

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

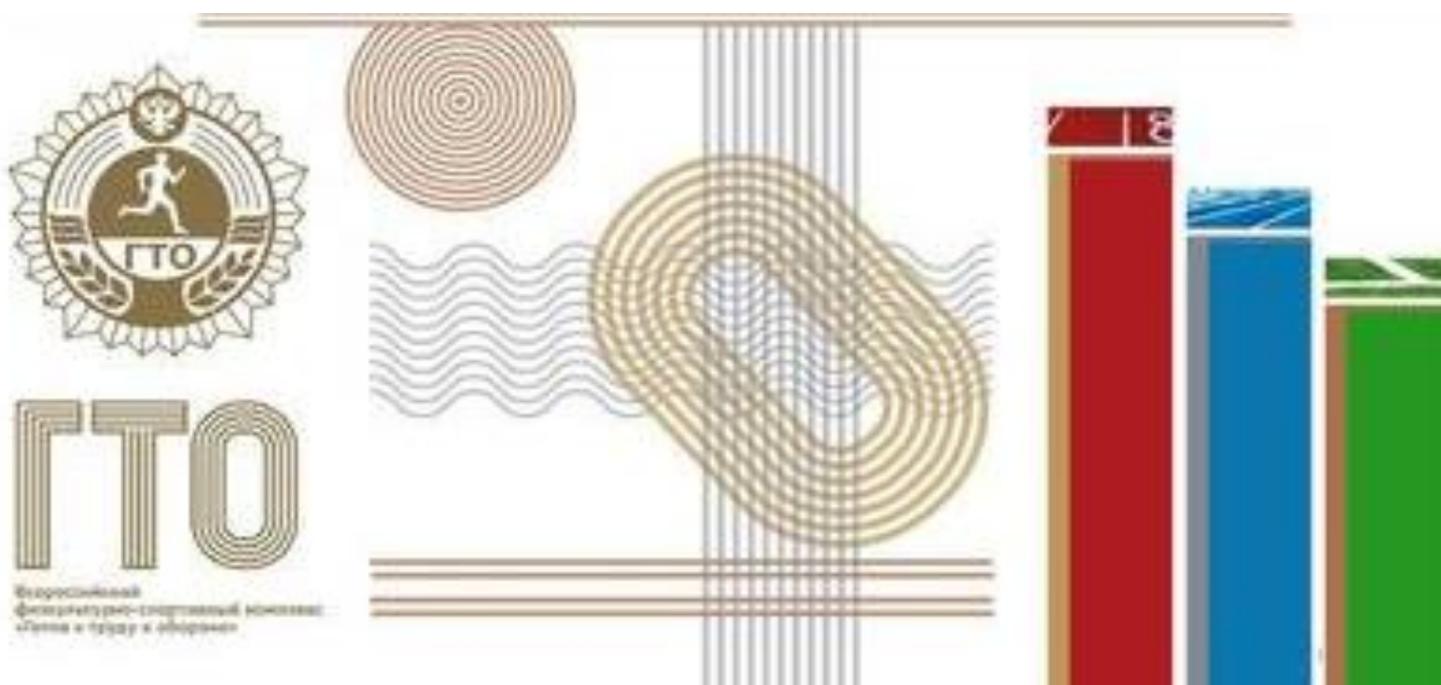
Детский сад № 26

Приморского района Санкт-Петербурга

## Консультация для родителей

### «Первая ступень ГТО для детей дошкольного возраста»

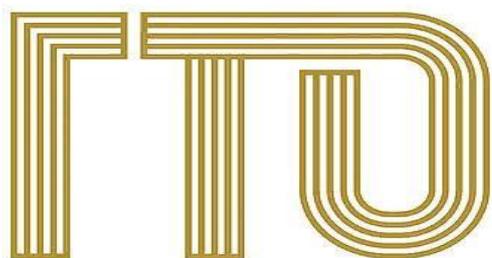
Подготовила инструктор по ФК  
Иванова Юлия Васильевна



Всероссийский физкультурно - спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.

Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 и старше) установленных нормативных требований по трём уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**1 ступень - возрастная группа от 6 до 7 лет**



## Всероссийский физкультурно- спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»



### **К сдаче норм ГТО готовимся с детского сада!**

Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)», постановляющего о вводе в действие комплекса с 1 сентября 2014 года.

### **Цель комплекса «ГТО» преследует:**

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.

### **Внедрение комплекса «ГТО» преследует следующие задачи:**

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

Сейчас ГТО доступно для всех, многие хотят получить золотой значок, что способствует формированию привычки уделять внимание своему физическому развитию и следить за своим здоровьем.



## Зачем нужно ГТО в дошкольном возрасте?

Физическое развитие ребёнка – это, прежде всего, двигательные навыки. Именно в дошкольном возрасте закладывается основа для физического развития, здоровья и характера человека в будущем. Этот период характеризуется постепенным совершенствованием всех функций детского организма.

Ребёнок этого возраста отличается чрезвычайной пластичностью. Современные дети далеко не все обладают отменным физическим и психическим развитием, у них недостаточно сформированы потребности в занятиях физической культурой.

## Ступени «ГТО»

Программа ГТО разделена на 11 ступеней исходя из возраста желающих. Принять участие можно с 6 лет. При этом верхней границы по возрасту нет (70 лет и более). Дети дошкольного возраста сдают нормативы по 1 ступени (дети от 6 до 7 лет). По степени трудности выделяют три этапа. Самый трудный этап — золотой значок, средний — серебряный, самый легкий — бронзовый.



## Виды испытаний

Комплекс ГТО строится из теста и нормативов. Тесты определяют уровень развития какого-либо навыка, в то время как нормативы — степень спортивной подготовки населения. Испытания проверяют силу, выносливость, скорость и гибкость. Сверх того можно узнать свои координационные способности и дополнительные навыки, например, скандинавская ходьба или поход.

## Для чего нужен комплекс «ГТО»

Данное мероприятие придумано для популяризации спорта среди всего населения нашей страны. Занимаясь регулярно, вы улучшаете свои показатели, а целеустремленность к золотому значку приучает вас уделять внимание своему физическому здоровью каждый день. Ведь тренировки укрепляют организм и способствуют выработке здоровых привычек.

## Как проходит «ГТО»

Уважаемые родители чтобы принять участие в ГТО и получить заветный значок, прежде всего, нужно зарегистрироваться на сайте [www.gto.ru](http://www.gto.ru) и получить ID-номер участника.

Для этого придется придумать логин, пароль и вести код с картинки. После отправляете заявку на выполнение. Для этого в специальную форму вводите свои имя и фамилию, контактные данные, адрес и выбираете нормативы, которые собираетесь сдавать. Обязательно получите медицинский допуск у врача. Без подтверждения вашего здоровья вас не допустят к сдаче нормативов.

Затем остается только прийти и попробовать показать лучшие результаты. При успешном выполнении вы получаете значок в зависимости от выбранного уровня трудности.

Дети дошкольного возраста, которым исполнилось - 6 лет сдают нормы ГТО 1 ступени только по добровольному согласию родителей.

Родители детей дошкольного возраста им нужно только зарегистрировать детей на сайте и получить на ребенка ID-номер



**Нормативы испытаний (тестов)  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)**

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физическое качество, признак, умение и уровень
		Мальчики			Девочки			
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>								
1.	Бег 10 м (с)	3,8	3,4	3,1	4,0	3,6	3,3	Скоростные возможности
	Бег на 30 м (с)	9,6	8,6	8,3	10,1	9,1	8,8	
2.	Шестиминутный бег (м)	400	600	800	300	500	700	Выносливость
	Ходьба на лыжах (м)	600	1000	1400	500	900	1300	
	Смешанное передвижение по пересеченной местности (м)	200	400	600	180	280	480	
3.	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения; ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см)	210	220	305	145	155	250	Спортивные возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)	11	12	15	10	11	14	
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	85	95	115	77	87	107	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9	Гибкость

**Нормативы испытаний (тестов)  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)**

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физическое качество, признак, умение и уровень
		Мальчики			Девочки			
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>								
5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3	Координационные способности
	Челночный бег 3x10 м (с)	11,2	10,8	9,9	11,7	11,3	10,8	
6.	Плавание (м)	12	18	25	12	18	25	Плавающие навыки
	Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)	5	5	5	5	5	5	
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака Комплекса	5	5	5	5	5	5	

## В чём же заключаются нормативы «ГТО» для дошкольников?

Прежде всего, это различные виды передвижения. Выполняется и смешанное передвижение, в том числе и на лыжах, челночный бег, бег на 30 метров, прыжки в длину с места, плавание. Также есть следующие упражнения: метание теннисного мяча в цель; наклон вперед из положения, стоя; подтягивание на перекладине и сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Комплекс упражнений для дошкольников построен так, чтобы детям самим было интересно его выполнять. Ведь, уже с самого раннего возраста любимыми занятиями детей являются бег, прыжки, плавание.

Поэтому выполнение таких видов упражнений не только способствуют развитию ребёнка, но и доставляют массу удовольствия во время прохождения испытания.

Формирование культуры здорового образа жизни, желание заниматься физкультурой и спортом у дошкольников невозможно без примера взрослых, окружающих их. Родители, дети должны участвовать в совместных подготовках к сдаче нормативов ГТО, интерес к занятиям физкультурой и спортом, осознанное отношение к сохранению и укреплению своего здоровья, ведению здорового образа жизни. Таким образом, комплекс ГТО способствует не только физическому развитию дошкольников, повышению индекса здоровья, но и является центром системы спортивно-патриотического воспитания.

