«ГТО в дошкольном возрасте»

**ГТО** — это программа физической подготовки.  
**Цель комплекса ГТО** — увеличение продолжительности жизни населения с помощью систематической физической подготовки.  
**Задачи комплекса ГТО:**

* Увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом.
* Повышение уровня физической подготовленности, 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.

**Принципы ГТО** — добровольность и доступность системы подготовки для всех слоев населения, медицинский контроль, учет традиций и особенностей.  
**Содержание комплекса** – нормативы ГТО и спортивных разрядов, система тестирования, рекомендации по особенностям двигательного режима для различных групп.

**Историческая справка.** Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО) носил характер основополагающей, единой и поддерживаемой государством системы программно-оценочных нормативов и требований по физической подготовленности различных возрастных групп населения. Существовал с 1931 по 1991 год и охватывал население в возрасте от 10 до 60 лет. Являясь основой физического воспитания и программой физкультурной подготовки в общеобразовательных, профессиональных и спортивных организациях СССР, был направлен на укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие советских людей, подготовку их к трудовой деятельности и защите Родины.

Согласно Указу Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. N 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе „Готов к труду и обороне“ (ГТО)» в целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения, с 1 сентября 2014 г. в Российской Федерации введен в действие физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Структура Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса состоит из 11 ступеней, включает следующие **возрастные группы:**

**I ступень** «Играй и двигайся»: 6–8 лет (ДОУ, 1–2 классы)

**II ступень** «Стартуют все»: 9–10 лет (3–4 классы)

**III ступень** «Смелые и ловкие»: 11–12 лет (5–6 классы)

**IV ступень** «Олимпийские надежды»: 13–15 лет (7–9 классы)

**V ступень**»Сила и грация»: 16–17 лет (10–11 классы, среднее профессиональное образование)

**VI ступень** «Физическое совершенство»: 18–30 лет

**VII ступень** «Радость в движении»: 31–40 лет

**VIII ступень** «Бодрость и здоровье»: 41–50 лет

**IX ступень** «Здоровое долголетие»: 51–55 лет и старше

**Оценка уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта:**

* Влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности.
* Гигиена занятий физической культурой.
* Основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта.
* Основы методики самостоятельных занятий.
* Основы истории развития физической культуры и спорта.
* Овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

**Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 10 часов.)**

1. Утренняя гимнастика. Не менее 70 мин.
2. Обязательные учебные занятия в образовательных организациях. 120 мин.
3. Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т. д.). 150 мин.
4. Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в соревнованиях. Не менее 120 мин.
5. Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей, в том числе подвижными играми и другими видами двигательной активности). Не менее 160 мин.
6. В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 час.

**Почему комплекс ГТО стоит начинать с дошколят?**  
Очень важно с дошкольного возраста прививать детям любовь к спорту, здоровому образу жизни. Необходимо, чтобы дети понимали важность здорового образа жизни, важность оптимистического настроя для счастливого будущего: желание быть здоровым, заниматься спортом, закаляться, стремиться никогда не унывать, быть веселым.  
Игра – это основа жизни ребенка, движение – основа жизни, а вместе, это двигательные игры – то, что занимает примерно 90% времени всей деятельности ребенка **дошкольного возраста**.   
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.  
Детские сады должны стать фундаментом, на котором дети приобщаются к здоровому образу жизни и спорту. Свои первые значки ГТО ребята должны получать именно в **дошкольных** образовательных учреждениях.   
Дети — подражатели. Если один ребенок получит значок, то остальные также захотят его получить. Взрослые должны помогать им достичь желаемой цели.  
В рамках мониторинга дети дощкольного возраста выполняют тесты:  
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 вперёд вниз, стоя на скамье).

Обязательные испытания

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды испытаний**  **(тесты)** | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **Бронзовый знак** | **Серебряный знак** | **Золотой**  **знак** | **Бронзовый знак** | **Серебряный знак** | **Золотой**  **знак** |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Челночный бег  3х10 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** | | |
| **Бронзовый знак** | **Серебряный знак** | **Золотой знак** | **Бронзовый знак** | **Серебряный 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 |