

# ГТО – путь к здоровью и успеху

## НАГРАДЫ



1 место



2 место



3 место



**БЕГ**  
на средние и длинные дистанции



**ПОДТЯГИВАНИЕ**  
из перекладины



**СТРЕЛЬБА**  
из пневматического оружия



**БЕГ НА ЛЫЖАХ**  
в зимний период



**МЕТАНИЕ МЯЧА**



**ПРЫЖОК**  
в высоту



**ПЛАВАНИЕ**

Всероссийский  
спортивно-оздоровительный  
комплекс –

**УЧАСТВУЕТ  
ВСЯ СТРАНА!**

**РАЗВИВАЙ ТАЛАНТЫ,  
ДОБИВАЙСЯ УСПЕХА,  
ГОРДИСЬ СВОИМИ  
ПОБЕДАМИ!**

## Ступени норм ГТО для школьников



По Указу Президента РФ с 1 сентября 2014 года в нашей стране введен Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) для решения проблемы продвижения ценностей здорового образа жизни и укрепления здоровья детей. 7 апреля – в День здоровья, в детском саду стартовала спартакиада среди старших дошкольников. Проведение спартакиады способствовало

- воспитанию патриотических чувств у детей;
- формированию интереса к выполнению норм ГТО в детском саду.

По Указу Президента РФ с 1 сентября 2014 года в нашей стране

введен Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс

«Готов к труду и обороне» (ГТО) для решения проблемы продвижения ценностей здорового образа жизни и укрепления здоровья детей.

7 апреля – в День здоровья, в детском саду стартовала спартакиада среди старших дошкольников. Проведение спартакиады способствовало

- воспитанию патриотических чувств у детей;
- формированию интереса к выполнению норм ГТО в детском саду.



**Что такое ГТО?**

Прежнее название ГТО – **«Готов к труду и обороне»** при возрождении этой физкультурной программы советских времён по воспитанию патриотической молодёжи было решено оставить как дань традициям национальной истории.

**Комплекс ГТО был впервые введён в СССР в марте 1931 года**,

**и тогда во многих зарубежных СМИ его назвали «новым секретным оружием русских»**. Просуществовала программа ГТО до 1993 года.

**С 2014 года в России** по указу президента утвержден новый комплекс ГТО.

Аббревиатура ГТО расшифровывается, кроме уже традиционной трактовки, и как **«Горжусь тобой, Отечество»**.

Также утвержден новый дизайн значков ГТО. Значков стало три (**бронза, серебро, золото**), а не сдавшие норматив получают **отличительный знак «Участник»**.

*И ранее, и сейчас ГТО представляет собой комплекс мероприятий, направленных на обязательную физическую подготовку граждан разных возрастных групп.*



**Золотой знак отличия  
отличия  
Всероссийского  
физкультурно-  
спортивного  
комплекса  
«Готов к труду  
и обороне»**



**Серебряный  
знак отличия  
Всероссийского  
физкультурно-  
спортивного  
комплекса  
«Готов к труду  
и обороне»**



**Бронзовый  
знак отличия  
Всероссийского  
физкультурно-  
спортивного  
комплекса  
«Готов к труду  
и обороне»**

## ГТО для старших дошкольников

**В СССР** комплекс ГТО охватывал возраст **от 10 до 60 лет**.  
**А сейчас** попробовать свои силы могут **дети от 6 лет**.  
Это **I из XI** возрастных ступеней комплекса.



**Почему был снижен (и повышен тоже) возраст для сдачи нормативов ГТО?**

Потому что по современным научным данным именно старший дошкольный возраст является сенситивным для развития координации движений.

Также **психофизиология ребёнка в возрасте от 6 лет отличается** **чрезвычайной пластичностью**. Не случайно именно в это время ребёнку следует приступать к занятиям гимнастикой, фигурным катанием, балетом и прочими сложными видами спорта и искусства.

Общеизвестно, что в **дошкольном возрасте закладывается основа для физического развития, здоровья и характера человека** в будущем.

### ГТО для старших дошкольников

**В СССР** комплекс ГТО охватывал возраст **от 10 до 60 лет**.

**А сейчас** попробовать свои силы могут **дети от 6 лет**.

Это **I из XI** возрастных ступеней комплекса.

**Почему был снижен (и повышен тоже) возраст для сдачи нормативов ГТО?**

Потому что по современным научным данным именно старший дошкольный возраст является сенситивным для развития координации движений.

Также **психофизиология ребёнка в возрасте от 6 лет отличается** **чрезвычайной пластичностью**. Не случайно именно в это время ребёнку следует приступать к занятиям гимнастикой, фигурным катанием, балетом и прочими сложными видами спорта и искусства.

Общеизвестно, что в **дошкольном возрасте закладывается основа для физического развития, здоровья и характера человека** в будущем.

## Формы работы с родителями

- **Анкетирование** родителей старших дошкольников.
- **Помещение** в уголок для родителей информации с таблицами видов испытаний для I ступени (6 – 8 лет) и информации о физических навыках и умениях детей старшей и подготовительной групп, о методах диагностики физического развития детей, которые можно применить дома.
- **Консультации** для родителей об истории и внедрении ГТО.
- **Выходы** на родительские собрания с информированием о предстоящих общегородских соревнованиях среди ДОУ города и возможности сдачи нормативов ГТО с 6 лет.
- **Участие родителей** в Дне здоровья, в праздниках и развлечениях с детьми.
- **Привлечение родителей** в организации и проведении мероприятий вне детского сада: в фестивалях ГТО, на всех этапах городской Спартакиады среди ДОУ (плавание, лыжные гонки, лёгкая атлетика).

### Формы работы с родителями

- Анкетирование родителей старших дошкольников.
- Помещение в уголок для родителей информации с таблицами видов испытаний для I ступени (6 – 8 лет) и информации о физических навыках и умениях детей старшей и подготовительной групп, о методах диагностики физического развития детей, которые можно применить дома.
- Консультации для родителей об истории и внедрении ГТО.
- Выходы на родительские собрания с информированием о предстоящих общегородских соревнованиях среди ДОУ города и возможности сдачи нормативов ГТО с 6 лет.
- Участие родителей в Дне здоровья, в праздниках и развлечениях с детьми.
- Привлечение родителей в организации и проведении мероприятий вне детского сада: в фестивалях ГТО, на всех этапах городской Спартакиады среди ДОУ (плавание, лыжные гонки, лёгкая атлетика).

## Формы работы с детьми

- **Знакомство старших дошкольников с комплексом ГТО** через беседы, просмотр видео-, фотоматериалов, картинок, непосредственно самих знаков отличия и другой символики ГТО.
- **Использование видеороликов**, в которых подробно показано правильное выполнение упражнений, входящих в нормативы для возраста 6 – 8 лет.
- **Чтение художественной литературы** по теме.

## Задачи подготовки детей

**Познакомить** детей с программой ГТО и сформировать у них представления о комплексе;  
**Закрепить** знания детей и родителей о здоровом образе жизни;  
**Продолжать** развивать двигательные навыки и физические качества детей;  
**Разработать** комплекс мер для эффективной и сдачи норм ГТО I ступени  
**Создать** единое воспитательно-образовательное пространство на основе доверительных партнерских отношений сотрудников детского сада с родителями.

### Формы работы с детьми

- Знакомство старших дошкольников с комплексом ГТО через беседы, просмотр видео-, фотоматериалов, картинок, непосредственно самих знаков отличия и другой символики ГТО.
- Использование видеороликов, в которых подробно показано правильное выполнение упражнений, входящих в нормативы для возраста 6 – 8 лет.
- Чтение художественной литературы по теме.

### Задачи подготовки детей

**Познакомить** детей с программой ГТО и сформировать у них представления о комплексе; **Закрепить** знания детей и родителей о здоровом образе жизни; **Продолжать** развивать двигательные навыки и физические качества детей; **Разработать** комплекс мер для эффективной и сдачи норм ГТО I ступени **Создать** единое воспитательно-образовательное пространство на основе доверительных партнерских отношений сотрудников детского сада с родителями.

## **Цели и задачи оздоровительно-физкультурной и просветительской работы**

**Цель** – сохранение и обеспечение условий для их физического, психического и духовно-нравственного развития, формирование основ здорового образа жизни и ценностного отношения к своему здоровью.

**Задачи :**

- **Подготовка старших дошкольников** к выполнению нормативов I ступени Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса ГТО;
- **Активное включение всех участников** образовательного процесса в подготовку и сдачу нормативов ГТО;
- **Развитие познавательной сферы** взрослых и детей.

### **Цели и задачи**

**оздоровительно-физкультурной и просветительской работы**

**Цель** – сохранение и обеспечение условий для их физического, психического и духовно-нравственного развития, формирование основ здорового образа жизни и ценностного отношения к своему здоровью.

**Задачи :**

- **Подготовка старших дошкольников** к выполнению нормативов

**I ступени Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса ГТО;**

- **Активное включение всех участников** образовательного процесса в подготовку и сдачу нормативов ГТО;
- **Развитие познавательной сферы** взрослых и детей.

## Виды испытаний и нормы 1 ступень (6 - 8 лет)

№	Вид испытания	мальчики		девочки	
		серебро	золото	серебро	золото
1	Челночный бег или Бег 30 метров	9.8	9.1	10.4	9.6
		6.2	5.7	6.3	5.8
2	Бег 600 метров	Без учета времени			
3	Прыжки в длину с места (см)	110	120	100	110
4	Метание мяча в цель	3	4	3	4
5	Подтягивание на высокой перекладине	3	5	-	-
6	Подтягивание на низкой перекладине	-	-	8	13
7	Наклон вниз с прямыми ногами	Достать пальцами рук	Достать ладонями	Достать пальцами рук	Достать ладонями
8	Льжые гонки 1 км (мин)	8.30	8.00	9.00	8.30
	Или Льжые гонки 2 км	БУВ	БУВ	БУВ	БУВ

**Виды испытаний и нормы**

**1 ступень (6 - 8 лет)**



## *Прыжки в длину с места (см)*

**«Прыжки в длину -  
нелегкое дело,  
но прыгать, мы  
любим умело!»**



*Прыжки в длину с места (см)*

## *Наклон вниз с прямыми ногами*

**«Гибкость свою  
развиваем  
и наклоны  
выполняем!»**



*Наклон вниз с прямыми ногами*

## Метание мяча в цель

«А теперь мы  
в цель бросаем,  
очень метко  
попадаем!»



*Метание мяча в цель*

## Подтягивание на высокой(низкой) перекладине



### **Подтягивание**

### **на высокой(низкой) перекладине**

ГТО для дошкольников. А ваши воспитанники уже готовы к сдаче норм ГТО? Не удивляйтесь! В настоящее время в образовательных организациях возрождается эта добрая традиция советского времени. Цель – сделать работу по физическому воспитанию детей систематической и результативной. Сегодня мы и постараемся разобраться, как организовать работу по внедрению Комплекса ГТО, заинтересовать этим процессом дошкольников и помочь им получить первые значки ГТО уже в детском саду.

Итак, что же такое ГТО? Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (далее – Комплекс ГТО) был введен 1 сентября 2014 г. Указом Президента РФ. (Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне») Комплекс ГТО – полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. Комплекс ГТО предусматривает

подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Какие привилегии дает значок ГТО? Наличие знаков отличия будет учитываться при поступлении в высшие учебные заведения. Обучающимся, имеющим золотой знак, может быть назначена повышенная государственная академическая стипендия. К примеру, за пять золотых знаков, полученных подряд, предусмотрена правительственная награда. А работодателям рекомендовано продумать вопрос с премиями и надбавками работникам, которые отличились. Программа стимулирования и поощрения «значкистов ГТО» еще разрабатывается. Кто может выполнить нормы ГТО? Структура Комплекса ГТО состоит из 11 ступеней в соответствии с возрастными группами (Постановление Правительства РФ от 11.06. 2014 г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»)

I СТУПЕНЬ — от 6 до 8 лет II СТУПЕНЬ — от 9 до 10 лет III СТУПЕНЬ — от 11 до 12 лет IV СТУПЕНЬ — от 13 до 15 лет V СТУПЕНЬ — от 16 до 17 лет VI СТУПЕНЬ — от 18 до 29 лет VII СТУПЕНЬ — от 30 до 39 лет VIII СТУПЕНЬ — от 40 до 49 лет IX СТУПЕНЬ — от 50 до 59 лет X СТУПЕНЬ — от 60 до 69 лет XI СТУПЕНЬ — от 70 лет и старше

Цель и задачи физкультурно-спортивного комплекса ГТО

Цель - повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитание патриотизма и гражданственности, улучшение качества жизни граждан Российской Федерации. Задачи комплекса ГТО: увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом; повышение уровня физической подготовки, 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.

На каких принципах основывается комплекс ГТО? Добровольность и доступность | Оздоровительная и личностно ориентированная направленность | Обязательность медицинского контроля | Учет региональных особенностей и традиций | Этапы внедрения Комплекса ГТО  
Согласно утвержденному плану внедрение Комплекса ГТО должно проходить поэтапно на федеральном, региональном и местных уровнях (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 года № 1165-р об утверждении плана мероприятий по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»)

Первый этап – организационно-экспериментальный (май 2014 года – декабрь 2015 года). Предусматривал внедрение комплекса ГТО среди учащихся образовательных организаций в 12 субъектах Российской Федерации, в том числе и Кемеровской области. С января 2016 г. начался второй этап. В ходе этого этапа предусматривается внедрение комплекса ГТО для обучающихся всех образовательных организаций страны, а также других категорий населения в 12 субъектах РФ. А третий этап повсеместного внедрения комплекса ГТО среди всех категорий населения России начнется с марта 2017г. С какого возраста дошкольники могут сдавать нормы ГТО? В настоящее время воспитанники всех дошкольных образовательных организаций, которым исполнилось 6 лет, могут участвовать в подготовке и сдаче норм ГТО. Все ли дети будут допущены к выполнению нормативов? К сдаче нормативов допускаются воспитанники 1 и 2 группы здоровья, отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе для занятий физической культурой. Воспитанники, относящиеся к подготовительной медицинской группе, смогут выполнять нормативы только после дополнительного обследования врачом. Специальная медицинская группа к выполнению нормативов не допускается.

Какие виды испытаний комплекса ГТО для I ступени? Обязательные испытания Челночный бег 3x10 м (с) или бег на 30 м (с) | Смешанное передвижение (1 км) | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или | подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Испытания (тесты) по выбору Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | Бег на лыжах на 1 км (мин, с) Метание теннисного мяча в цель,

дистанция 6 м (количество раз) | Бег на лыжах на 2 км (мин, с) или смешанное передвижение на 1,5 км | по пересеченной местности Плавание без учета времени (м) |

Для получения знака отличия Комплекса ГТО необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим государственным требованиям к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (Приложение 1) Требования к оценке знаний и умений в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

Какие требования предъявляются к подбору испытаний? Соответствие возрасту детей | Безопасность жизни и здоровья | Наличие количественной оценки | Наличие данных упражнений в программах по физическому воспитанию дошкольников Приемственность с основной общеобразовательной программой | начального общего образования Отсутствие временных затрат |

Как организовать работу с детьми в ДОО? Чтобы организовать эффективную работу по физическому воспитанию, необходимо оценить уровень физической подготовленности детей с помощью педагогической диагностики. На начальном этапе она позволяет спланировать работу с учетом выявленных особенностей физического развития и мотивационной сферы воспитанников, на завершающем этапе увидеть ее результат. Педагогическая диагностика уровня физической подготовленности детей проводится в рамках спортивного праздника «Готовимся к спартакиаде ГТО», задача которого – создать условия для формирования социокультурного опыта дошкольников в результате соревновательной практики. Программа праздника содержит 4 вида испытаний: челночный бег 3х10м, прыжки в длину с места, подъем туловища из положения лежа на спине, бросок набивного мяча весом 1 кг. Педагогическая диагностика в ходе спортивного праздника проводится методом круговой тренировки. В спортивном зале определяются 4 станции по видам испытаний. Дети, разделившись на подгруппы, последовательно проходят их. Прохождение

дошкольниками испытаний на каждой станции организуют помощники ведущего, которые фиксируют результаты в протоколах. Основная задача, которая ставится перед детьми на спортивном празднике – не соревноваться друг с другом, а показать наилучший результат, максимально реализовать свои двигательные возможности в условиях сотрудничества с педагогами и другими детьми. Для этого организаторы мероприятия создают атмосферу доброжелательности – каждый ребенок должен почувствовать себя успешным. Результаты, которые дети показали на спортивном празднике, вносятся в протокол и ранжируются : за самый высокий результат присваивается 1-е место, за самый низкий – последнее. Баллы высчитываются по сумме занятых мест участниками по всем видам испытаний. Дети, набравшие наименьшее количество баллов, становятся основными претендентами для участия в муниципальной спартакиаде. По окончании праздника определяется уровень физической подготовленности ребенка с учетом возраста и пола. Окончательные результаты диагностики фиксируются в паспорте физической подготовленности. Так родители могут видеть динамику развития ребенка и планировать его подготовку к сдаче нормативов I ступени Комплекса ГТО. Результаты рейтинга не оглашаются публично, однако родители могут на индивидуальных консультациях ознакомиться с результатами своего ребенка. Таким образом, спортивный праздник «Готовимся к спартакиаде ГТО», проводимый в детском саду, выполняет функции диагностики и определяет состав участников для муниципальной спартакиады.