**Подтянись к  движению.**

**Я готовлюсь к ГТО!**

**Это делать нелегко.**

**Мне помощники нужны:**

**Гири, прыгалки, коньки.**

**Позову с собой друзей,**

**Вместе прыгать веселей!**

**Будем бегать и скакать,**

**Чтоб здоровье укреплять!**

 В  теплый воскресный день, 6  мая девчонки и  мальчишки,  а  также их  родители спешили  в  легкоатлетический манеж Строительного университета.

Здесь прошла  сдача  норм  ГТО среди  детских  садов города  Тюмени.

Сборная  команда  д/сада решила  тоже  испытать  свои  силы.

Детям  нужно  было выполнить 7 тестов:

-бег 30 м.

- смешанное  передвижение  на 1км

- сгибание  и разгибание  рук  в  упоре  лежа на  полу

- наклон  вперед

- прыжок  в  длину

- метание теннисного мяча  в  цель

- поднимание туловища из  положения  лежа  на  спине

Самым   сложным,  наверное,  оказалось  метание  мяча в цель и  бег 1 км.

От  детей  требовалось  выдержка, терпение и спортивный  характер.

На  протяжении всего этапа  детей  сопровождали веселые  клоуны, которые подбадривали  их.



**РАЗМИНКА**  
   
**БЕГ 30 МЕТРОВ**  
   
**поднимание туловища из  положения  лежа  на  спине**  
   
**ПРЫЖОК  В ДЛИНУ**  
   
**НАКЛОН  ВПЕРЕД**  
   
**МЕТАНИЕ ТЕННИСНОГО  МЯЧА В ЦЕЛЬ**

 

**СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА НА ПОЛУ**

Нам  есть над  чем  работать. Мы  ждем  результатов и призываем  всех  на  сдачу  норм  ГТО.                      Все  участники  награждены дипломами.

   
            ВСЕМ  БОЛЬШОЕ  СПАСИБО !

А кто боится нормы ГТО сдавать,  
Мы вас готовы дружно поддержать!  
На стадион мы поспешим,  
Спортивный дух там возродим,  
А лень и страх мы победим!