

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 олимпийском стиле



МЕТАНИЕ МЯЧА



ПРЫЖОК
в длину



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.

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
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.