**ПРИЛОЖЕНИЕ**

**Подводящие упражнения для подготовки детей 6-7 лет к выполнению нормативов комплекса «ГТО»**

**Подвижные игры и игровые упражнения на развитие быстроты**

**Тест «Бег на 30 м»**

**Игровые упражнения**

бег в колонне по одному и парами;

бег в разных направлениях с ловлей и увертыванием;

бег «змейкой», обегая поставленные в ряд предметы;

бег с ускорением и замедлением темпа;

бег со сменой ведущего;

бег с захлестыванием голени;

бег с высоким подниманием бедра;

бег с выносом прямых ног вперед;

бег с подскоками;

бег из разных стартовых положений;

бег на скорость-дистанция 10м, 20м, 30м;

челночный бег (5 раз по 10 м);

**Подвижные игры**

**Стань первым**

Дети бегут в колонне. Воспитатель называет одного из детей. Он бежит и встает первым, найдя кратчайший путь. Можно пересекать площадку.

**Один-двое**

Дети бегут в колонне по одному. По сигналу «двое» перестраиваются парами и продолжают бег, по сигналу «один» снова бегут друг за другом, не останавливаясь.

**Кто скорее добежит до флажка**

4—5 детей встают на одной стороне площадки. На противоположной стороне (расстояние 12—15 м) на скамейках (стульях) лежат флажки. По сигналу «раз, два, три—беги» дети бегут к флажкам и поднимают их. Отмечается тот, кто сделал это первым. Затем ребята идут на место, выходят следующие 4—5 детей.

**Физкульт-ура!**

Дети располагаются на одной стороне площадки за линией старта. На противоположной стороне в 15— 20 м отмечен финиш. Ребята говорят: «Спорт, ребята, очень нужен. Мы со спортом крепко дружим. Спорт — помощник! Спорт — здоровье! Спорт— игра! Физкульт-ура!» С окончанием слов дети бегут наперегонки к финишу. ***Правила:***побеждают те, кто в числе первых трех пересек линию финиша.

**Подвижные игры и игровые упражнения на развитие выносливости**

**Тесты «Смешанное передвижение»**

бег в колонне по одному и парами;

бег со сменой ведущего;

бег с захлестыванием голени;

бег с высоким подниманием бедра;

бег с выносом прямых ног вперед;

бег с подскоками;

бег в сочетании с другими движениями (ведение мяча, со скакалкой, прыжками);

бег через препятствия высотой 10-15 см;

чередование ходьбы и бега на 3-4 отрезках пути по 100-150 м;

бег в среднем темпе по пересеченной местности на расстояние 200-300м;

медленный бег в течение 2-3 мин.

**Поезд**

Дети строятся в 3-4 колонны на одной стороне площадки. Первый 36

стоящий в колонне - паровоз, остальные вагоны. Воспитатель дает гудок, и дети начинают двигаться **ко**лоннами по всей площадке сначала медленно, затем быстрее и переходят на бег. «Поезда приехали к станции», говорит воспитатель. Дети замедляют темп и свободно расходятся. Воспитатель вновь дает гудок, движение поездов возобновляется.

**Полоса препятствий**

В качестве препятствии могут быть различные пособия: скамейки, дуги, барьеры, дели для метания. Порядок преодоления препятствий может ^ быть любым, например подлезть под несколькими дугами (рейками), пройти по гимнастической скамейке (или бревну), обежать набивные мячи (четыре мяча, положенных на расстоянии 1 м один от другого) , перепрыгнуть с места через две линии, проползти по гимнастической скамейке, пробежать с маленьким мячом (или мешочком с песком) 6—7 м и метнуть его в цель. Оцениваются быстрота и точность выполнения задания.

**Лошадки**

Дети распределяются на две равные подгруппы, одна из которых всадники, другая — лошади. Всадники располагаются на одной стороне площадки, лошади — в конюшне. Воспитатель — сторож. Всадники запрягают лошадей, используя скакалки или веревки (длиной 2 м), становятся друг за другом. На слова «шагом» всадники идут друг за другом обычной ходьбой, лошади — высоко поднимая ноги. На сигнал «бегом» бегут, на сигнал «галопом» скачут, на сигнал «врассыпную» бегут в разных направлениях по площадке. Затем вновь идут друг за другом. На слова «тпру!» останавливаются. Дети меняются ролями. Игра повторяется. *Правила:* менять движения по сигналу; при беге не сталкиваться.

*Усложнение:* добавить ходьбу по доске