

## ГТО – путь к успеху!

Физическая культура – это важная составляющая общего развития ребенка в детском саду. Каждый родитель хочет видеть своего ребенка здоровым, активным и жизнерадостным. Чтобы ребенок всегда был таким, основы нужно заложить с самого раннего детства. Поэтому в дошкольном возрасте большое внимание уделяется развитию мышц детей, их ловкости, силы и выносливости. Чтобы обеспечить здоровье ребенка, вводится обязательная физическая культура в детском саду.

Целевые ориентиры дошкольного образования по физическому развитию согласно ФГОС ДО:

— в раннем возрасте: «у ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.»;

— на этапе завершения дошкольного образования: «у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими».

Один из механизмов достижения качественных результатов в физическом развитии – это Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). ВФСК "Готов к труду и обороне" обусловлен возрождением в Российской Федерации национальной идеи, направленной на улучшение здоровья и патриотизма нации, способствует повышению уровня физического воспитания, формированию здорового образа жизни, готовности к труду и обороне у подрастающего поколения.



В дошкольном возрасте (у детей 6-8 лет – первая ступень внедрения ГТО) закладывается основа для физического развития, здоровья и характера человека в будущем. 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.

Дружить со спортом так легко, сдавайте нормы ГТО!

№		Мальчики		Девочки		Физические качества, показатели в упражнениях		
1.	Бег 10 м (с)	3,8	3,4	3,1	4,0		3,6	Скоростные возможности
	Бег на 30 м (с)	9,6	8,6	8,3	10,1	9,1	8,8	
2.	Шестиминутный бег (м)	400	600	800	300	500	700	Выносливость
	Ходьба на лыжах (м)	600	1000	1400	500	900	1300	
3.	Смешанное передвижение по пересеченной местности (м)	200	400	600	180	280	480	Скоростно-силовые возможности
	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см)	210	220	305	145	155	250	
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)	11	12	15	10	11	14	Гибкость
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	85	95	115	77	87	107	
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9	

  

№		Мальчики		Девочки		Физические качества, показатели в упражнениях		
5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий)	2	3	4	1		2	3
	Челночный бег 3x10 м (с)	11,2	10,8	9,9	11,7	11,3	10,8	
6.	Плавание (м)	12	18	25	12	18	25	Привычные навыки
	Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)	5	5	5	5	5	5	
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака Комплекса	5	5	5	5	5	5	

Материал подготовила Карпова В.А.