

**«Для чего нужно ГТО в дошкольном возрасте?»**

С сентября 2014года, по поручению президента России, снова вводится физкультурный комплекс ГТО. Сдавать спортивные нормативы школьники будут с шести лет. За хорошие результаты подросткам обещают знаки отличия, а также присвоение спортивных разрядов и званий. А с 2015 года, помимо результатов ЕГЭ, при поступлении в ВУЗы будут учитывать и результаты сдачи норм ГТО.

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 и защите Родины.

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.

Начинать подготовку к сдаче нормативов стоит уже с детского сада — так, чтобы уже к начальной школе маленький человечек был готов к труду и обороне, по крайней мере, на своем уровне. И нормы ГТО 1 ступени могут стать для него той отправной точкой, которая приведет его к великим достижениям уже во взрослой жизни.

При этом родителям очень настоятельно рекомендуется изучить имеющиеся у нас на сайте нормы ГТО для школьников 6-8 лет, чтобы оценить степень подготовленности, а главное, спланировать план развития. Все дело в том, что каждый ребенок в таком возрасте растет очень быстро — соответственно, существенно меняются и физические возможности. По этой причине стоит проводить занятия физической культурой регулярно, с постепенным увеличением нагрузок. Но обязательно перед активными действиями стоит проконсультироваться с врачами и специалистами, поскольку все дети разные.

5 июня 2018 года ребята нашего детского сада первый раз приняли участие в фестивале всероссийского физкультурно- оздоровительного комплекса ГТО. Ребята достойно показали себя, завоевав 2 золотых, 6 серебрянных и 1 бронзовый значок. Мы гордимся нашими юными спортсменами.



|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| I СТУПЕНЬ (6-8) Девочки | | | | | |
|  | Вид испытания | C:\Users\ТГМЦ\Desktop\бронза.jpg | C:\Users\ТГМЦ\Desktop\серебро.jpg | C:\Users\ТГМЦ\Desktop\золото.jpg |  |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | |
| 1 | Бег на 30 м (с) | 7,1 | 6,8 | 6,2 |  |
| 2 | Смешанное передвижение (1 км мин,с) | 7.35 | 7.05 | 6.00 |
| 3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 4 | 6 | 11 |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +3 | +5 | +9 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | |
| 5 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 105 | 115 | 135 |  |
| 6 | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во раз) | 1 | 2 | 3 |
| 7 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 18 | 21 | 30 |
| Количество испытаний (тестов), необходимых для получения знака отличия ВФСК «ГТО» | | 6 | 6 | 7 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| I СТУПЕНЬ (6-8) Мальчики | | | | | |
|  | Вид испытания | C:\Users\ТГМЦ\Desktop\бронза.jpg | C:\Users\ТГМЦ\Desktop\серебро.jpg | C:\Users\ТГМЦ\Desktop\золото.jpg |  |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | |
| 1 | Бег на 30 м (с) | 6,9 | 6,7 | 6,0 |  |
| 2 | Смешанное передвижение (1 км мин,с) | 7.10 | 6.40 | 5.20 |
| 3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 7 | 10 | 17 |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +1 | +3 | +7 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | |
| 5 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 110 | 120 | 140 |  |
| 6 | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во раз) | 2 | 3 | 4 |
| 7 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 21 | 24 | 35 |  |
| Количество испытаний (тестов), необходимых для получения знака отличия ВФСК «ГТО» | | 6 | 6 | 7 |