

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности
по физическому развитию воспитанников № 113**

г. Екатеринбург, ул. Шарташская, 16, тел./факс (343)350-13-08 e-mail: mdou113@eduekb.ru
<https://113.tvoysadik.ru/>

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
« ГТО ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ »

Исполнитель:
Хайбулина Н.Ю.
Инструктор по
физической культуре.

Екатеринбург, 2023

ГТО ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.

ГТО — программа физической подготовки, направленная на развитие спорта, продвижения ценностей здорового образа жизни и укрепления здоровья детей.

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).

ЗАЧЕМ НУЖНО ГТО В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ?

«Движение - это жизнь!»

Физическое развитие ребенка – это, прежде всего, двигательные навыки.

Именно в дошкольном возрасте закладывается основа для физического развития, здоровья и характера человека в будущем.

Современные дети далеко не все обладают отменным физическим и психическим развитием, у них не достаточно сформированы потребности в занятиях физической культурой. Уже в дошкольном возрасте дети имеют зависимость от электронных игр, а родители зачастую не являются приверженцами здорового образа жизни.

Задача родителей - воспитать здорового физически и психологически ребенка. Комплекс ГТО вполне может справиться с этой задачей, мотивируя родителей и общество предпочесть занятия физической культурой и спортом компьютеру и телевизору.

КАК СТАТЬ УЧАСТНИКОМ ДВИЖЕНИЯ ГТО?

- 1) Зарегистрироваться на сайте <https://www.gto.ru> путем заполнения специальной анкетой формы и получение уникального УИН – номера, состоящего из 11 цифр.
- 2) Получить медицинский допуск к выполнению испытаний.
- 3). Заполнить заявку, согласие на обработку персональных данных.
- 4). Сделать фотографию ребенка размер 3x4

С КАКОГО ВОЗРАСТА МОЖНО СТАТЬ УЧАСТНИКОМ ГТО?

Ежегодно в сдаче нормативов ГТО принимают участие дети, которым уже исполнилось 6 лет. Это первая возрастная ступень, которая включает такие испытания, как:

- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.).
- Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см).
- Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий).
- Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)
- Челночный бег 3x10 м (с).
- Бег на 30 м (с).
- Смешанное передвижение по пересеченной местности (м).

Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака Комплекса -5.

Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс) - 5.

Начиная с 2019 года Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» вошел в состав Федерального проекта «Спорт – норма жизни!», который, в свою очередь, является частью Нацпроекта «Демография» на период 2019-2030 гг.