

Консультативный материал для родителей
АПРОБАЦИЯ И ВНЕДРЕНИЕ КОМПЛЕКСА ГТО В
ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯ СТРАНЫ



В 2014г. Президент России Владимир Путин предложил возродить существовавшую в СССР программу физической подготовки детей и взрослых - ГТО. В СССР в общеобразовательных учреждениях, профессиональных и спортивных организациях существовала программа физкультурной подготовки под названием «Готов к труду и обороне», или ГТО, введенная еще в далеком 1931 году.

Комплекс ГТО был направлен на физическое развитие и укрепление здоровья граждан, и являлся основой системы физвоспитания, был призван способствовать развитию массового физкультурного движения в Советском Союзе. В программе участвовали граждане страны в возрасте от 10 до 60 лет. Для каждой возрастной группы были установлены соответствующие требования и нормативы физической подготовки. Сдача нормативов подтверждалась специальными значками ГТО. Те, кто сдавал нормативы в течение нескольких лет подряд, получали значок «Почётный значок ГТО». В советское время иметь такой знак отличия считалось очень престижным.

В соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года Всероссийский физкультурно-спортивный «Готов к труду и обороне» начал свое действие на территории нашей страны. 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.

И первая ступень Физкультурно-спортивного комплекса приходится на возраст подготовительной группы дошкольников. Двигательная активность ребенка и его развитие – это принцип естественного воспитания ребенка, и ГТО весьма органично вписывается в данный процесс, в качестве завершающего фактора. Участие в мероприятиях ГТО повышает интерес к физической культуре и здоровому образу жизни, как детей, так и взрослых. Подготовка и участие в сдаче норм ГТО позволит создать условия для укрепления здоровья детей, воспитания волевых качеств, развития стремления к победе и уверенности в своих силах. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» – полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.

В связи с преемственностью между детским садом и школой, с введением сдачи норм ГТО в школьную программу, именно дошкольное образование ориентирует детей на сдачу комплекса ГТО в дошкольном возрасте.

Принципы образования дошкольников в области физической культуры и принципы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» неразрывно связаны между собой.

- Принцип всестороннего развития личности — обеспечивать согласованное, соразмерное развитие всех физических качеств, разностороннее формирование двигательных навыков и овладение детьми специальными знаниями.
- Принцип единства с семьей – соблюдение единых требований дошкольного учреждения и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, формирования культурно-гигиенических навыков, развития движений детей.
- Принцип региональной специфики образования предполагает физическое воспитание детей с учетом климато-географических условий и культурных традиций региона, а также этнических особенностей как одного из факторов духовного и их физического развития.
- Принцип оздоровительной направленности — обеспечить рациональный общий и двигательный режим в дошкольном учреждении, создать оптимальные условия для игр и занятий детей.
- Принцип социализации ребенка — дошкольник постоянно вовлечен в групповую двигательную деятельность, способствующую обогащению эмоционально-волевой сферы и формированию межличностных отношений и организационных умений.
- Принцип доступности — соответствие уровню социального, психического и физического развития ребенка, его возможностями способностям.

И наши воспитанники тоже готовы к сдаче норм ГТО. Не удивляйтесь! В настоящее время в образовательных организациях возрождается эта добрая традиция советского времени. Цель — сделать работу по физическому воспитанию детей систематической и результативной, а так же организовать работу по внедрению Комплекса ГТО, заинтересовать этим процессом дошкольников и помочь им получить первые значки ГТО уже в детском саду.

С 2017 года дошкольные учреждения нашего города Краснокаменска участвуют в апробации и внедрении Комплекса ВФСК ГТО I ступени. Наше МАДОУ № 13 «Сказка» не осталось в стороне, начиная с 2017 по 2019 годы, наши воспитанники принимали участие в сдаче нормативов ГТО на базе спорткомплекса «Бриз» и стадиона «Аргунь». Всего приняло участие 22 ребенка. Из них получили значки разного достоинства: 7 человек – бронза, 2 – серебро. В 2020 году 8 наших воспитанников снова планируют принять участие в этом мероприятии.

Два года подряд, для к успешной сдачи нормативов ВФСК ГТО, в нашем саду организована и проводится краткосрочная образовательная практика (КОП) «ГТО – это я и ты, ГТО - это будущее страны!»

НОРМЫ ГТО ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Содержание комплекса – нормативы ГТО I ступень (6-8 лет)

I ступень включает нормативы ГТО для мальчиков и девочек 6-8 лет трех степеней сложности (бронзовый, серебряный и золотой знак), т.е. она охватывает детей дошкольного возраста и школьников 1-2 классов.

Из 9 тестов 6 обязательных и 3 по выбору, из них 3 многовариантных. Для получения бронзового,



серебряного или золотого знака ГТО дети (мальчики и девочки) должны выполнить нормативы соответственно 4-х, 5-и или 6-и тестов, при этом выполненные нормативы должны содержать тесты на силу, быстроту, гибкость и выносливость. Учитывая, что упражнения в детском возрасте должны быть разнообразными и игровыми, в 1 ступень включены тесты на попадание в цель теннисного мяча, плавание без учета времени.

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 6-8 лет					
		Мальчики			Девочки		
		Бронза	Серебро	Золото	Бронза	Серебро	Золото
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3x10 м (сек.)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (сек.)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени					
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	5	6	13	4	5	11
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	9	17	4	5	11
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами		Ладоньями	Пальцами		Ладоньями
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)	2	3	4	2	3	4
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.39
	или на 2 км	Без учета времени					
	или кросс на 1 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
9.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		4	5	6	4	5	6
* Для бесснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							

Твои 5 шагов до знака



1 Регистрация на сайте www.gto.ru

2 Заявка на выполнение

3 Получение медицинского допуска

4 Выполнение испытаний

5 Вручение знака отличия в торжественной обстановке

