

г. Краснокаменск
Муниципальное автономное дошкольное учреждение
детский сад № 13 «Сказка»

Зачем нужно ГТО в дошкольном возрасте? (Первая ступень ГТО)



Автор:
Инструктор по физической культуре
Ермолаева Виктория Витальевна

«ЗАЧЕМ НУЖНО ГТО В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ?»

Указ о возрождении норм ГТО

С 1 сентября 2014 года по поручению президента России снова вводится физкультурный комплекс ГТО. Сдавать спортивные нормативы дети будут с шести лет. За хорошие результаты подросткам обещают знаки отличия, а также присвоение спортивных разрядов и званий. А с 2015 года, помимо результатов ЕГЭ, при поступлении в ВУЗы будут учитывать и результаты сдачи норм ГТО.

Новая система предусматривает целых 11 возрастных групп. Теперь физические упражнения могут сдавать дети от 6 лет и даже 70-летние. То есть принять участие в новом комплексе ГТО сможет практически любой желающий.

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 сензитивным 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.

С точки зрения же психологов, динамика физического развития неразрывно связана с психическим и умственным развитием.

Обязательные испытания

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3x10 м (сек.)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на (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 (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	5	6	13	4	5	11
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	17	4	5	11
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами		Достать пол ладонями	Достать пол пальцами		Достать пол ладонями

Испытания по выбору

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Испытания (тесты) по выбору							
1.	Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)	2	3	4	2	3	4
2.	Бег на лыжах на 1 км., (мин., сек.)	8.15	7.45	8.00	9.30	9.10	8.20
	или на 2 км.	Без учета времени					
	или кросс на по пересеченной местности*	Без учета времени					
3.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Кол-во видов 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.

Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта

- а) влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;
- б) гигиена занятий физической культурой;
- в) основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;
- г) основы методики самостоятельных занятий;
- д) основы истории развития физической культуры и спорта;
- е) овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 10 часов)

№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объем в неделю, мин.
1.	Утренняя гимнастика	Не менее 70
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	120
3.	Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т. д.)	150
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в соревнованиях	Не менее 120
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными играми и другими видами двигательной активности	Не менее 160
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

«От норм ГТО – к олимпийским медалям!»

Очень важно с дошкольного возраста прививать детям любовь к спорту, здоровому образу жизни.

Необходимо, чтобы дети понимали важность здорового образа жизни, важность оптимистического настроения для счастливого будущего: желание быть здоровым, заниматься спортом, закаливаться, стремиться никогда не унывать, быть веселым.

Расскажу вам для чего сдаём мы нормы ГТО.

Патриотами чтоб стать, значок нужно получить!

Нужно очень сильным быть, чтоб Россию защитить!

Чтоб спортсменов стало много, чтобы жили люди долго!

Чтобы знал и стар, и млад, что здоровье – это клад!

И посмотрим - кто кого! Все на сдачу ГТО!



«От норм ГТО – к олимпийским медалям!»

Присоединились ко Всероссийскому движению сдачи норм ГТО и дошкольники г. Краснокаменска. Пионерами этого движения стали дети старшего дошкольного возраста, сдавшие нормативы в 2017г.

Первое знакомство наших воспитанников с комплексом «ГТО» состоялось на физкультурно-спортивном празднике «ГТО – путь к успеху!», который проводился в спорткомплексе «Бриз», на базе ДЮСШ № 3.

В 2018г. уже другие дошколята сдавали тестовые нормативы ГТО. Не осталось в стороне и наше дошкольное учреждение МАДОУ д/с № 13 «Сказка».

Наши воспитанники принимали участие в сдаче тестовых заданий ГТО и 2017, и в 2018г. Надеемся, что выставлять лучших физически подготовленных детей для сдачи норм ГТО, станет доброй традицией в нашем городе.



«От значка ГТО к олимпийским медалям!»

Ребята сдавали следующие тестовые задания:

- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
- Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м;
- Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине ;
- Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу;
- Бег на 30 м;
- Смешанное передвижение (бег, ходьба) – 1 км.;
- Челночный бег 3х10м.



Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами



Метание в цель



Прыжки в длину с места



Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине



Разминка перед стартом, бег

