



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

***МАОУ СШ № 154 СП
Детский сад
«Парус»
«Я готов к ГТО»***

***Подготовила и провела: инструктор по физической культуре
А.В.Матис***

Красноярск 2023г.

«ГТО в дошкольном возрасте»

ГТО — это программа физической подготовки.

Цель комплекса ГТО — увеличение продолжительности жизни населения с помощью систематической физической подготовки.

Задачи комплекса ГТО:

- Увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом.
- Повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан.
- Формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, 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 путем увеличения количества спортивных клубов.

Принципы ГТО — добровольность и доступность системы подготовки для всех слоев населения, медицинский контроль, учет традиций и особенностей.

В нашем детском саду прошли пробные испытания по сдаче нормативов ГТО. 3 марта состоялось торжественное открытие недели ГТО «Я готов к ГТО». Дети посмотрели видеопрезентацию и настроились на прохождение ГТО. В течение недели дети, которым уже исполнилось 6 лет группы «Золотая рыбка», «Маячок», «Жемчужинка», «Маячок» проходили тесты ГТО: прыжок в длину с места, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, челночный бег, бег на 10м.



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 | | | | | | Оценочные значения, при этом и общая оценка по уровню |
|---------------------------------------|--|-----------|------|------|---------|-----|------|---|
| | | Мальчики | | | Девочки | | | |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | | |
| 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 | Скоростно-силовые 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 ГТО 1 ступень Дети 6-7 лет

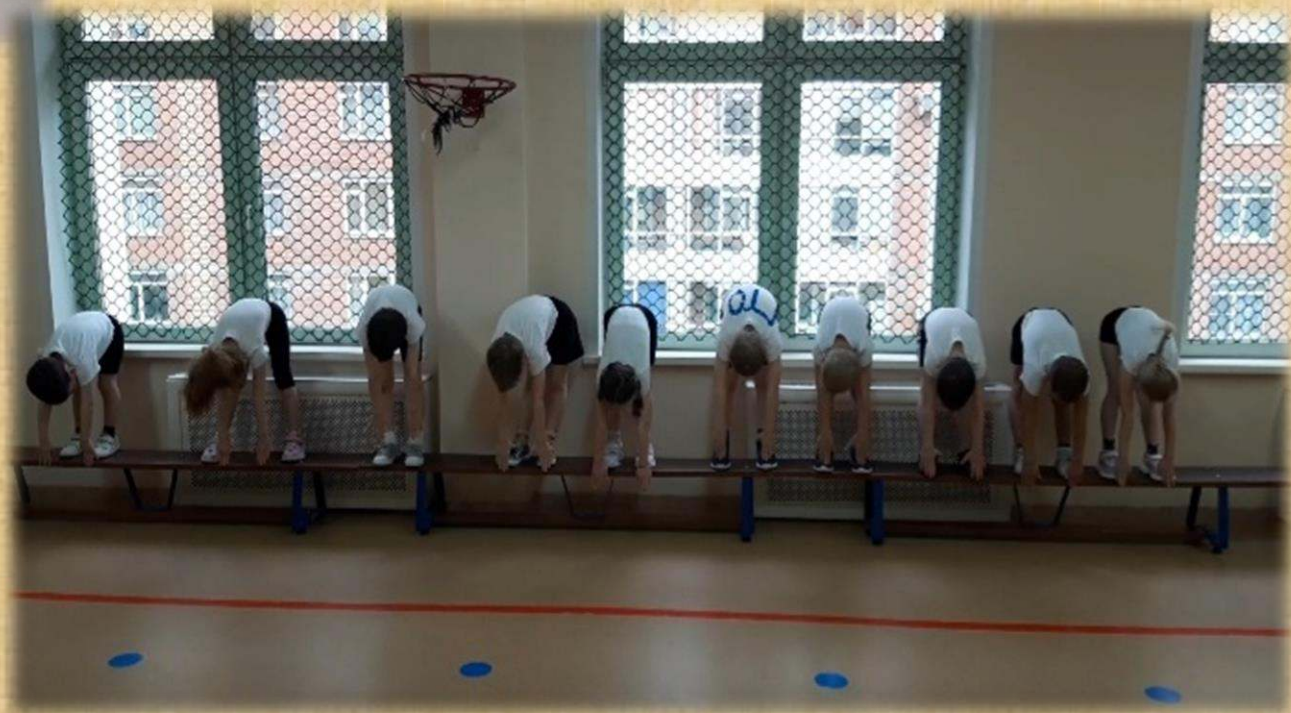
**Сдать ГТО совсем непросто,
Ты ловким, сильным должен быть,
Чтоб нормативы победить,
Значок в итоге получить.
Пройдя же все ступени вверх,
Ты будешь верить в свой успех.
И олимпийцем можешь стать,
Медали, точно, получать.
Вперёд, к победам, дошколёнок!**

Наши воспитанники с удовольствием приняли участие в этом важном мероприятии и много тренировались. Каждому интересно узнать, насколько он силен, ловок и быстр.



Выполнение нормативов ГТО для ребят — это событие! Такие мероприятия повышают интерес у детей к физической культуре и здоровому образу жизни . Они не только получают радость от своих результатов, но и учатся переживать за товарищей, чувствуя себя участниками большой спортивной команды.





Все ребята очень старались! В конце недели были подведены итоги прохождения тестов ГТО. Самым спортивным ребятам были вручены значки ГТО детского сада.



Торжественное вручение значков ПТО детского сада





ТАК ДЕРЖАТЬ!!! ВЫ ЛУЧШИЕ!!!

