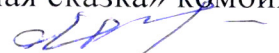


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Курагинский детский сад № 8 «Лесная сказка» комбинированного вида

Утверждаю  
Заведующая  
МБДОУ Курагинский детский сад № 8  
«Лесная сказка» комбинированного вида  
 Л. И. Моисеенко

## ПОЛОЖЕНИЕ

### О ПРОВЕДЕНИИ ВСЕРОССИЙСКОГО ДНЯ БЕГА «КРОСС НАЦИИ – 2020», Осенних нормативов ВФСК ГТО

#### **Общее положение:**

Всероссийский день бега «Кросс Нации – 2020» на территории детского сада проводится в целях:

- привлечение дошкольников к регулярным занятиям физической культурой;
- пропаганды здорового образа жизни.

#### **Задачи:**

1. Совершенствовать двигательную деятельность детей в естественных природных условиях, обогащать двигательный опыт детей.
2. Развивать ловкость, находчивость, выносливость, чувство дружбы и взаимопомощи.
3. Воспитывать любовь к спорту, чувство товарищества и спортивный характер.
4. Продолжать работу по совместной деятельности: ребенок-педагог.

**Место проведения:** территория МБДОУ № 8 «Лесная сказка»

**Время проведения:** 22.09.2020 года с 11.00 до 12.30 часов.

**Документация:** списки участников кросса по группам, ведомости учета результатов.

**Участники дня бега:** подготовительная компенсирующая группа, старшая компенсирующая группа, смешанная (старшая и подготовительная) группа, средняя группа. Педагогический состав ДОУ. В забеге участвуют все желающие дети указанных групп. Нормативы ВФСК ГТО выполняют дети подготовительной группы (6 лет)

**Атрибуты и оборудование:** флажки, разметка – фишки для обозначения дистанции, плакаты: «старт», «финиш», разметка для проведения забега на 30 метров, секундомер, лента для замера прыжка в длину, обручи, закрепленные на высоте 2 м. от земли для попадания в цель, мячи теннисные, скамейка для выполнения наклона вперед – упражнения на гибкость.

**Обеспечение безопасности участников.** В целях обеспечения безопасности участников, мероприятие проводится на спортивном участке, на аллее с ровным покрытием. Наличие спортивного оборудования и инвентаря соответствует стандартам.

На месте проведения находится медицинская сестра  
**Дистанции Всероссийского дня бега «Кросс Нации – 2020» в МБДОУ № 8**  
**Массовый забег все желающие дошкольники:**

- средняя группа – 50 метров,
- старшая группа – 70 метров,
- подготовительная группа - 100 метров.

#### **ВФСК ГТО для дошкольников 6-ти лет.**

#### **Спортивный забег 30 метров.**

Забег формируется малыми группами: девочки, мальчики. Линия старта и финиша обозначена белой линией с соответствующей надписью. Бег на время, которое фиксируется инструктором по ФК.

#### **Прыжки в длину с места.**

От линии – разметки проводится прыжок с места. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется на асфальте, на аллее. Место отталкивания обеспечивает хорошее сцепление с обувью. Участник принимает ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Фиксируется длина прыжка по пятке.

#### **Попадание в цель.**

Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 метров в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 метра от пола. Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 грамм.

Участнику предоставляется право выполнить пять попыток. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

Техника выполнения испытания.

Описание техники приводится для человека, выполняющего метание правой рукой. Левша выполняет то же упражнение с другой руки и ноги.

Исходное положение – участник стоит в стойке ноги врозь, левая нога впереди правой, правая – на передней части стопы, лицом к мишени. Мяч в правой, несколько согнутой руке, кисть на уровне лица, левая рука направлена вперед-вниз. Отводя правую руку вправо-назад и слегка сгибая правую ногу, немного наклонить туловище вправо, упираясь стопой прямой левой ноги в площадку, носок развернут внутрь.

Из этого положения, быстро разгибая правую ногу и перенося массу тела на левую, выполнить бросок, пронося кисть правой руки над плечом.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- участник совершил заступ за линию метания.

#### **Тест на гибкость.**

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье 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 сек. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже — знаком «+»

**1 этап - Праздничный забег - «Кросс Наций»** проводится по отдельному сценарию

Территория детского сада празднично украшена шарами, плакатами. Пока дети собираются, звучит бодрая песня, детям выдаются номера. Инструктор по ФК делает зарядку-разминку с детьми по группам. Затем проводится забег по возрастным группам.

**2 этап – выполнение осеннего тестирования по нормативам ВФСК ГТО** дошкольниками, которым исполнилось 6 лет. Дети расходятся по площадкам, предназначенным для тестирования по видам с судьями.