

Уважаемые родители!

К сдаче норм ГТО готовимся с детского сада!

24 марта 2014 Президент России Владимир Путин подписал Указ № 172 О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» - о возрождении норм ГТО.

Правительство Российской Федерации издало распоряжение об утверждении плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1. Организационно-экспериментальный этап внедрения Комплекса среди обучающихся образовательных организаций в отдельных субъектах Российской Федерации (2014-2015 г.)
2. Этап внедрения Комплекса среди обучающихся всех образовательных организаций страны и других категорий населения в отдельных субъектах Российской Федерации (2016 г.)
3. Этап повсеместного внедрения Комплекса среди всех категорий населения Российской Федерации (2017 г.)

Целью внедрения Комплекса является:

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

Структура Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса состоит из 11 ступеней, включает следующие возрастные группы:

I ступень «Играй и двигайся»: 6–8 лет (ДОУ, 1–2 классы)

II ступень «Стартуют все»: 9–10 лет (3–4 классы)

III ступень «Смелые и ловкие»: 11–12 лет (5–6 классы)

IV ступень «Олимпийские надежды»: 13–15 лет (7–9 классы)

V ступень «Сила и грация»: 16–17 лет (10–11 классы, среднее профессиональное образование)

VI ступень «Физическое совершенство»: 18–30 лет

VII ступень «Радость в движении»: 31–40 лет

VIII ступень «Бодрость и здоровье»: 41–50 лет

IX ступень «Здоровое долголетие»: 51–55 лет и старше

Обязательные испытания (тесты) подразделяются:

- испытания по определению уровня развития скоростных возможностей;

- испытания по определению уровня развития выносливости;

- испытания по определению уровня развития силы;
- испытания по определению уровня развития гибкости.

Испытания (тесты) по выбору подразделяются:

- испытания по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей;
- испытания по определению уровня координационных способностей;
- испытания по определению уровня овладения прикладными навыками.

Знаки отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)



Золотой знак отличия



Серебряный знак отличия



Бронзовый знак отличия

Во всех регионах России дошкольники готовятся к сдаче ГТО - в детских садах проводятся спортивные игры, во время которых ребята сдают нормы ГТО первой степени (для детей от 6 до 8 лет).

Новый рекорд – впервые тысячи малышей в России сдают нормы ГТО.

В рамках ежегодного мониторинга в нашем ДОУ дети выполняют обязательные тесты:

Бег 30 м; челночный бег (10 м. три раза); метание мешочка с песком (солью) вдаль; прыжки в длину с места; прыжки в длину с разбега (с 6 лет); прыжки в высоту с разбега (так же старшие дети); бросок мяча весом 1 кг. из-за головы двумя руками; равновесие

(стойка на одной ноге); гибкость (наклон вперёд вниз, стоя на скамье).



*Зачем нужно ГТО в дошкольном возрасте?
(Первая ступень ГТО или после семи уже поздно)*

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.

Нормативы «ГТО» для дошкольников

В соответствии с ФГОС ДО диагностика физического развития дошкольника включает определение скоростных способностей и выносливости (в беге), силовых способностей (при броске мешочка с песком), скоростно-силовых качеств (прыжок с места), координационных способностей (челночный бег), гибкости (при наклоне на гимнастической скамейке). Далее мы приведем основные параметры физической подготовленности. Это – своеобразное ГТО для дошкольников.

Младшая группа детского сада (возраст 3–4 года)		Средняя группа детского сада (возраст 4–5 лет)	
Виды движений	Норматив	Виды движений	Норматив
Бег (10 м)	4,5–5 с	Бег с высокого старта (30 м)	14–15,5 с
Прыжки в длину с места	40–65 см	Прыжки в длину с места	40–60 см
Бросание предметов весом 100 г	2,5–3 м	Бросание предмета весом 100 г	4–5 м
Спрыгивание с высоты	15–20 см	Бросание набивного мяча весом 1 кг	1 м
Ходьба на лыжах ступаящим шагом не менее 10–15 м		Спрыгивание с высоты	30–45 см
Скольжение по ледяной дорожке на двух ногах		Проход на лыжах ступаящим шагом не менее 400–600 м	
Скатывание с горки самостоятельно		Скольжение по ледяной дорожке на двух ногах (2–3 м)	
		Скатывание с горки самостоятельно	

Старшая группа детского сада (возраст 5–6 лет)		Подготовительная группа детского сада (возраст 6–7 лет)		
Виды движений	Норматив	Виды движений	Девочки	Мальчики
Бег (30 м)	7,8–8 с	Бег (30 м)	6,1 с	6,8 с
Прыжки в длину с места	90–95 см	Прыжки в длину с места	135 см	140 см
Прыжки в длину с разбега	140–160 см	Прыжки в длину с разбега	172 см	190 см
Прыжки в высоту с разбега	40–45 см	Прыжки в высоту с разбега	62 см	65 см
Бросание предметов весом 250 г	5–6 м	Спрыгивание с высоты	40 см	42 см
Бросание набивного мяча весом 1 кг	2,5–3 м	Метание предметов весом 250 г в даль	4,5–7 м	5–7,5 м
Спрыгивание с высоты	40–45 см	Ходьба на лыжах попеременно- двухшажным ходом не менее 1000 м		
Проход на лыжах ступаящим шагом не менее 1500–2000 м		Скольжение по ледяной дорожке разными способами		
Скольжение по ледяной дорожке разными способами		Скатывание с горки самостоятельно		
Скатывание с горки самостоятельно				

Поскольку дети различаются не по паспортному, а по биологическому возрасту, и у каждого малыша свой темперамент, свои предпочтения, свой запас сил и возможностей, уровень освоения физкультурных навыков не может быть для всех одинаковым. Приведенные выше показатели – ориентир для оценки развития двигательных способностей ребенка.

Уважаемые родители, если вы записали своего ребёнка на сдачу норм ГТО, вы должны приложить усилие и найти время для занятий с ним дома, на улице, так как в детском саду он не сможет качественно подготовиться. Физкультурные занятия 2 раза в неделю и виды движений постоянно меняются. А для высоких результатов нужны ежедневные тренировки (отжимание, пресс, подтягивание, упражнения на гибкость...)

*Сдать ГТО совсем непросто,
Ты ловким, сильным должен быть,
Чтоб нормативы победить,
Значок в итоге получить.
Пройдя же все ступени вверх,
Ты будешь верить в свой успех.
И олимпийцем можешь стать,
Медали, точно, получать.
Вперёд, к победам, дошколёнок!*

Подготовила : инструктор по физической культуре Кудрявкина Т.В.