

Уважаемые родители!

Сегодня мы поговорим с Вами о комплексе ГТО для детей дошкольного возраста.

Главная задача программы ГТО — воспитать в ребенке приверженность к здоровому образу жизни (это и правильное питание, и регулярная физическая активность, и грамотный распорядок дня). Повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, улучшении качества жизни граждан Российской Федерации. У будущих первоклассников от 6 лет есть возможность принять участие в первой ступени нормативов ГТО «К стартам готов!».



Что включает программа «ГТО» для дошкольников?

Прежде всего, это различные виды передвижения. Выполняется бег на 30 и 1000 метров, прыжки в длину с места, отжимание, метание теннисного мяча в цель, наклон вперед из положения, стоя, подтягивание на перекладине и сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



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



ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНЫХ
И СОЦИАЛЬНЫХ
ПРОЕКТОВ

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

I. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 6 до 8 лет)*

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	7.10	6.40	5.20	7.35	7.05	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	9	15	4	6	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	7	10	17	4	6	11
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9



8-800-350-00-00



www.gto.ru



vk.com/vfsg_gto



Комплекс упражнений для дошкольников построен так, чтобы детям самим было интересно его выполнять.

Формирование культуры здорового образа жизни, желание заниматься физкультурой и спортом у дошкольников невозможно без примера взрослых, окружающих

их. Родители и дети должны участвовать в совместных подготовках к сдаче нормативов ГТО, интерес к занятиям физкультурой и спортом, осознанное отношение к сохранению и укреплению своего здоровья, ведению здорового образа жизни.



Таким образом, комплекс ГТО способствует не только физическому развитию дошкольников, повышению индекса здоровья, но и является центром системы спортивно-патриотического воспитания.

Уважаемые родители!

Детский сад – это фундамент, на котором дети приобщаются к здоровому образу жизни, физкультуре и спорту. И ГТО первой ступени – это старт к спортивным достижениям и Олимпийским победам!

МДОУ «Детский сад №32 комбинированного вида»

ГАЗЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ **ЗДОРОВЯЧОК**

ТЕМА ВЫПУСКА

«От ГТО к рекордам и здоровью»



Подготовила выпуск:
Силкина Н.Д.,
инструктор по физической культуре

г.Саранск, 2023г.