ГТО в детском саду!

Зачем нужно ГТО в дошкольном возрасте? (Первая ступень ГТО или после семи уже поздно)

Николай Валуев, чемпион мира по версии Всемирной боксерской ассоциации WBA:

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. Для «ясельной группы» ГТО достаточно придумать «Веселые старты».

В них не должно быть проигравших.

Дети — подражатели. Если один ребенок получит значок, то остальные также захотят его получить. И мы должны помогать им достичь желаемой цели.

ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ

Готов к труду и обороне (ГТО) - разрабатываемая программа и нормативная основа физического воспитания населения России. Регулируется «Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе „Готов к труду и обороне“ (ГТО)».

В 2014 г. Правительство РФ разработало и приняло ряд документов, направленных на воссоздание комплекса ГТО: Постановление Правительства РФ № 540, Положение о ГТО, Указ Президента о ГТО. В этих документах определены цели, задачи, принципы, содержание, структура и методика внедрения комплекса ГТО.

Цель комплекса ГТО:

- ✓ Увеличение продолжительности жизни населения с помощью систематической физической подготовки.

Задачи комплекса ГТО:

- ✓ Массовое внедрение комплекса ГТО, охват системой подготовки всех возрастных групп населения.
- ✓ Познакомить детей с программой ГТО и традиции проведения.
- ✓ Расширить и закрепить знания детей о ЗОЖ.
- ✓ Развивать двигательные навыки и физические качества детей.

Проведение тестирования начинается с наименее энергозатратных испытаний (тестов), при этом участникам между выполнением нормативов испытаний (тестов) предоставляется время на отдых для восстановления функциональных возможностей организма.

- Тестирование, позволяющее определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков, осуществляется в следующей последовательности испытаний (тестов) для оценки:
- - гибкости;
- - координационных способностей;
- - силы;
- - скоростных возможностей;
- - скоростно-силовых возможностей;
- - прикладных навыков;
- - выносливости.

1 ступень — нормы ГТО для школьников 6-8 лет

- Для получения золотого знака «Готов к труду и обороне» (ГТО) в данной возрастной категории требуется выполнить 4 обязательных испытания и 3 испытания по выбору. Для получения серебряного и бронзового знака «Готов к труду и обороне» (ГТО) требуется выполнить 4 обязательных испытания и 2 испытания по выбору.

- **Обязательные испытания (нормы ГТО) для детей 6-8 лет**

1. Челночный бег или бег на 30 м.
2. Смешанное передвижение
3. Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу

- **Испытания (нормы ГТО) по выбору для детей 6-8 лет**

5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
6. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м
7. Бег на лыжах на 1 км
   Бег на лыжах на 2 км или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности
8. Плавание без учета времени

Рекомендации к недельной двигательной активности
(не менее 8 часов)
(В редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045.

N п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	**Утренняя гимнастика**	**70**
2.	**Обязательные учебные занятия в образовательных организациях**	**135**
3.	**Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня**	**120**
4.	**Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях**	**90**
5.	**Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными играми и другими видами двигательной деятельности**	**90**
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

ГТО
1
ГТО – это возрождение
массового и детского спорта