

**МДОУ №19 «БЕРЕЗКА» ЯМР**

# **ГТО для дошколят!**



Подготовила  
инструктор  
по физкультуре  
Хамхоева Л.М.





## **Цель: Знакомить дошкольников с Всероссийским Физкультурно- спортивным комплексом "Готов к труду и обороне".**

- Задачи:
- познакомить детей с программой ГТО и традицией их проведения
- развивать двигательные навыки и физические качества детей
- совершенствовать физические способности
- воспитывать целеустремлённость, стремление к самосовершенствованию и достижению высоких результатов
- содействовать развитию интереса к занятиям физической культурой и спортом



# Что такое ГТО?

- ГТО означает «Готов к труду и обороне». Это программа физкультурной подготовки. Первая ступень для детей 6-8 лет. Для этого надо бегать прыгать, наклоняться вперед, отжиматься. Кто сможет сдать нормы ГТО получает значки: золотой, серебряный, бронзовый. Без труда и подготовки, без желанья и сноровки, нормативы ГТО не сдать. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (далее – Комплекс ГТО) был введен 1 сентября 2014 г. Указом Президента РФ. (Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172 “О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне») Комплекс 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 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО).





## Какие привилегии дает значок ГТО?

- Наличие знаков отличия будет учитываться при поступлении в высшие учебные заведения. Обучающимся, имеющим золотой знак, может быть назначена повышенная государственная академическая стипендия. К примеру, за пять золотых знаков, полученных подряд, предусмотрена правительственная награда. А работодателям рекомендовано продумать вопрос с премиями и надбавками работникам, которые отличились. Программа стимулирования и поощрения «значкистов ГТО» еще разрабатывается.





## Какие требования предъявляются к подбору испытаний?

Соответствие возрасту детей

Безопасность жизни и здоровья

Наличие количественной оценки

Наличие данных упражнений в программах по физическому воспитанию дошкольников

Преимственность с основной общеобразовательной программой начального общего образования

Отсутствие временных затрат



# Какие виды испытаний комплекса ГТО для I ступени?

## • **Обязательные испытания**

- Челночный бег 3x10 м (с) или бег на 30 м (с)
- Смешанное передвижение (1 км)
- Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)

- Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу

## • **Испытания (тесты) по выбору**

- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
- Бег на лыжах на 1 км (мин, с)
- Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)
- Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)
- Бег на лыжах на 2 км (мин, с) или смешанное передвижение на 1,5 км
- Плавание без учета времени (м)



**Проведения Фестиваля «Младше всех»  
по Всероссийскому  
физкультурно – спортивному комплексу  
«Готов к труду и обороне»**





## Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)



## Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)







# Поднимание туловища из положения лежа на спине(количество раз за 1мин)






**Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)**





# Смешанное передвижение (1 км)





**Награждение команд: каждому ребенку  
вручают сертификат участника  
Фестиваля «Младше всех» по ВФСК ГТО  
и шоколадку.**

