, приняли активное участие в сдаче нормативов ГТО.



Контрольных упражнений для диагностики физической подготовленности было пять:

1. «Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин». (силовые способности).

Ребята, показали высокий результат 34-35 раз в 1 минуту.



2.«Отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)». (выносливость, силовые способности).



3. «Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи – см)» (гибкость)



4. «Прыжки в длину с места» (скоростно-силовые способности).



5. «Челночный бег 3х10м(секунд)» (общие координационные способности).



Мы победили рекорд – рекорд ГТО!

Первая ступенька пройдена.

Сдать ГТО совсем непросто,

Ты ловким, сильным должен быть,

Чтоб нормативы победить,

Значок в итоге получить.

Пройдя же все ступени вверх

Ты будешь верить в свой успех.

И олимпийцем можешь стать,

Медали, точно, получать.

Вперёд к победам, дошколёнок!

Подготовила: инструктор

по физической культуре

Н.Н.Гусак

г.Горячий Ключ. 2021г.