**Положение**

**о проведении спортивных соревнований по ГТО среди воспитанников старшего дошкольного возраста**

**МБДОУ д/с № 4 «Дюймовочка»**

**1.Общие положения**

1.1 Спортивные соревнования между старшими дошкольниками МБДОУ д/с №4»Дюймовочка» по выполнению 1 ступени норм  Готов к Труду и Обороне, проводятся на основании Положения «Физкультурно – спортивный комплекс  Готов к Труду и Обороне», (далее ГТО).

1.2  Цель:

 - развития массового спорта в ДОУ;

- пропаганда ЗОЖ воспитанников и воспитателей;

-  повышение интереса к занятиям  физической культурой;

- осуществления мониторинга физической подготовленности;

- организация культурно-спортивного и массового досуга.

**2. Содержание соревнований**

2.1. Соревнования по ГТО состоят из следующих видов испытаний и нормативов, предназначенных  для определения уровня развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости).

2.2. Виды испытаний тесты **(мальчики 5-7 лет)**

 - прыжок в длину с места (см);

-  наклон вперед из положения, стоя на скамейке (см);

- метание теннисного мяча в цель дистанция 5 метров;

- поднимание туловища из положения лежа на спине (кол – во раз за 1 мин).

**(девочки  5-7 лет)**

- прыжок в длину с места (см);

-  наклон вперед из положения, стоя на скамейке (см);

- метание теннисного мяча в цель дистанция 5 метров;

- поднимание туловища из положения лежа на спине (кол – во раз за 1 мин).

**3. Участники, судьи соревнований**

**3.1.** К выполнению нормативов допускаются дошкольники от 5 до 7 лет на основании результатов медицинского осмотра и с разрешения родителей (законных представителей).

К выполнению нормативов не допускаются воспитанники, чья спортивная форма не соответствует требованиям безопасности (узкая или широкая, имеющая детали, которые могут причинить вред здоровью, обувь большего или меньшего размера, чем размер стопы ребёнка и т.д.)

Учет данных о выполнении видов испытаний (тестов) и нормативов осуществляется в порядке и по форме протокола тестов ГТО.

Для выполнения тестов ГТО создается жюри, в обязанности которого входит контроль за качеством, правильностью и выполнением комплекса ГТО, а также фиксация результатов в протокол.

Координацию деятельности по проведению тестов ГТО осуществляет главный судья соревнований.

**3.2.** В состав судей входят:

Главный судья  - инструктор по физической культуре Киреева Т.В.;

Психолог – Наумова Е.В..;

Ст. воспитатель  - Вьюшкова А.Е.

Музыкальный руководитель – Демова О.И.;

Музыкальный руководитель – Демова А.И.;

Учитель – логопед -  Фомина Т.А.

**4. Место и сроки проведения**

Соревнования состоятся 18.04.23г. в 9.30 в спортивном зале.

**5. Требования  к видам испытаний**

**Прыжок в длину с места:**

 Выполнение: Участник принимает исходное положение (ИП) - ноги на ширине плеч, ступни - параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешён. Измерение производится по перпендикулярной прямой, от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачёт идет лучший результат.

**Ошибки:**

- заступ за линию отталкивания или касание её;

- выполнение отталкивания с предварительного подскока;

- отталкивание ногами разновременно.

**Метание теннисного мяча в цель:** длина коридора до цели 6 м. Метание выполняется с места «из-за спины через плечо». Другие способы метания запрещены. Участнику предоставляется право выполнить пять бросков. Учитывается число попадания в цель.

**Поднимание туловища из положения лёжа на спине**:

принимается ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени.Затем участники меняются местами.

**Ошибки:**

- отсутствие касания локтями бёдер (коленей);

- отсутствие касания лопатками мата;

- пальцы разомкнуты «из замка»;

- смещение таза.

**Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами:**

выполняется из ИП: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 – 15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях. Участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже — знаком «+».

**Ошибки:**

- сгибание ног в коленях;

- удержание результата пальцами одной руки;

- отсутствие удержания результата в течение 2 с.

**6. Подведение итогов, выявление победителей, награждение**

В ходе испытаний по каждому виду ведется отдельный протокол. Норматив считается выполненным, если участник показал результат равный или превышающий норму на бронзовый знак. Участники выполнившие нормативы на бронзовый, серебряный и золотой  знак, награждаются грамотами. Команды награждаются грамотами.

**Сценарий муниципального фестиваля «ГТОшка в детском саду».**

**Цель фестиваля:**  формирование интереса к выполнению норм ГТО в детском саду, популяризация комплекса ГТО среди родителей, воспитанников и воспитателей ДОУ.

**Место проведения:** спортивный зал

**Возраст участников фестиваля:**5 – 7 лет.

**Ход мероприятия.**

**Ведущий:** Внимание, внимание!

На спортивную площадку

Приглашаем всех сейчас!

Праздник спорта и здоровья

Начинается у нас!

*Построение команд.*

*02- музыка на вход «Так держать».*

**Ведущий:** Здравствуйте, девчонки и мальчишки, воспитатели и родители, участники соревнований и все гости нашего замечательного праздника! Приветствую Вас на физкультурно – спортивном фестивале «ГТОшка в детском саду». За звание лучших, будем состязаться в командах., и с помощью наших воспитателей.

Ребята попробуют свои силы в 5 спортивных упражнениях 1 ступени комплекса ГТО (прыжок в длину с места, наклон вперед из положения стоя, подъем туловища из положения лежа, метание мяча в цель, челночный бег.

**Ведущий**: Внимание! Право, поднять флаг наших соревнований, предоставляется…Поднятие флага.

**-** Первый Муниципальный физкультурно - спортивный фестиваль «ГТОшка в детском саду» объявляется открытым!

Со словами приветствия ко всем участникам и гостям фестиваля обращается…

**Ведущий:** Представляем жюри 1 муниципального фестиваля «ГТОшка в детском саду».

**Ведущий:** А теперь поприветствуем юных участников 1 муниципального физкультурно – спортивного фестиваля «ГТОшка в детском саду» и активно поддержим их задорные, спортивные девизы!

**Вед.:**Желаем каждой команде не только спортивных побед, но и бодрого, позитивного настроения в течение всех состязаний!

***Виды нормативов и требования к ним:***

1. челночный бег 3\*10 м; выполняем по 4 человека в забеге.

2. наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами; по одному до касания пальцами рук или ладонями пола;

3. сгибание и разгибание рук (отжимания) в упоре лежа на полу; засчитывается количество правильно выполненных отжиманий;

4. прыжки в длину с места толчком двух ног; 3 попытки. В зачет идет лучший результат.

5. метание теннисного мяча в цель с расстояния 5м в обруч на высоте 2м.

5 бросков. Зачет – количество попаданий.

Подробности выполнения нормативов объясняют судьи на каждом виде.

**Вед.:** Вот и настал тот час, которого мы ждали!

Спортивные маршруты скорее выбирайте и к сдаче нормативов активно приступайте.

Удачи всем!

**Ведущий 1:** Для подведения итогов фестиваля «ГТОшка в детском саду» слово предоставляется главному судье соревнований.

Награждение участников фестиваля значками фестиваля и памятными подарками командам ДОУ.

**Вед.:** Внимание! Парад смирно!

Право спустить флаг фестиваля предоставляется капитанам каждой из команд - участниц фестиваля (по выбору координаторов Проекта)

и Главному судье наших соревнований.

Муниципальный фестиваль «ГТОшка в детском саду» прошу считать закрытым.

**Вед.:** Здоровья крепкого и чаще улыбаться

Со спортом подружиться,

И физкультурой регулярно заниматься!

ИМЕННАЯ ЗАЯВКА

на участие в районных соревнованиях среди ДОУ «Старты надежд» от команды

\_\_МДОБУ Ирбейский детский сад №:4 «Дюймовочка»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Ф.И.О. участника | Дата рождения | Наименование МДОБУ, группа | Виза врача |
| 1 |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |

Представитель команды: инструктор по физической культуре - Киреева Т.В.

Заведующая д/с \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_