

**ГТО – путь к здоровью!**

**Дневник подготовки  
ребенка - дошкольника  
к сдаче нормативов  
ГТО**

**(для детей и их родителей)**



# Что такое ГТО?

ГТО — программа физической подготовки, направленная на развитие спорта и оздоровления граждан страны.

- Охватывала население в возрасте от 10 до 60 лет.
- Необходимо было сдать определенные нормативы по физической подготовке (бег, прыжки, метание мяча, плавание, стрельба, велокросс, туристический поход и др.
- Президент Владимир Владимирович Путин предложил: воссоздать систему ГТО в новом формате с современными нормативами, которые будут соответствовать уровню физического развития ребёнка.
- С 2014 года включены нормативы для 11 групп от 6 лет до 70 лет.
- Нормативы разделены по степени сложности на 3 типа (золотой, серебряный, бронзовый значок)





## Алгоритм подготовки к сдаче нормативов

### ГТО:

#### Шаг 1.

Получение медицинского допуска

#### Шаг 2.

Регистрация своего ребенка на сайте

#### Шаг 3.

Заполнение заявки

Заполнение согласия на обработку  
персональных данных

#### Шаг 4.

Сделать фотографию ребенка размер 3x4

#### Шаг 5.

Готовимся к сдаче нормативов ГТО





**Проверить, на  
что ты  
способен!**



**Улучшить  
свою  
физическую  
форму.**

**Что даст  
ГТО  
тебе?**



**Быть  
здоровым,  
успешным и  
отлично  
выглядеть!**



**Быть  
физически  
развитым!**

**Гордиться  
собой.**





# **Чтобы отлично сдать нормы ГТО, тебе нужно:**

**1. Правильно питаться.**

*(Спросите у ребенка: Что такое правильное, здоровое питание?)*

**2. Соблюдать питьевой режим.**

*(Посчитайте с ребенком, какой объем чистой питьевой воды нужно выпивать в сутки для того чтобы чувствовать себя в хорошем настроении и быть в хорошей форме: средняя суточная потребность в воде составляет 50 мл. на 1 кг. веса)*

**3. Ежедневно заниматься физическими упражнениями.**

**4. Ежедневно гулять на свежем воздухе.**





# Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 10 часов.)

- Утренняя гимнастика. **Не менее 70 мин.**
- Обязательные учебные занятия в образовательных организациях. **120 мин.**
- Виды двигательной активности в процессе образовательной деятельности воспитателя с детьми (динамические паузы, физкультминутки и т. д.). **150 мин.**
- Спортивные секции и кружки по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в соревнованиях. **Не менее 120 мин.**
- Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе подвижными играми и другими видами двигательной активности (совместно с родителями). **Не менее 160 мин.**
- В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять **не менее 3 часов.**





# **Нормативы испытаний (тестов) ГТО для детей 6-8 лет**

- 1. Бег 30 м. (сек.)**
- 2. Смешанное передвижение на 1000 м. (мин.,с)**
- 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.**
- 4. Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической (от уровня скамьи).**
- 5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами(см.)**
- 6. Метание мяча в цель (кол-во попаданий из 5 попыток).**
- 7. Плавание (25 м.) или (смешанное передвижение на лыжах по пересеченной местности на 1км.)**

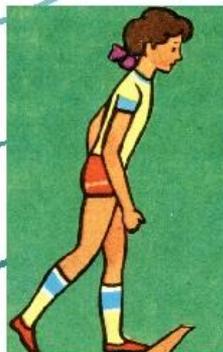




## Бег 30м.

Бег — это простое физическое упражнение, которое развивает выносливость, силу, скорость и поднимает общий тонус организма.

### Техника выполнения бега с высокого старта



На старт



Внимание



Марш

- ▶ В высоком старте по команде «На старт!» нужно одну ногу поставить носком к линии старта (не наступая на нее), а другую отвести назад на носок. Впереди следует ставить ту ногу, которая сильнее. Тяжесть тела нужно перенести вперед, руки опустить.
- ▶ По команде «Внимание!» туловище надо немного наклонить вперед, слегка сгибая ноги в коленях, одну руку вынести вперед, другую отвести назад.
- ▶ По команде «Марш!» начинают бег.





## «Тренируемся вместе с ребенком»

### Упражнения для занятий бегом с детьми:

**1 вариант:** Бег: - обычный бег; - бег с высоким подниманием бедра; - бег с захлестыванием голени, бег с выносом прямых ног вперед.

**2 вариант:** Бег: - обычный бег; - бег в разных направлениях с ловлей и увертыванием ; - бег с ускорением и замедлением темпа. Бег: - медленный бег в течении 2-3 минут.

**3 вариант:** Бег: - обычный бег; - бег со сменой ведущего; - бег с подскоками .





## Нормативы бега на 30 метров

СТУПЕНЬ (ВОЗРАСТ)	Мальчики			Девочки		
	бронза	серебро	золото	бронза	серебро	золото
1 ступень — для 6-8 лет	6,9	6,7	6,00	7,1	6,8	6,2



# Мои тренировки в беге



Дата	Результат	Дата	Результат





# Смешанное передвижение на 1000м (мин., с.)

## СМЕШАННОЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЕ

- ▶ Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Проводится по слабопересеченной местности. Место старта может находиться на стадионе. Начинать испытание можно как с позиции низкого, так и высокого старта.

### Последовательность сочетания двигательных действий:

- ▶ преодоление дистанции начинается с бега;
- ▶ в момент, когда испытуемый почувствует усталость, рекомендуется перейти на ускоренную ходьбу;
- ▶ при появлении ощущения отдыха и восстановления сил для бега рекомендуется снова перейти на бег.

Альтернативным подходом к выполнению испытания может стать начало прохождения дистанции с медленной ходьбы, далее переход на ускоренную ходьбу, затем на бег.





## **Рекомендации по подготовке к преодолению дистанции в 1000км. смешанным передвижением:**

- организм должен быть отдохнувшим перед забегом;
- нежелательно кушать пищу с высокой калорийностью перед бегом;
- в организме должно быть достаточное количество воды, чтобы не испытывать обезвоживание;
- обязательно подготовить мышцы и все тело в целом к тренировке, провести разминку. Правильный настрой помогает в преодолении трудностей;
- перед началом бега сделать несколько глубоких вдохов, которые помогут насытить организм кислородом;
- на протяжении всего бега необходимо следить за дыханием (дыхание должно быть ровным, вдох носом, выдыхать ртом) и правильно двигаться.
- бежать желательно по знакомой местности – это значительно облегчит преодоление дистанции, чем впервые столкнулся с трассой.





# Смешанное передвижение на 1000м (мин. с)

СТУПЕНЬ (ВОЗРАСТ)	Мальчики			Девочки		
	бронза	серебро	золот о	бронза	серебро	золот о
1 ступень — для 6-8 лет	7.10	6.40	5.20	7.35	7.05	6.00





## Мои тренировки в смешанном передвижении

Дата	Результат	Дата	Результат

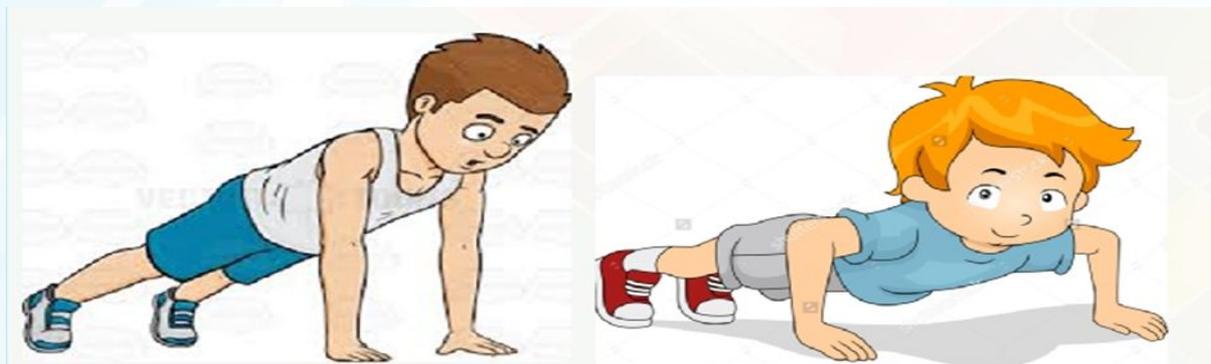




## Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу

### Техника выполнения сгибания и разгибания рук в упоре лежа:

- ❑ исходное положение: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры;
- ❑ сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение.





## Подводящие упражнения

Ребенку будет сложно делать сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поэтому для начала стоит попрактиковаться на следующих подводящих упражнениях:

- ❑ Отжимания от стены. Упритесь руками в стену и, согнув руки в локтях, дотянитесь до нее грудной клеткой. После этого распрямите руки и вернитесь в начальную позицию. Несколько подходов в день, состоящих из 10 упражнений, помогут укрепить мышцы и приступить к следующему этапу подготовки.
- ❑ Отжимания на коленях. При данном упражнении задействованы те же мышцы, однако нагрузка значительно ниже, нежели в классическом варианте отжиманий. В упоре лежа перенесите вес на колени, а руки — разместите на ширине плеч. При этом тело должно оставаться прямым, а мышцы пресса — в статическом напряжении.
- ❑ Отжимания от опоры. Техника аналогична той, что описана в предыдущем пункте, однако упор осуществляется носками стоп, а колени находятся в выпрямленном положении.
- ❑ Обратные отжимания. Присядьте на корточки спиной к скамейке (детскому стулу) и обопритесь на нее (него) руками. Сгибая локти на неглубоком вдохе опустите тело вниз так, чтобы локоть согнулся на 90 градусов. На выдохе вернитесь в исходную позицию.





## Нормативы сгибания и разгибания рук в упоре лёжа на полу

СТУПЕНЬ (ВОЗРАСТ)	Мальчики			Девочки		
	бронза	серебро	золото	бронза	серебро	золото
<b>1 ступень — для 6-8 лет</b>	<b>7</b>	<b>10</b>	<b>17</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>11</b>







## **Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)**

**\* Гибкость оценивается при помощи упражнения – наклона вперёд, стоя на гимнастической скамейке**

**высотой не менее 20-25 см. При выполнении упражнения ноги сгибаться в коленях не должны.**





## **Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)**

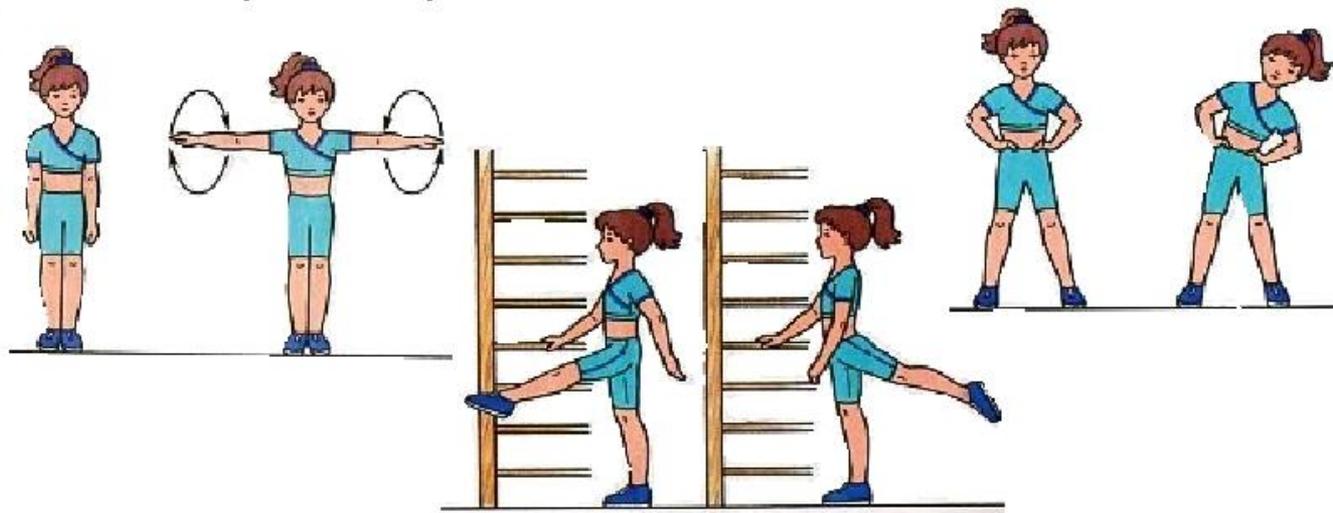
В домашних условиях, при отсутствии гимнастической скамьи, для тренировки можно использовать детский стульчик или подставку для умывания для детей.





# Упражнения для развития гибкости

1. Стоя. Круговые движения прямыми руками попеременно вперёд и назад.
2. Стоя, опираясь о спинку стула (или у гимнастической стенки). Маховые движения прямой правой (левой) ногой попеременно вперёд и назад.
3. Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны поочерёдно вправо и влево.





## Нормативы наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)

СТУПЕНЬ (ВОЗРАСТ)	Мальчики			Девочки		
	бронза	серебро	золото	бронза	серебро	золото
1 ступень — для 6-8 лет	+1	+3	+7	+3	+5	+9





## Мои тренировки в наклонах вперёд из положения стоя на гимнастической скамье

Дата	Результат	Дата	Результат

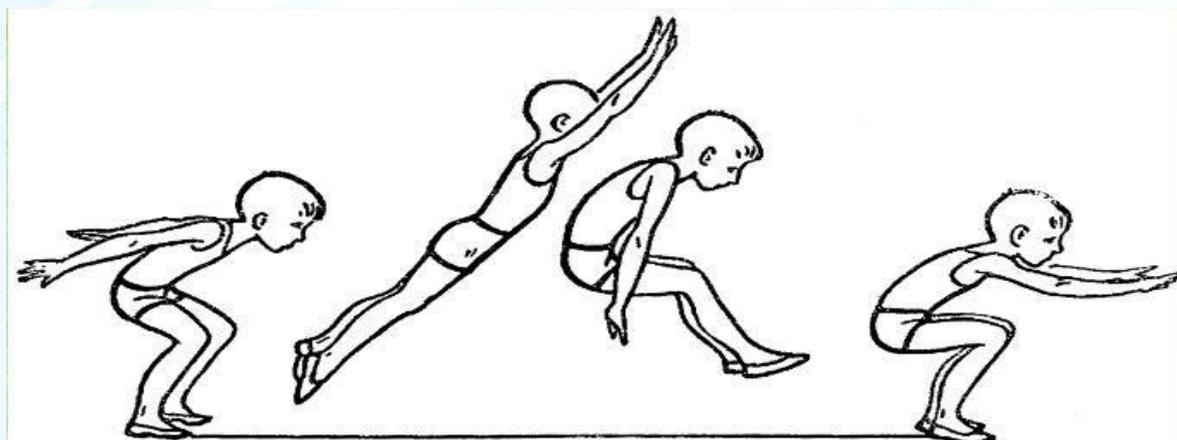




## Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)

**Техника выполнения прыжка в длину с места:**

- Исходное положение перед прыжком – ноги полусогнуты, туловище наклонено вперед, руки отведены назад в стороны.
- Отталкиваются обеими ногами с одновременным взмахом рук вперед – вверх.
- В полете ноги сгибаются в коленях и выносятся вперед.
- Во время приземления ребенок приседает и выносит руки вперед, в стороны, обеспечивая таким образом мягкое и устойчивое приземление.





## Подготовительные и подводящие упражнения к прыжку в длину с места:

- прыжки на левой, правой ноге, двух ногах на месте и с продвижением вперед;
  - доставание высоко подвешенных предметов (мячей, флажков) в прыжке толчком обеими ногами с места;
  - прыжки ноги вместе, ноги врозь («лягушка»);
  - подпрыгивания в приседе;
  - выпрыгивания из низкого приседа;
  - прыжки на препятствия;
  - напрыгивания и спрыгивания со скамейки (подставки для умывания);
  - многоскоки;
  - прыжки по наклонной плоскости (в гору);
  - прыжки по ступенькам на двух и одной ноге;
  - прыжки через скакалку на левой, правой, двух ногах;
  - приседания на двух, на одной ноге;
  - ходьба в полуприседе;
  - ходьба в приседе;
  - ходьба выпадами.
- 



## Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)

СТУПЕНЬ (ВОЗРАСТ)	Мальчики			Девочки		
	бронза	серебро	золото	бронза	серебро	золото
1 ступень — для 6-8 лет	110	120	140	105	115	135





## **Мои тренировки в прыжке в длину с места толчком двумя ногами**

<b>Дата</b>	<b>Результат</b>	<b>Дата</b>	<b>Результат</b>



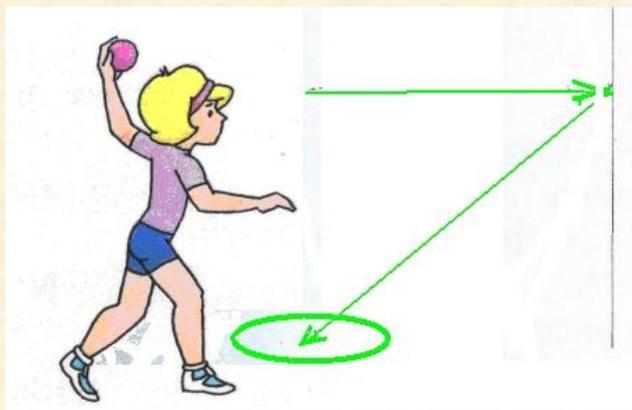


# Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий из 5 попыток)

## Метание теннисного мяча в цель

Метание теннисного мяча (80 г) в цель производится с расстояния 6 метров в закрепленный на стене гимнастический обруч (диаметром 90 см). Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола.

Участнику предоставляется право выполнить пять бросков. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем (попадание в край обруча засчитывается в пользу участника).





**Для овладения правильной техникой метания важно развивать у детей гибкость, скоростно-силовые физические качества и подвижность в плечевом и локтевом суставах и грудном отделе позвоночника.**

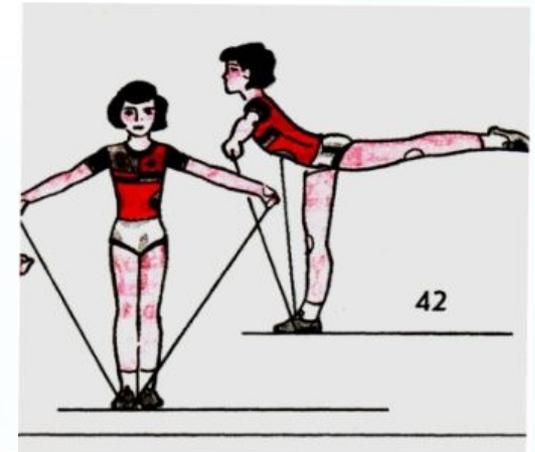
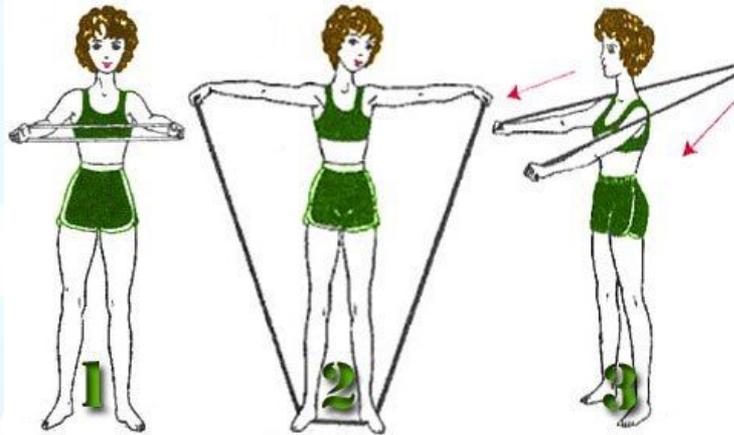
**В этом помогут следующие упражнения:**

1. И.п. — сед на пятках, в руках набивной мяч. Бросок мяча из-за головы двумя руками вперед-вверх, максимально отводя руки назад. Повторить задание 8—10 раз.
2. И.п. — сед на пятках, руки на поясе. На счет 1 — поворот туловища вправо; 2 — И.п.; 3—4 — то же в другую сторону. Повторить задание 8—10 раз.
3. И.п. — сед ноги врозь. На счет 1 — наклон вправо с поворотом туловища и касанием носка ноги разноименной рукой; 2 — И.п.; 3—4 — то же в другую сторону. Повторить задание 6—8 раз.





#### 4. Упражнений с резиновой лентой.



5. Подвижные игры для развития техники метания мяча: на дальность и точность в неподвижную горизонтальную и вертикальную цель. «Школа мяча», «Охотники и утки», «Точный пас», «Метко в цель», «Стой (штандер)».





## Нормативы метания теннисного мяча в цель (кол-во попаданий из 5 попыток)

СТУПЕНЬ (ВОЗРАСТ)	Мальчики			Девочки		
	бронза	серебро	золото	бронза	серебро	золото
1 ступень — для 6-8 лет	2	3	4	1	2	3





## **Мои тренировки в метании теннисного мяча в цель**

Дата	Результат	Дата	Результат





## **Плавание (25м)** ***(дополнительный норматив (тест) на золотой значок)***

Испытание проводится в бассейнах или специально оборудованных местах на водоемах. Способ плавания – произвольный.





## Нормативы плавания на 25метров

СТУПЕНЬ (ВОЗРАСТ)	Мальчики			Девочки		
	бронза	серебро	золото	бронза	серебро	золото
1 ступень — для 6-8 лет	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30





## Мои тренировки по плаванию

Дата	Результат	Дата	Результат





# Смешанное передвижение на пересеченной местности на лыжах 1км. (дополнительный норматив (тест) на золотой значок)

## Техника выполнения:

Бег на лыжах (передвижение на лыжах) проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом в закрытых от ветра местах. При организации масс-старта группу участников выстраивают за 3 метра до стартовой линии, при индивидуальном старте – по стартовому протоколу с временным интервалом (15, 20 секунд и т.д.).



## Обучение детей ходьбе на лыжах.

Подготовка начинается с выбора лыж и палок. Длина лыж, поставленных на твердый пол, должна соответствовать росту ребенка с вытянутой вверх рукой, а высота палок доходить до уровня плеч.

Опыт работы с детьми показывает, что многие из них не умеют правильно ходить на лыжах. Поэтому, прежде всего, разучивается с ребенком техника передвижения. Помните: каждое задание первоначально отрабатывается на медленном ходу, и только когда ребенок его освоит, можно увеличить скорость.

Упражнения осваиваются в такой последовательности:

- ходьба на лыжах без палок;
- скольжение на лыжах без палок. Корпус наклонить немного вперед. Первые шаги небольшие, постепенно увеличивать время скольжения на каждой ноге. Обратить внимание на сочетание движений рук и ног: с шагом левой ноги вперед выносятся правая рука, а с шагом правой ноги — левая рука;
- то же упражнение, но с палками.





В первую неделю, когда ребенок научится передвигаться на лыжах с палками, на каждом занятии надо проходить не менее 800—900 м. Со следующей недели довести расстояние до 1,5—2 км.

Ребенок должен передвигаться безостановочно; темп движения — медленный или средний. Если возле дома есть площадка, на ней можно отмерить круг длиной 300—400 м (или меньше) и проходить его несколько раз.

Желательно придать упражнению игровой характер. Один круг или отрезок дистанции проходить медленно, другой чуть быстрее, затем снова быстро. Так же, как и бег, передвижение на лыжах может проходить в виде соревнования со взрослым.





## **Нормативы смешанного передвижения по пересеченной местности на 1км.(мин. с)**

<b>СТУПЕНЬ (ВОЗРАСТ)</b>	<b>Мальчики</b>			<b>Девочки</b>		
	<b>бронза</b>	<b>серебро</b>	<b>золото</b>	<b>бронза</b>	<b>серебро</b>	<b>золото</b>
<b>1 ступень — для 6-8 лет</b>	<b>9.00</b>	<b>7.00</b>	<b>6.00</b>	<b>9.30</b>	<b>7.30</b>	<b>6.30</b>





## Мои тренировки в ходьбе на лыжах

Дата	Результат	Дата	Результат





**Приложение.**

**Поиграйте вместе  
с ребенком**





## 1. Дидактическая игра

# «Спортивный инвентарь»





## **Задание:** угадайте загадки о спортивном инвентаре

Воздух режет ловко-ловко,  
Палка справа, слева палка,  
Ну а между них веревка.  
Это длинная...

**скакалка**





Он бывает баскетбольный,  
Волейбольный и футбольный.  
С ним играют во дворе,  
Интересно с ним в игре.  
Скачет, скачет, скачет, скачет!  
Ну конечно, это...



**МЯЧИК**





Ранним утром вдоль дороги  
На траве блестит роса,  
По дороге едут ноги  
И бегут два колеса.  
У загадки есть ответ –  
Это мой ...

**велосипед**





**Я смотрю - у чемпиона  
Штанга весом в четверть тонны.  
Я хочу таким же стать,  
Чтоб сестренку защищать!  
Буду я теперь в квартире  
Поднимать большие...**

**гири**





Лишь в морозную погоду,  
Надевают их на ногу.  
Как на речке встал ледок,  
Дети мчатся на каток.  
Чтобы не было тоски,  
Надевают все ... .

**КОНЬКИ**





Проявляя пыл, сноровку  
Провожу я тренировку.  
Бью я мячик очень метко  
Потому что я...

**ракетка**





Два березовых коня  
По снегам несут меня.  
Кони эти рыжи,  
А зовут их ... .

**ЛЫЖИ**





Эта птица – не синица,  
Не орёл и не баклан.  
Эта маленькая птица.  
Называется ... .

**ВОЛАН**





**Я в хоккее играть люблю,  
Шайбу шустрю ловлю.  
Раз бросок, ещё бросок –  
Очень ловкий я игрок.  
На воротах я с подружкой,  
Крепкой новенькою...**

**КЛЮШКОЙ**





## 2. Дидактическая игра «Выбери полезные продукты»





### 3. Дидактическая игра

## «Чей спортивный инвентарь?»





**Задание:** назвать спортсмена,  
которому принадлежит этот  
спортивный инвентарь

- А. Футболист
- Б. Гимнаст
- В. Баскетболист
- Г. Фигурист





**А. Фехтовальщик**

**Б. Хоккеист**

**В. Теннисист**

**Г. Волейболист**





- А. Лыжник**
- Б. Гимнаст**
- В. Баскетболист**
- Г. Штангист**





- А. Бейсболист**
- Б. Волейболист**
- В. Регбист**
- Г. Боксёр**





- А. Футболист**
- Б. Хоккеист**
- В. Гонщик**
- Г. Каратист**





- А. Биатлонист**
- Б. Фехтовальщик**
- В. Каратист**
- Г. Стрелок**





- А. Хоккеист**
- Б. Фигурист**
- В. Конькобежец**
- Г. Биатлонист**





- А. Баскетболист**
- Б. Футболист**
- В. Регбист**
- Г. Волейболист**





- А. Фигурист**
- Б. Сноубордист**
- В. Хоккеист**
- Г. Биатлонист**





- А. Баскетболист**
- Б. Волейболист**
- В. Футболист**
- Г. Бейсболист**





## Правильные ответы:

1. - А
2. - В
3. - Г
4. - А
5. - В
6. - Г
7. - Б
8. - А
9. - Г
10. - Б



## 4. Дидактическая игра

# «Спортивный кроссворд»





# Разгадай кроссворд

The crossword puzzle grid consists of 12 numbered starting points for words:

- 1: Down, 10 cells
- 2: Down, 4 cells
- 3: Down, 3 cells
- 4: Down, 3 cells
- 5: Down, 3 cells
- 6: Down, 3 cells
- 7: Down, 3 cells
- 8: Across, 8 cells
- 9: Down, 3 cells
- 10: Across, 3 cells
- 11: Across, 4 cells
- 12: Across, 5 cells





## **По горизонтали:**

7. Зимний вид спорта.
8. Командная игра с мячом.
10. Игра с мячом в воде.
11. На них катаются по лыжне.
12. Нужны фигуристам и хоккеистам.

## **По вертикали:**

1. Вид спорта, в котором используют ракетку.
2. Обувь для занятий спортом.
4. Игра с мячом на поле.
5. Спортивный инвентарь хоккеиста.
6. Вид спорта, необходимый при самообороне.
9. Зимой дети катаются на коньках, а летом на ...





# ПОБЕДЫ В СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ГТО!



**Верь в себя и у тебя все получится!**





**Сайт для регистрации**

**<https://user.gto.ru>**

**Регистрация ВФСК ГТО**

