

ВОЗРОЖДЕНИЕ ГТО

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 должны мы возродить.

Внедрение физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» утверждено указом Президента России. 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.

СТРУКТУРА КОМПЛЕКСА ГТО

состоит из 11 ступеней и 3 уровней трудности, которые соответствуют золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия.

I ступень - 6-8 лет

II ступень - 9-10 лет

III ступень - 11-12 лет

IV ступень - 13-15 лет

V ступень - 16-17 лет

VI ступень - 18-29 лет

VII ступень - 30-39 лет

VIII ступень - 40-49 лет

IX ступень - 50-59 лет

X ступень - 60-69 лет

XI ступень - 70 лет и старше



Цель Комплекса «Горжусь тобой, Отечество (ГТО)»:

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.

Задачи Комплекса:

- Увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом.
- Повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан.
- Формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни.
- Повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий.
- Модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

Комплекс ГТО состоит из следующих частей:

Первая часть (нормативно-тестирующая) предусматривает общую оценку уровня физической подготовленности населения установленных нормативов с последующим награждением значками отличия комплекса.

Вторая часть (спортивная), направленная на привлечение граждан к регулярным занятиям физической культурой и спортом с учётом возрастных групп населения с целью выполнения разрядных нормативов и получения массовых спортивных разрядов.

Готовиться к этому мероприятию нужно заранее, систематически, с постепенным увеличением нагрузки выполнять комплексы упражнений способствующих постепенному увеличению показателей силы, выносливости и гибкости. И как только вы почувствуете, что способны выполнить тесты комплекса ГТО в своей возрастной ступени – заходите на **сайт ГТО**, где вы найдете подробную информацию о видах испытаний всех ступеней, нормативах, посмотреть технику выполнения упражнений, и если медицинские показатели вашего организма позволяют, можно начать самостоятельную подготовку.

Почему ГТО стоит прививать, именно, начиная с дошколят?

Физическое развитие ребенка – это, прежде всего двигательные навыки. Координацию движений определяют развитием мелкой и большой моторики. Именно в дошкольном возрасте закладывается основа для физического развития, здоровья и характера человека в будущем. Этот период детства характеризуется постепенным совершенствованием всех функций детского организма. Ребенок этого возраста отличается чрезвычайной пластичностью. Именно в это время ребёнку следует приступать к занятиям гимнастикой, фигурным катанием, балетом и т. п. Этот период – период самого активного развития ребенка, в двигательном, так и в

психическом развитии. С точки зрения же психологов, динамика физического развития неразрывно связана с психическим и умственным развитием.

Детские сады должны стать фундаментом, на котором дети приобщаются к здоровому образу жизни и спорту. Свои первые значки ГТО ребята должны получать именно в дошкольных образовательных учреждениях. Дети — подражатели. Если один ребенок получит значок, то остальные также захотят его получить. Взрослые должны помогать им достичь желаемой цели.

Подготовку к сдаче норм ГТО можно проводить с ребенком самостоятельно.

Для этого необходимо помнить следующие правила:

- Одежда для спортивных занятий должна соответствовать сезону и уровню двигательной активности во время занятий. Она должна быть удобной и практичной.
- Особое внимание следует уделять спортивной обуви, перчаткам и головному убору (в зимнее время).
- Спортивная обувь должна быть удобной, лёгкой, соответствовать размеру ноги или быть на 1 размер больше (для толстого носка в зимний период).
- Во время занятий в холодное время года (зима, поздняя осень, ранняя весна) нельзя допускать промокания ног, резкого переохлаждения организма, особенно после интенсивной физической нагрузки. Пробежав зимой дистанцию на скорость, необходимо как можно быстрее попасть в тёплое помещение и сменить одежду.

ЗНАКИ ОТЛИЧИЯ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА ГТО



Золотой знак отличия



Серебряный знак отличия



Бронзовый знак отличия

Нормативы ГТО (возрастная группа 6-7 лет)

Обязательные испытания (тесты) мальчики

Виды испытания (тесты)	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Челночный бег 3x10 м (сек.)	10,4	10,1	9,2
Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
Сгибание и разгибание рук В упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	9	17
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями

Испытания (тесты) по выбору мальчики

Виды испытания (тесты)	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140
Метание теннисного мячика в цель, дистанция 6м (кол-во раз)	2	3	4
Смешанное передвижение (1.5 км) по пересеченной местности	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	7	7	7
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнять для получения знака отличия	6	6	7



Нормативы ГТО (возрастная группа 6-7 лет)

Обязательные испытания (тесты) девочки

Виды испытания (тесты)	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Челночный бег 3x10 м (сек.)	10,9	10,7	9,7
Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
Сгибание и разгибание рук В упоре лежа на полу (кол-во раз)	4	5	11
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями

Испытания (тесты) по выбору девочки

Виды испытания (тесты)	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	115	135
Метание теннисного мячика в цель, дистанция 6м (кол-во раз)	2	3	4
Смешанное передвижение (1.5 км) по пересеченной местности	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	7	7	7
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнять для получения знака отличия	6	6	7



Таким образом, комплекс ГТО способствует не только физическому развитию дошкольников, повышению индекса здоровья, но и является центром системы спортивно — патриотического воспитания. Путем вовлечения в спортивную деятельность у детей формируется опыт патриотического поведения, что в свою очередь способствует формированию ценностных ориентаций в контексте почётного гражданского достижения.

*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.
Вперёд, к победам, дошколёнок!*



Консультацию подготовила
инструктор по физическому воспитанию Сичкар О.В.