



Чтобы отлично сдать нормы ГТО, тебе нужно:

1. Правильно питаться.

(Спросите у ребенка: Что такое правильное, здоровое питание?)

2. Соблюдать питьевой режим.

(Посчитайте с ребенком, какой объем чистой питьевой воды нужно выпивать в сутки для того чтобы чувствовать себя в хорошем настроении и быть в хорошей форме: средняя суточная потребность в воде составляет 50 мл. на 1 кг. веса)

3. Ежедневно заниматься физическими упражнениями.

4. Ежедневно гулять на свежем воздухе.





**Проверить, на
что ты
способен!**



**Улучшить
свою
физическую
форму.**

**Что даст
ГТО
тебе?**



**Быть
здоровым,
успешным и
отлично
выглядеть!**



**Быть
физически
развитым!**

**Гордиться
собой.**





«Тренируемся вместе с ребенком»

Упражнения для занятий бегом с детьми:

1 вариант: Бег: - обычный бег; - бег с высоким подниманием бедра; - бег с захлестыванием голени, бег с выносом прямых ног вперед.

2 вариант: Бег: - обычный бег; - бег в разных направлениях с ловлей и увертыванием ; - бег с ускорением и замедлением темпа. Бег: - медленный бег в течении 2-3 минут.

3 вариант: Бег: - обычный бег; - бег со сменой ведущего; - бег с подскоками .





Подготовительные и подводящие упражнения к прыжку в длину с места:

- ☐ прыжки на левой, правой ноге, двух ногах на месте и с продвижением вперед;
- ☐ доставание высоко подвешенных предметов (мячей, флажков) в прыжке толчком обеими ногами с места;
- ☐ прыжки ноги вместе, ноги врозь («лягушка»);
- ☐ подпрыгивания в приседе;
- ☐ выпрыгивания из низкого приседа;
- ☐ прыжки на препятствия;
- ☐ напрыгивания и спрыгивания со скамейки (подставки для умывания);
- ☐ многоскоки;
- ☐ прыжки по наклонной плоскости (в гору);
- ☐ прыжки по ступенькам на двух и одной ноге;
- ☐ прыжки через скакалку на левой, правой, двух ногах;
- ☐ приседания на двух, на одной ноге;
- ☐ ходьба в полуприседе;
- ☐ ходьба в приседе;
- ☐ ходьба выпадами.





Подводящие упражнения

Ребенку будет сложно делать сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поэтому для начала стоит попрактиковаться на следующих подводящих упражнениях:

☐ Отжимания от стены. Упритесь руками в стену и, согнув руки в локтях, дотянитесь до нее грудной клеткой. После этого распрямите руки и вернитесь в начальную позицию. Несколько подходов в день, состоящих из 10 упражнений, помогут укрепить мышцы и приступить к следующему этапу подготовки.

☐ Отжимания на коленях. При данном упражнении задействованы те же мышцы, однако нагрузка значительно ниже, нежели в классическом варианте отжиманий. В упоре лежа перенесите вес на колени, а руки — разместите на ширине плеч. При этом тело должно оставаться прямым, а мышцы пресса — в статическом напряжении.

☐ Отжимания от опоры. Техника аналогична той, что описана в предыдущем пункте, однако упор осуществляется носками стоп, а колени находятся в выпрямленном положении.

☐ Обратные отжимания. Присядьте на корточки спиной к скамейке (детскому стулу) и обопритесь на нее (него) руками. Сгибая локти на неглубоком вдохе опустите тело вниз так, чтобы локоть согнулся на 90 градусов. На выдохе вернитесь в исходную позицию.

