

# Зачем нужно ГТО в дошкольном возрасте? (Первая ступень ГТО или после семи уже поздно)



ГУБЕРНАТОРСКАЯ  
ПРОГРАММА

**ГОТОВ К  
ТРУДУ И  
ЗАЩИТЕ  
ОТЕЧЕСТВА**

от ФИЗКУЛЬТУРЫ  
И ОЛИМПИЙСКИМ  
РЕКОРДАМ

**В СССР комплекс ГТО был направлен на физическое развитие и укрепления здоровья граждан, являлся основой системы физвоспитания и был призван способствовать развитию массового физкультурного движения.**



- возраст от 10 до 60 лет.



- Для каждой возрастной группы установлены соответствующие требования и нормативы физподготовки.



- серебряными и золотыми значками ГТО

# Президент Владимир Путин предложил:

воссоздать систему ГТО в новом формате с современными нормативами, которые будут соответствовать уровню физического развития ребёнка.

вносить оценку уровня физической подготовки школьника в аттестат и учитывать её при поступлении в вузы.

# 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.
- Для развития координации движений сензитивным является старший дошкольный возраст. 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.

## 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.

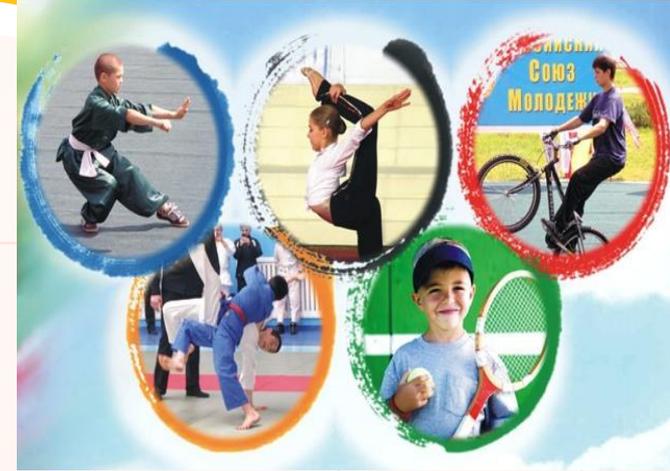
## Задачи Комплекса:

- 1) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
- 2) повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан;
- 3) формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;
- 4) повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;
- 5) 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.



# Структура

первая ступень - от 6 до 8 лет;  
вторая ступень - от 9 до 10 лет;  
третья ступень - от 11 до 12 лет;  
четвертая ступень - от 13 до 15 лет;  
пятая ступень - от 16 до 17 лет;  
шестая ступень - от 18 до 29 лет;  
седьмая ступень - от 30 до 39 лет;  
восьмая ступень - от 40 до 49 лет;  
девятая ступень - от 50 до 59 лет;  
десятая ступень - от 60 до 69 лет;  
одиннадцатая ступень - от 70 лет и старше



# Комплекс состоит из следующих частей:

первая часть (**нормативно-тестирующая**) предусматривает общую оценку уровня физической подготовленности населения на основании результатов выполнения установленных нормативов с последующим награждением знаками отличия Комплекса;

вторая часть (**спортивная**) направлена на привлечение граждан к регулярным занятиям физической культурой и спортом с учетом возрастных групп населения с целью выполнения разрядных нормативов и получения массовых спортивных разрядов.

# Обязательные испытания

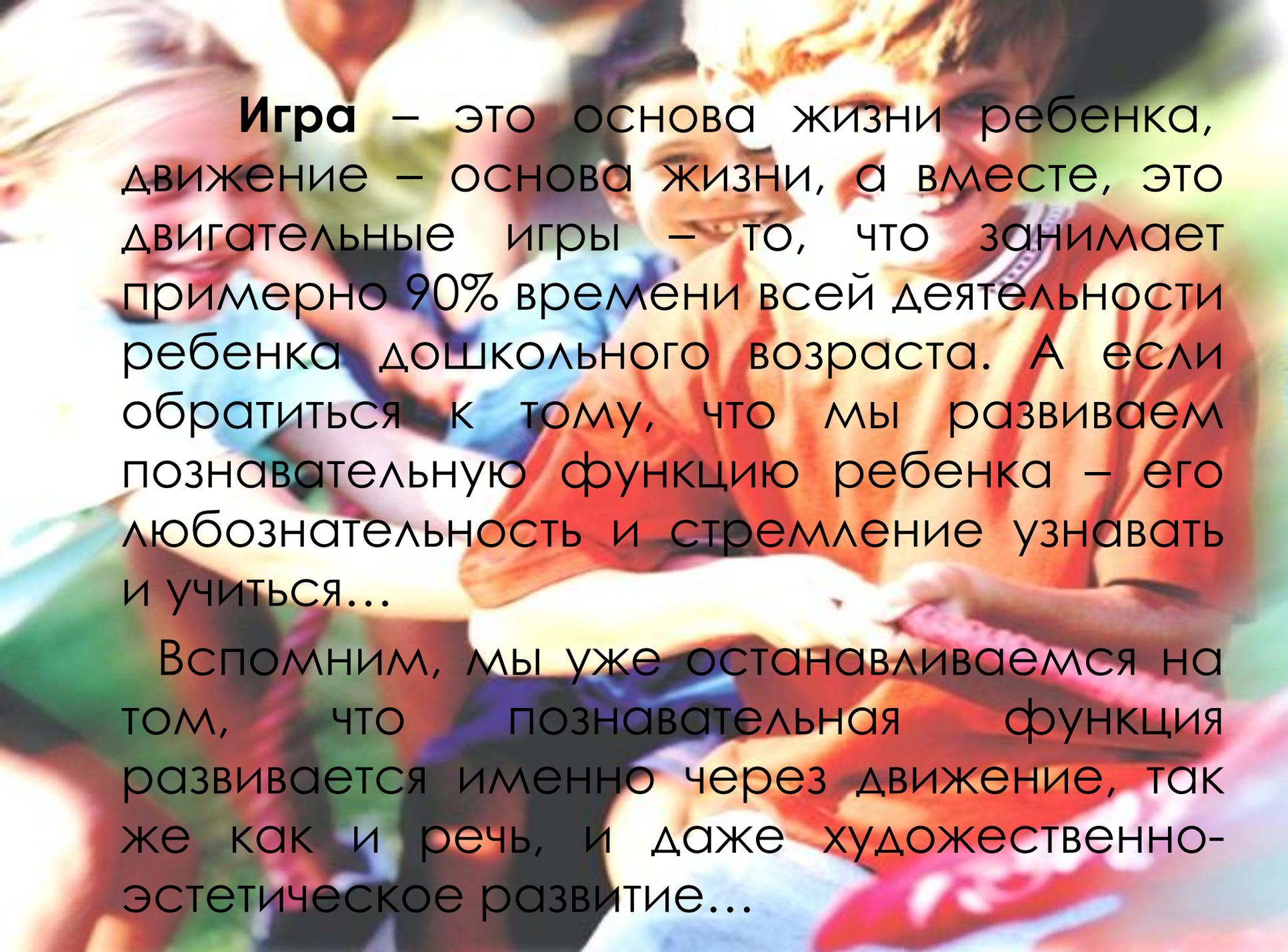
№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзо вый знак	Серебря ный знак	Золотой знак	Бронзо вый знак	Серебря ный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3x10 м (сек.)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на (сек.)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени					
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	5	6	13	4	5	11
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	9	17	4	5	11
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами		Достать пол ладонями	Достать пол пальцами		Достать пол ладонями

# Испытания по выбору

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзов ый знак	Серебря ный знак	Золотой знак	Бронзов ый знак	Серебрян ый знак	Золотой знак
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)	2	3	4	2	3	4
8.	Бег на лыжах на 1 км., (мин., сек.)	8.15	7.45	8.00	9.30	9.10	8.20
	или на 2 км.	Без учета времени					
	или кросс на по пересеченной местности*	Без учета времени					
9.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		4	5	6	4	5	6

\* Для бесснежных районов страны.

\*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

A group of children are shown in a bright, outdoor setting, engaged in a playful activity. They are smiling and looking towards each other, suggesting a joyful and interactive environment. The children are dressed in casual clothing, and the background is slightly blurred, emphasizing the children's actions.

**Игра** – это основа жизни ребенка, движение – основа жизни, а вместе, это двигательные игры – то, что занимает примерно 90% времени всей деятельности ребенка дошкольного возраста. А если обратиться к тому, что мы развиваем познавательную функцию ребенка – его любознательность и стремление узнавать и учиться...

Вспомним, мы уже останавливаемся на том, что познавательная функция развивается именно через движение, так же как и речь, и даже художественно-эстетическое развитие...

# 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.