



Физическое воспитание особенно важно в дошкольном возрасте, это один из ответственных этапов жизни ребёнка. Именно в этот период закладываются основы здоровья: умственного, нравственного и физического развития, формируется личность человека. В это время ребенок интенсивно растет и созревает, движения становятся его основной потребностью.

Подготовка и участие в сдаче норм ГТО позволяет не только создать условия для укрепления здоровья детей, воспитания волевых качеств, развития стремления к победе и уверенности в своих силах, но и ощутить дух Олимпиады. Во время соревнований дети получают не только радость от своих результатов, но и учатся переживать за товарищей, а также чувствуют себя маленькими участниками огромной команды спортсменов России.

Детский сад является фундаментом, на котором дети приобщаются к здоровому образу жизни и спорту. Свои первые значки ГТО ребята должны получать именно в дошкольных образовательных учреждениях. Дети - подражатели. Если один ребенок получит значок, то остальные также захотят его получить. А взрослые должны помогать им достичь желаемой цели.



**Всероссийский
физкультурно -
спортивный комплекс
ГТО**





24 марта 2014 года в силу вступил указ «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)». Данный комплекс включает в себя возрастную категорию от 6 до 7 лет (1 ступень).

Нормативы испытаний (тестов)
ВФСК ГТО 1 ступень
(возрастная группа от 6 до 7 лет)

Испытания (тесты)	Нормативы						
	Мальчики			Девочки			
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег 10 м (с)	3,8	3,4	3,1	4,0	3,6	3,3
	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
	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 (см)	210	220	305	145	155	250
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во 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
Испытания (тесты) по выбору							
5	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3
	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
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака Комплекса		5	5	5	5	5	5

Комплекс упражнений для дошкольников построен так, чтобы детям самим было интересно его выполнять, а не делать упражнения только потому, что этого от них требуют.

Почти у каждого задания комплекса имеется три норматива по времени или по количеству выполненных упражнений. Помимо этого, требования устанавливаются для мальчиков одни, для девочек другие. По результатам выполненных испытаний, при условии соблюдения норматива, выдается определенный значок, «бронзовый», «серебряный» или «золотой».

Приглашаем выполнить ГТО вместе со своим ребёнком!

Что нужно сделать, чтобы сдать нормы ГТО в ДОУ?

1. Пройти регистрацию в автоматизированной информационной системе «Готов к труду и обороне» на сайте www.gto.ru и получить личный номер (УИН). Он состоит из 11 цифр, ссылка с ним будет направлена на ваш электронный адрес после регистрации. Так же на сайте можно посмотреть видео, как выполнять нормативы.
2. Перед выполнением испытаний, нужно получить в медучреждении справку о допуске от врача.
3. Прийти в назначенное время на Фестиваль ГТО и сдать нормативы.
4. Проверить результаты в Личном кабинете.
5. Получить знак отличия!

