





*В целях создания эффективности системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепления здоровья населения, с 1 сентября 2014 г. в Российской Федерации Указом Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. №172 введён в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).*

Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации





Целевые ориентиры дошкольного образования по физическому развитию включают следующие показатели: «у ребенка на этапе завершения дошкольного образования, развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими».





## Внедрение ГТО в образовательную деятельность ДОУ

**Цель:** повышение эффективности использования физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и разностороннем развитии личности, воспитании патриотизма.

**Задачи:**

- ✓ Формировать у дошкольников первоначальные знания о ВФСК «ГТО»
- ✓ Приобщать дошкольников к массовому спортивному движению «Готов к труду и обороне!» и содействовать изучению истории «ГТО» в своей семье, своем городе и стране в целом
- ✓ Приобщать воспитанников к физической культуре и здоровому образу жизни;
- ✓ Активизировать работу с социальными учреждениями спортивной направленности города
- ✓ Формировать позитивное отношение к здоровому образу жизни

## Для реализации поставленных задач

- Создано нормативно-правовое и ресурсное обеспечение
- Разработан план методической работы, включены мероприятия спортивной направленности в разделах «Физическое развитие», патриотического и духовно-нравственного воспитания
- Организовано информационное сопровождение и проведение информационно-разъяснительной работы с родителями
- Проведены мониторинговые процедуры, обеспечивающие внедрение нормативов ГТО, мониторинг проводится в 2 этапа: 1 этап – сентябрь и 2 этап – апрель
- Проведены мероприятия спортивной направленности в ДОУ
- Проведена Городской Спартакиады по нормативам, предусматривающим выполнение нормативов и требований ГТО



# 1 ступень — нормы ГТО для дошкольников и младших школьников 6-8 лет

I. Ступень ГТО (возрастная группа от 6 до 8 лет)							
№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	5	6	13	4	5	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	17	4	5	11
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями

Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)	2	3	4	2	3	4
7.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.30
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с) или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
	Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	8	8	8	8	8	8
	Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)	6	6	7	6	6	7



## Мониторинг физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста

- ✓ Бег 30 м
- ✓ челночный бег (10 м. три раза)
- ✓ метание мешочка с песком (солью) вдаль
- ✓ прыжки в длину с места; прыжки в длину с разбега (с 6 лет)
- ✓ прыжки в высоту с разбега (так же старшие дети)
- ✓ бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками
- ✓ равновесие (стойка на одной ноге)
- ✓ гибкость (наклон вперед вниз, стоя на скамье)

***На сегодняшний день исходная информация по физической подготовленности соответствует, наряду со стандартом образования, требованиям Президентских состязаний дошкольников и младших школьников России.***

**Упражнения, способствующие развитию физических качеств, формированию прикладных двигательных умений и навыков**





**Контролировать свои движения и управлять ими способствуют  
Развлечения и досуги спортивной направленности в ДОУ**



**Родители - активные партнеры в повышении  
положительной мотивации к спортивному стилю жизни**





**Приучать детей следить за положением своего тела, формировать осанку, воспитывать целеустремленность в достижении результата, уверенность в себе помогают показательные выступления юных спортсменов перед взрослой аудиторией**





**Спартакиада лучших: дети с самыми высокими показателями физической подготовленности ДОУ – призеры и победители Городской Спартакиады дошкольников - потенциальные участники программы ГТО !**



## Результаты, подтверждающие эффективность спортивно-образовательной практики

1. У 95% детей отмечен стойкий интерес к занятиям физкультурой и спортом
2. 35% родителей стали участниками в совместных спортивных мероприятиях
3. 85% родителей заинтересованы в сдаче норм ГТО детьми
4. 100% детей от 5-8 лет являются участниками спортивно-оздоровительной деятельности ДООУ
5. Выявлено 38% физически одаренных детей, готовых спортивно развиваться и совершенствоваться
6. Положительный прирост по показателям уровня физических умений и навыков детей старшего дошкольного возраста от 23 до 44%



## **Николай Валуев, чемпион мира по версии Всемирной боксерской ассоциации WBA:**

Детские сады должны стать фундаментом, на котором мы будем приобщать детей к здоровому образу жизни и спорту. Свои первые значки ГТО ребята должны получать именно в дошкольных образовательных учреждениях. Для «ясельной группы» ГТО достаточно придумать «Веселые старты». В них не должно быть проигравших. Дети подражатели. Если один ребенок получит значок, то остальные также захотят его получить. И мы должны помогать им достичь желаемой цели.





