

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

Задачи комплекса ГТО:

* увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;
* формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом совершенствовании и ведении здорового образа жизни;
* повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий.

**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.

Именно в шесть лет

дети могут получить

свои первые значки

ГТО.

Дети дошкольного возраста выполняют следующие тесты:

|  |
| --- |
| I СТУПЕНЬ (6-8 лет) Девочки http://oskol.city/upload/resize_cache/iblock/86d/856_569_1/gto000.jpg |
| Вид испытания |  |  |  |
| Обязательные испытания (тесты) |
| 1 | Бег на 30 м (с) | 7,1 | 6,8 | 6,2 |
| 2 | Смешанное передвижение (1 км. мин,с) | 7,35 | 7,05 | 6,00 |
| 3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 4 | 6 | 11 |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см.) | +3 | +5 | +9 |
| Испытания (тесты) по выбору |
| 5 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 105 | 115 | 135 |
| 6 | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (кол-во раз) | 1 | 2 | 3 |
| 7 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1мин) | 18 | 21 | 30 |
| Количество испытаний (тестов), необходимых для получения знака отличия ВФСК «ГТО» | 6 | 6 | 7 |
| I СТУПЕНЬ (6-8 лет) Мальчикиhttp://oskol.city/upload/resize_cache/iblock/86d/856_569_1/gto000.jpg |
| Вид испытания |  |  |  |
| Обязательные испытания (тесты) |
| 1 | Бег на 30 м (с) | 6,9 | 6,7 | 6,0 |
| 2 | Смешанное передвижение (1 км. мин,с) | 7,10 | 6,40 | 5,20 |
| 3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 7 | 10 | 17 |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см.) | +1 | +3 | +7 |
| Испытания (тесты) по выбору |
| 5 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 110 | 120 | 140 |
| 6 | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (кол-во раз) | 2 | 3 | 4 |
| 7 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1мин) | 21 | 24 | 35 |
| Количество испытаний (тестов), необходимых для получения знака отличия ВФСК «ГТО» | 6 | 6 | 7 |

***Вперед,***

***к победам, дошкольник!***

С подробной информацией можно познакомиться на сайте: gto.ru



**"ГТО**

**в дошкольном возрасте"**