

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ВОРОНЦОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД»  
ПОЛТАВСКОГО РАЙОНА ОМСКОЙ ОБЛАСТИ**

# ***«ГТО в детский сад. Навстречу здоровью»***



**Подготовила: воспитатель  
Попова Ирина Сергеевна**

• ГТО XXI ВЕК •  
ГОТОВ К ТРУДУ  
И ОБОРОНЕ



GLAVPLAKAT.RU



*Мы строим будущее смело, Шагаем к цели, как спортсмены!  
С пути мы, верно, не сойдём – Здоровье нации вернем!  
России будущее – дети, Ценней всего для нас на свете.  
Чтоб фундамент прочный заложить – Традиции спорта должны мы  
возродить.*

## Актуальность

### «ГТО в детский сад. Навстречу здоровью»

Возрождение комплекса ГТО в дошкольных образовательных организациях, сегодня, на мой взгляд, является актуальным и принципиальным. Именно так закладывался ранее, и будет закладываться сейчас фундамент для будущих достижений страны. Будучи уникальной программой физкультурной подготовки, комплекс ГТО должен стать основополагающим в единой системе патриотического воспитания подрастающего поколения. Психологические условия развития спортивной мотивации, побуждающие детей участвовать в соревнованиях, интенсивно тренироваться, работать над собой, взаимодействовать со сверстниками, отказываться от некоторых привлекательных видов досуга в пользу тренировок и спортивных состязаний, прилагать усилия для преодоления трудностей, пока еще остаются не до конца изученным явлением. Развитие личности средствами спорта начинается с детского возраста, где движущей силой включения в спортивную деятельность выступает мотивация.



# Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

**Цель комплекса ГТО** – приобщение к здоровому активному образу жизни, развитие физической культуры и формирование интереса к спорту через физкультурно-оздоровительную организованную модель в дошкольном учреждении в условиях внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»

## Задачи

- Обеспечить условия для внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО;
- Провести информационную кампанию о значимости внедрения комплекса ГТО среди детей, их родителей и сотрудников дошкольного учреждения;
- Развивать стремление к укреплению и сохранению своего собственного здоровья посредством формирования культуры здорового образа жизни;
- Совершенствовать физические способности и двигательные навыки в совместной двигательной деятельности детей;
- Содействовать развитию интереса к занятиям физической культурой и спортом у воспитанников, их родителей и сотрудников дошкольного учреждения;
- Создать единое воспитательно-образовательное пространство на основе доверительных партнерских отношений сотрудников учреждения с родителями

# СТУПЕНИ ГТО.

Новая система предусматривает целых 11 возрастных групп.

Теперь физические упражнения могут сдавать дети от 6 лет и даже 70-летние.

первая ступень - от 6 до 8 лет;

вторая ступень - от 9 до 10 лет;

третья ступень - от 11 до 12 лет;

четвертая ступень - от 13 до 15 лет

пятая ступень - от 16 до 17 лет;

шестая ступень - от 18 до 29 лет;

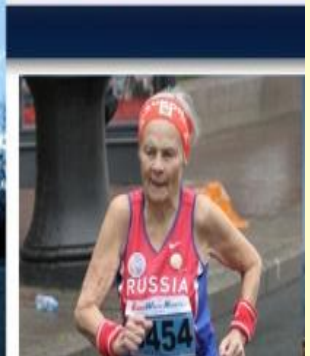
седьмая ступень - от 30 до 39 лет;

восьмая ступень - от 40 до 49 лет;

девятая ступень - от 50 до 59 лет;

десятая ступень - от 60 до 69 лет;

одиннадцатая ступень - от 70 лет и старше



# Процесс тестирования



# Нормы ГТО - 1 ступень (мальчики и девочки (6-8 лет))

Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
	Бронзовый значок	Серебряный значок	Золотой значок	Бронзовый значок	Серебряный значок	Золотой значок
ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3X10 М (СЕК)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
БЕГ НА 30 М (СЕК)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
СМЕШАННОЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЕ (1 КМ)	БЕЗ УЧЕТА ВРЕМЕНИ					
ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА ТОЛЧКОМ ДВУМЯ НОГАМИ (СМ)	115	120	140	110	115	135
ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ (КОЛ-ВО РАЗ)	2	3	4			
ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА ЛЕЖА НА НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ (КОЛ-ВО РАЗ)	5	6	13	4	5	11
СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА НА ПОЛУ (КОЛ-ВО РАЗ)	7	9	17	4	5	11
НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ С ПРЯМЫМИ НОГАМИ НА ПОЛУ (ДОСТАТЬ ПОЛ)	ДОСТАТЬ ПАЛЬЦАМИ		ЛАДОНЯМИ	ДОСТАТЬ ПАЛЬЦАМИ		ЛАДОНЯМИ

# Описание тестов – 1 ступень

## «Скорость развиваем, челночный бег выполняем»

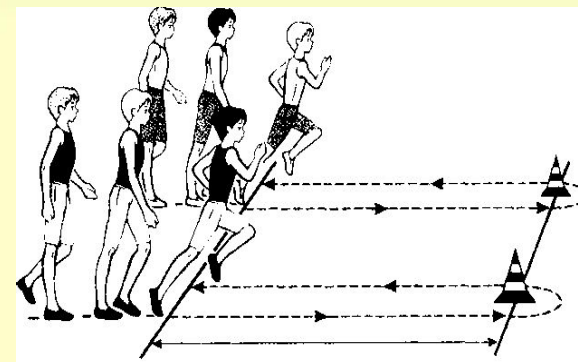
Челночный бег проводится как в спортивном зале, так и на ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.

Он позволяет оценить быстроту, скорость перемещения и ловкость, связанную с изменением направления движения и чередованием ускорения и торможения.

На расстоянии 10 м друг от друга обозначают две параллельные

линии - «Старт» и «Финиш». Участник, не наступая на линию старта, принимает *положение высокого старта*. По команде «**Марш!**» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается её и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «**Финиш**».

Участники стартуют по 2 человека.





- **Бег на короткие дистанции**

Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м) выполняется с максимальной скоростью и считается критерием быстроты и скоростно-силовых способностей человека.

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м - с низкого или высокого старта.

Участники стартуют по 2 – 4 человека.

## «Прыжки в длину - нелегкое дело, но прыгать мы любим умело!»

**Техника выполнения.** И. п. (исходное положение) — подойти к линии отталкивания (не касаясь её носками), стопы поставить на ширину плеч или чуть уже, параллельно. Перед прыжком поднять руки вверх, чуть назад, одновременно прогибаясь в пояснице и поднимаясь на носки. Затем плавно, но достаточно быстро отвести руки назад, одновременно опускаясь на всю стопу,



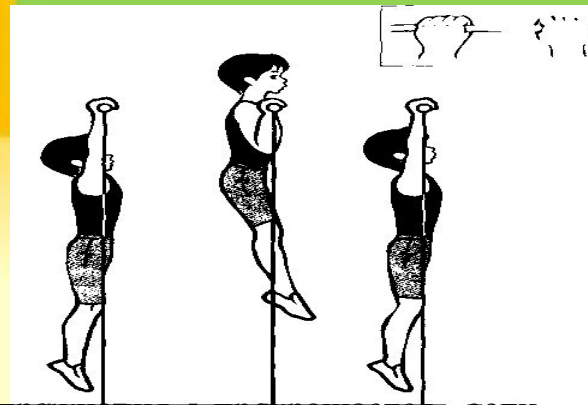
согнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах до полуприседа, наклоняясь <sup>Рис. 4</sup>вперёд так, чтобы плечи были впереди стоп, а тазобедренный сустав находился над носками. Руки, отведённые назад, слегка согнуты в локтевых суставах. Не задерживаясь в этом положении, следует переходить к отталкиванию. Резким взмахом руками вперёд-вверх с одновременным разгибанием и толчком обеих ног выполнить отталкивание и прыжок вперёд-вверх. После отталкивания туловище полностью распрямляется. В полёте согнуть ноги в коленях и вынести их вперёд, приземлиться на пятки с последующим перекатом на всю стопу. Дальность прыжка измеряется от линии отталкивания (стартовой линии) до линии пяток, если ноги вместе при приземлении, или по пятке, ближней к месту отталкивания, если при приземлении одна нога сзади, а другая впереди. Измерение производится перпендикулярно к линии отталкивания. Участнику предоставляются три попытки. Учитывается лучший результат. При потере равновесия (шаг назад, падемте назад и т. д.) результат не засчитывается.

# «Подтянулся раз и два, стал сильнее навсегда!»

## • Подтягивание из виса на высокой перекладине:

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из и. п. вис на прямых руках, хват руками сверху, кисти рук на ширине плеч. Туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются опоры (пола), ступни вместе. Подтягивание выполняется силой, без рывков, махов, изгибов, до положения, при котором подбородок оказывается выше грифа перекладины.

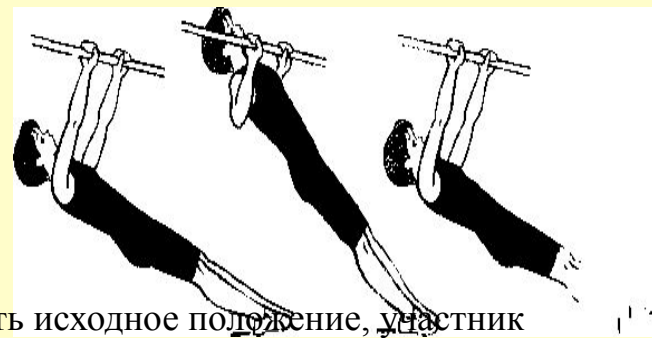
При опускании руки выпрямляются. При нарушении этих требований попытка в подтягивании не засчитывается. Выполнение упражнения прекращается, если испытуемый останавливается более чем на 2с или ему два раза подряд не удаётся зафиксировать положение подбородка над перекладиной.



## • Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине:

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из и. п. вис лёжа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берётся за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперёд, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с исходное положение, продолжает выполнение упражнения



**Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.**

# «Никогда не унывай– отжимания выполняй!»

**Техника выполнения.** И. п. — упор лёжа на полу.

Кисти рук на ширине плеч, пальцы вперёд, локти разведены не более чем на 45 градусов.

Ноги вместе, стопы упираются в пол без опоры.

Плечи, туловище, ноги составляют прямую линию.

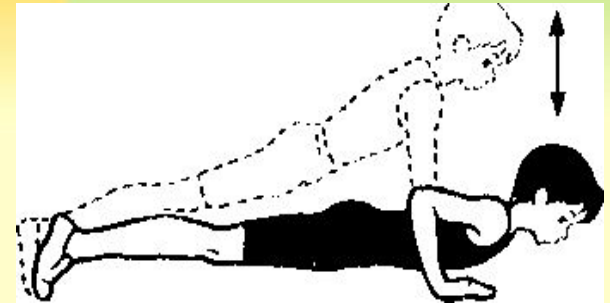
Сгибание рук выполняется до лёгкого касания грудью пола,

не нарушая прямой линии тела, разгибание — до полного

выпрямления рук I; локтевых суставах при сохранении той

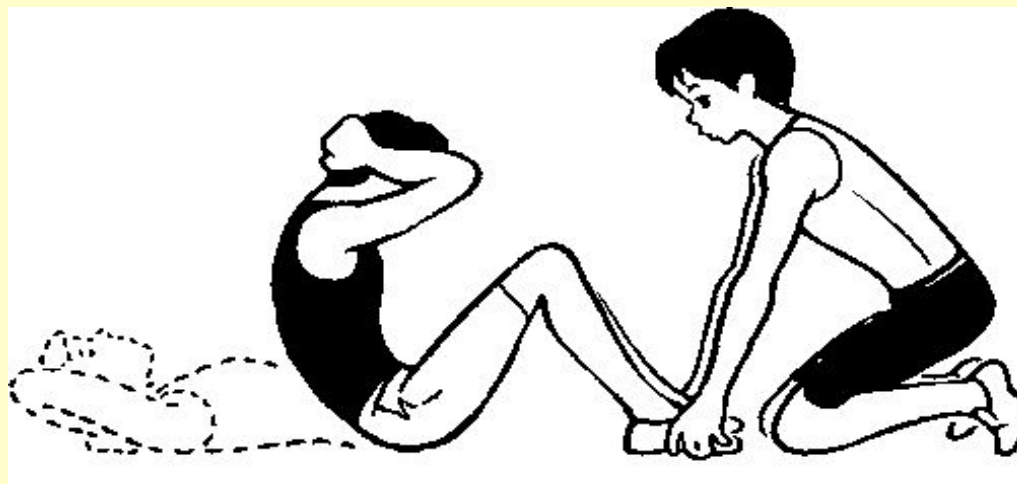
же прямой линии. Выполнив разгибание рук, необходимо зафиксировать исходное положение на 0,5 с, затем продолжить выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счётом судьи.



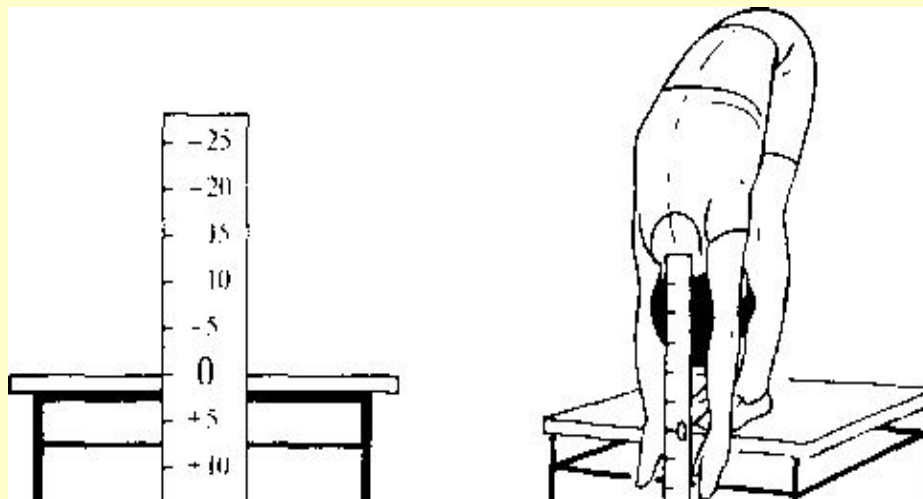
## Поднимание туловища из положения лёжа на спине

- **Техника выполнения.** Упражнение выполняется из и. п. лёжа на спине на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнёром к полу.



## «Гибкость свою развиваем и наклоны выполняем!»

- При выполнении испытания (теста) на *гимнастической скамейке* по команде участник делает два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с (рис. 33). Величина гибкости измеряется по расстоянию в сантиметрах от нулевой отметки до кончика третьего пальца руки. Если пальцы не достают до нулевой отметки, то измеренное расстояние обозначается знаком «минус» (-), а если опускается ниже нулевой отметки — знаком «плюс» (+).



## ВАЖНО ЗНАТЬ:

- нужно сдать все 4 –ре обязательных норматива и 3 из испытаний по выбору (*лыжи обязательно, а плавание нет*)
- если по 8 нормативам ребёнок сдал на золото, а по 1-му бронза, то будет присвоен бронзовый знак.
- если по 8 нормативам ребёнок сдал на золото, а по 2-м нет зачёта, то знак не будет присвоен вообще.

*Сдать ГТО совсем непросто,  
Ты ловким, сильным должен быть,  
Чтоб нормативы победить,  
Значок в итоге получить.  
Пройдя же все ступени вверх -  
Ты будешь верить в свой успех.  
И олимпийцем можешь стать,  
Медали точно получать!*





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

