

Консультация для родителей

К сдаче норм ГТО готовимся с детского сада!



Указом Президента России от 24 марта 2014 года №172 введен в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (далее - ГТО). Наделен этот комплекс важнейшей функцией – он является программной и нормативной основой физического воспитания населения. Дошкольный период самый активный в развитии ребенка, как в физическом, так и в психическом. Существует мнение, что за семь первых лет – ребенок проходит большой эволюционный путь, который наши предки растянули на века и тысячелетия. Именно, в дошкольном детстве закладываются основы и проблемы всего будущего человека.

Новая система предусматривает целых 11 возрастных групп. Теперь физические упражнения могут сдавать дети от 6 лет и даже 70-летние. То есть принять участие в новом комплексе ГТО сможет практически любой желающий.

Цель комплекса ГТО — увеличение продолжительности жизни населения с помощью систематической физической подготовки.

Как заинтересовать ребёнка?

Ребёнок в дошкольном возрасте очень активен. Активность проявляется в подвижных играх: добежал первым до финиша, дальше всех бросил мячик, выполнил самый длинный прыжок с места в длину себе.

Всех ли детей допустят к выполнению нормативов?

К занятиям допускаются все дети, допущенные врачом по состоянию здоровья. Лица 2-й медицинской группы освобождаются врачом только от тех упражнений, которые им противопоказаны.

во время проведения занятий.

Как пройти медицинский допуск?

Перед выполнением испытаний нужно получить медицинский допуск. Взрослым такую справку могут выдать в поликлинике по месту жительства при условии систематического прохождения диспансеризации населения.

Сколько раз можно получить знак отличия и когда его получают?

Знак отличия ГТО действует в рамках возрастной ступени. Знак отличия оформляют после успешного выполнения необходимого количества видов испытаний возрастной ступени. Представление к награждению знаками отличия организуют центры тестирования.

Свои первые значки ГТО ребята уже могут получать именно в дошкольных образовательных учреждениях.

Детские сады совместно с родителями могут стать фундаментом, на котором в игровой форме с интересом можно приобщать детей к здоровому образу жизни и спорту. Ознакомиться с нормативными документами нормы ГТО и пройти регистрацию. Можно на официальном сайте ГТО.

Как пройти регистрацию на сайте ГТО. РУ?

Ознакомится с нормативными документами нормы ГТО,

пройти регистрацию Вы можете по адресу: www.gto.ru

Для прохождения на сайте необходимо подготовить:

1. Наличие эл. Почты
2. Паспортные данные (*родителя, законного представителя*)
3. Данные свидетельства о рождении
4. Согласие на обработку персональных данных
5. Фотография (*в эл. варианте*)

Пошаговая инструкция для сдачи ГТО

1. Регистрация на официальном сайте
2. Подача заявки на выполнение
3. Получение медицинской справки (для детей и взрослых) в поликлинике по месту жительства
4. Выполнение испытаний
5. Получение знака отличия

Содержание тестов для детей 6-8 лет:

Бег 30 м (сек.);

Прыжок в длину (см.);

Подтягивание из виса лежа (раз);

Наклон вперед до пола;

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимание);

Метание мяча в цель (количество попаданий из 5 попыток).

Нормы ГТО для дошкольников.

Содержание комплекса – нормативы ГТО 1 ступень (*6-8 лет*)







I ступень включает нормативы ГТО для мальчиков и девочек 6-8 лет трех степеней сложности (бронзовый, серебряный и золотой знак, т. е. она охватывает детей **дошкольного** возраста и школьников 1-2 классов.

Из 9 тестов 6 обязательных и 3 по выбору, из них 3 многовариантных. Для получения бронзового, серебряного или золотого знака ГТО дети (*мальчики и девочки*) должны выполнить нормативы соответственно 4-х, 5-и или 6-и тестов, при этом выполненные нормативы должны содержать тесты на силу (подтягивание на перекладине, выжимание из положения лежа на полу, прыжок в длину, быстроту (бег на 30 м, челночный бег 3 x 10 м, бег на лыжах с фиксированием нормативного времени, гибкость (*наклоны вперед*) и выносливость (*смешанное передвижение на 1 км, бег на лыжах на 2 км, кросс на 1 км*).

Задача родителей - воспитать здорового физически и психологически ребенка.

Комплекс ГТО вполне может справиться с этой задачей, мотивируя родителей и общество предпочесть занятия физической культурой и спортом компьютеру и телевизору. Подготовка и участие в сдаче норм ГТО позволит не только создать условия для укрепления, воспитания волевых качеств, развития стремления к победе и уверенности в своих силах, но и приблизить дошкольников к положительным результатам сдачи норм ГТО в дальнейшем. Родители должны помочь своим детям достичь желаемой цели.

**Уважаемые родители,
приглашаем выполнить ГТО вместе со своим ребёнком!**

I степень (6 - 8 лет) Испытания (тесты)		Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Обязательные испытания							
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, раз	2	3	4	—	—	—
	или на низкой перекладине, раз	6	9	15	4	6	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа, 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
Испытания (тесты) по выбору							
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	110	120	140	105	115	135
6	Метание теннисного мяча в цель на 6м, к-во попаданий	2	3	4	1	2	3
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине, к-во раз за 1 мин	21	24	35	18	21	30
8	Бег на лыжах на 1 км, (мин,с)**	10,15	9,00	8,00	11,00	9,30	8,30
	или смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин,с)	9,00	7,00	6,00	9,30	7,30	6,30
9	Плавание на 25 м (мин,с)	3,00	2,40	2,30	3,00	2,40	2,30
Количество испытаний (тестов), на знак ГТО		6	6	7	6	6	7