



Со времен Советского Союза значком ГТО очень гордились, он был показателем физической подготовленности человека. В 2014 г. Правительство РФ приняло решение, направленное на возрождение комплекса ГТО, традиция возродилась.

**Нормы ГТО для детей дошкольного возраста включают в себя:**

- челночный бег 3×10 м или бег на 30 м,
- смешанное передвижение (1 км),
- подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу,
- наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол).

**Виды испытаний на выбор:**

- прыжок в длину с места толчком двумя ногами,
- метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м,
- бег на лыжах 1 км или на 2 км, или смешанное передвижение на 1,5 км по пересечению местности,
- плавание без учёта времени.

Чтобы получить знак отличия Комплекса ребёнок должен выполнить нормативы 6-7 тестов из 8.

Полную информацию о ФСК ГТО можно получить на сайте ГТО <http://www.gto.ru/>

*С уважением выпуск газеты подготовила  
Ирхина М.А. - старший воспитатель  
МДОУ «Детский сад № 6»*

# "ТЕРЕМОК"

Газета для родителей МДОУ «Детский сад № 6»



Тема номера:

**«Первая ступень ГТО  
или  
после семи уже поздно  
(зачем нужно ГТО  
в дошкольном возрасте)»**

январь 2017 год



Внедрение ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО комплекса «Готов к труду и обороне» утверждено указом Президента России от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне». Выполнить нормативы может практически каждый россиянин в возрасте от 6 до 70 лет и старше.

Актуальность ФСК ГТО заключается в том, что в процессе подготовки к этому мероприятию увеличивается число россиян, систематически занимающихся физической культурой и спортом; повышается уровень физической подготовленности; формируется особая потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом; физическом совершенствовании, ведении здорового образа жизни.

Готовиться к этому мероприятию нужно заранее, систематически, с постепенным увеличением нагрузки, выполнять комплексы упражнений, способствующих постепенному увеличению показателей силы, выносливости и гибкости.

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 сенситивным 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.

Структура комплекса включает 11 ступеней, для каждой из которых установлены виды испытаний и нормативы их выполнения для права получения в первых семи из них бронзового, серебряного или золотого знака и без вручения знака в остальных четырех в зависимости от пола и возраста. Кроме того, для каждой ступени определены необходимые знания, умения и рекомендации к двигательному режиму.

Нормы ГТО по ступеням:



Мальчики и девочки от 6 до 8 лет  
 Мальчики и девочки от 9 до 10 лет  
 Мальчики и девочки от 11 до 12 лет  
 Юноши и девушки от 13 до 15 лет  
 Юноши и девушки от 16 до 17 лет  
 Юноши и девушки от 18 до 29 лет  
 Мужчины и женщины от 30 до 39 лет  
 Мужчины и женщины от 40 до 49 лет  
 Мужчины и женщины от 50 до 59 лет  
 Мужчины и женщины от 60 до 69 лет  
 Мужчины и женщины от 70 лет и старше

«Детские сады должны стать фундаментом, на котором мы будем приобщать детей 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. И мы должны помогать им, достичь желаемой цели»

**Николай Валуев,**

чемпион мира по версии Всемирной боксерской ассоциации WBA

