

# ГТО для дошкольников

Составил:  
Инструктор по физической культуре  
Лесникова Ю.Н.

С 1 сентября 2014 года, по поручению президента России, снова введён физкультурный комплекс ГТО. Сдавать спортивные нормативы можно с шести лет, по желанию. Новая система предусматривает целых 11 возрастных групп. Для каждой возрастной группы установлены соответствующие требования и нормативы физподготовки. Сдача нормативов подтверждается специальными значками – бронзовыми, серебряными и золотыми значками ГТО.



## **Цель Комплекса «Горжусь тобой, Отечество (ГТО)»**

Повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, улучшении качества жизни граждан Российской Федерации.



## **Задачи Комплекса:**

- 1) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
- 2) повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан;
- 3) формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;
- 4) повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;
- 5) модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

## **Комплекс состоит из следующих частей:**

*Первая часть* (нормативно-тестирующая) предусматривает общую оценку уровня физической подготовленности населения установленных нормативов с последующим награждением значками отличия комплекса.

*Вторая часть* (спортивная) направленная на привлечение граждан к регулярным занятиям физической культурой и спортом с учётом возрастных групп населения с целью выполнения разрядных нормативов и получения массовых спортивных разрядов.

## Почему ГТО стоит прививать, именно, начиная с дошколят?

- Физическое развитие ребенка – это, прежде всего двигательные навыки. Координацию движений определяют развитием мелкой и большой моторики.
- Именно в дошкольном возрасте закладывается основа для физического развития, здоровья и характера человека в будущем. Этот период детства характеризуется постепенным совершенствованием всех функций детского организма. Ребенок этого возраста отличается чрезвычайной пластичностью.
- Для развития координации движений сензитивным является старший дошкольный возраст. Именно в это время ребёнку следует приступать к занятиям гимнастикой, фигурным катанием, балетом и т. п.
- Этот период – период самого активного развития ребенка, в двигательном, так и в психическом развитии.
- С точки зрения же психологов, динамика физического развития неразрывно связана с психическим и умственным развитием.

## **В рамках мониторинга дети дошкольного возраста выполняют тесты:**

- бег 30,0 м.
- челночный бег (10,0 м. три раза)
- метание мешочка с песком (солью) вдаль
- прыжки в длину с места
- прыжки в длину с разбега (с 6 лет)
- бросок мяча весом 1,0 кг. из-за головы двумя руками
- гибкость (наклон вперед вниз, стоя на скамье)
- бег на 30,0 м.
- поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 сек.)



## Видеоролики «ГТО для дошкольников» (6-8 лет)

- Нормы ГТО

<http://www.gto-normy.ru/normy-gto-dlya-shkolnikov/>

- Челночный бег 3\*10

[https://www.youtube.com/watch?v=B7Jg7\\_v84iE](https://www.youtube.com/watch?v=B7Jg7_v84iE)

- Метание теннисного мяча в цель

[https://www.youtube.com/watch?v=KS1bB0T9\\_L4](https://www.youtube.com/watch?v=KS1bB0T9_L4)

- Наклон вперед на гимнастической скамье

<https://www.youtube.com/watch?v=d2yZH4R2e7Q>

- Сдаём нормы ГТО I ступень

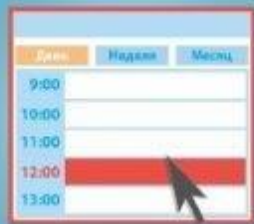
[https://www.youtube.com/watch?v=eaoOTY\\_ZDvI](https://www.youtube.com/watch?v=eaoOTY_ZDvI)



# Твои 5 шагов до знака



Регистрация  
на сайте gto.ru



Заявка  
на выполнение



Получение  
мед допуска



Тестирование  
знаний и умений



Выполнение  
испытаний



Вручение знака отличия  
в торжественной обстановке

## Источники:

- <https://docplayer.ru/34509543-Konsultaciya-dlya-roditeley-zachem-nuzhno-gto-v-doshkolnom-vozhraсте-instruktor-fizo-bagandova-t-a.html>
- <https://11y.ru/files/00003230.jpg>

