

Всеобуч для родителей

«Первые шаги к ГТО с детства»

**** Подготовила: воспитатель 1 категории

Толстова Марина Львовна.





В известном детском стихотворении Самуила Яковлевича Маршака, написанного в 1937 г. «Рассказ о неизвестном герое» пожарные, милиция и фотографы разыскивают двадцатилетнего парня, спасшего девочку из огня.

Из примет – «среднего роста, плечистый и крепкий, ходит он в белой футболке и кепке. Знак «ГТО» на груди у него. Больше не знают о нем ничего», сообщает читателям Маршак. Суть отрывка стихотворения заключается в том, что значкистов ГТО в то время было больше половины страны, и каждый был готов к труду и обороне!

Уважаемые родители, сегодняшняя наша тема Всеобуча посвящена «Первым шагам ГТО с детства».

Физкультурно-спортивный комплекс **ГТО** впервые был введен в **СССР 11 марта 1931** года и состоял из одной ступени (18-35 лет), включающий 15 видов испытаний.

**Комплекс ГТО** просуществовал в Советском Союзе 60 лет вплоть до 1991 года. За это время он несколько раз изменялся. В 1932 году возраст участников ГТО увеличился, и появилась II ступень с 25 испытаниями, включавшими 3 теоретических экзамена. В 1934 году была введена детская ступень комплекса для учащихся школ -

«Будь готов к труду и обороне» (БГТО).

Наиболее серьезные изменения в комплекс были внесены 1 марта 1972 года. Нормы ГТО стали обязательными для всех учащихся и студентов. Комплекс, включал в себя 5 ступеней – «Спортивная смена», «Физическое совершенство», «Смелые и

ловкие» и др. Для тех, кто успешно сдавал нормативы в течение нескольких лет, был утвержден «Почетный знак ГТО». В последний раз комплекс модернизировался в 1985-м.

**Современный комплекс ГТО предлагает выбор двух испытаний по желанию, также имеет большое число ступеней (11), соответствующих возрасту 6-75 лет и старше. Увеличилось и количество знаков отличия – добавлен бронзовый.**



# Что такое ГТО?

**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.**

****

**Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)», постановляющего о вводе в действие комплекса с 1 сентября 2014 года.**

# Цель комплекса «ГТО» преследует:

Повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, улучшении качества жизни граждан Российской Федерации.

# Внедрение комплекса «ГТО» преследует следующие задачи:

* увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической̆ культурой̆ и спортом в Российской Федерации;
* повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации;
* формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и 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.

Сейчас ГТО набирает обороты, все пытаются завоевать заветный золотой значок, что способствует формированию привычки уделять внимание своему физическому развитию и следить за своим здоровьем.

# Ступени»ГТО»

Программа ГТО разделена на 11 ступеней исходя из возраста желающих. Принять участие можно с 6 лет. Притом верхней границы по возрасту нет (70 лет и более).

**Дети дошкольного возраста сдают нормативы по 1 ступени (дети от 6 до 8 лет).**

По степени трудности выделяют три этапа. Самый трудный этап — золотой значок, средний — серебряный, самый легкий — бронзовый.

# Виды испытаний

Комплекс ГТО строится на понятиях теста и нормативов. Тесты определяют уровень развития какого-либо навыка, в то время как нормативы — степень спортивной подготовки населения. Испытания проверяют силу, выносливость, скорость и гибкость. Сверх того можно узнать свои координационные способности и дополнительные навыки, например, скандинавская ходьба или поход.

# Для чего нужен комплекс «ГТО»

Данное мероприятие придумано для популяризации спорта среди всего населения нашей страны. Занимаясь регулярно, вы улучшаете свои показатели, а целеустремленность к золотому значку приучает вас уделять внимание своему физическому здоровью каждый день. Ведь тренировки укрепляют организм и способствуют выработке здоровых привычек.

# Как проходит «ГТО»

Чтобы принять участие в ГТО и получить заветный значок, прежде всего, нужно зарегистрироваться на сайте[**www.gto.ru**](http://www.gto.ru/)и получить **ID-номер** участника.

Для этого придется придумать логин, пароль и вести код с картинки. После отправляете заявку на выполнение. Для этого в специальную форму вводите свои имя и фамилию, контактные данные,

адрес и выбираете нормативы, которые собираетесь сдавать. Обязательно получите медицинский допуск у врача. Для этого нужно сдать анализы и посетить ряд специалистов: хирурга, кардиолога, невролога и т.д. Без подтверждения вашего здоровья вас не допустят к сдаче нормативов.

Затем остается только прийти и попробовать показать лучшие результаты. При успешном выполнении вы получаете значок в зависимости от выбранного уровня трудности.

Родители детей дошкольного возраста им нужно только зарегистрировать детей на сайте и получить на ребенка **ID-номер**

# Где проходит «ГТО»

Сдать нормативы ГТО можно в любом центре тестирования вашего города. Обычно такие центры имеются в любом образовательном учреждении или некоммерческих организациях, таких как спортивные или оздоровительные клубы и секции. Школьники попытать свои силы могут с июня одного года до июля следующего. Трудоспособное население РФ приглашается к сдаче круглый год: с января по декабрь. Сдать сразу все тесты, к сожалению, не входит в правило мероприятия. Каждому участнику будет предоставлена возможность попробовать себя только в 3-4 испытаниях. При неудачном выступлении у вас есть шанс пересдать норматив в течение года с 2-х недельным перерывом между испытаниями, но не более 3-х раз за весь год.

Дети дошкольного возраста, которым исполнилось - **6 лет** сдают нормы ГТО 1 ступени в детском саду осенью,

только по **добровольному** согласию родителей.

# Значки «ГТО»

В зависимости от степени сложности значки подразделяются на золотой, серебряный и бронзовый. Высшая награда — золотой. На всех значках нарисован спортсмен в движении на красном, синем, зеленом фоне в зависимости от вида значка. Какой значок получите, определяет ваш худший результат из выполненных обязательных нормативов.

Допустим, сдали большую часть на золото и серебро, но один результат — бронза.

Тогда получите бронзовый значок не зависимо от большинства показателей.



# Что дает сдача «ГТО»

Кроме подтверждения уровня физической подготовки, значок ГТО может быть

полезен школьникам. Ведь сданные нормы ГТО дают баллы ЕГЭ. Максимально можно получить 10 баллов, но как минимум можно рассчитывать на 1-3 балла. Даже эти баллы могут иметь значение при поступлении. Для студентов повышение стипендии.

Существует особый значок отличия, выдаваемый Президентом РФ, при регулярном получении значков ГТО в течение нескольких лет.

# Права для сдачи «ГТО»

Права для прохождения тестов ГТО определяются федеральным законом

«О физической культуре и спорте в Российской федерации».

Они построены на принципах **добровольности**, обязательного медицинского присмотра, оздоровительной направленности.

**Так как комплекс ГТО предполагает принцип добровольности, родители вправе отказаться от сдачи их ребенком норм ГТО. Подводим итог**

Сдача нормативов ГТО может послужить толчком к изменению образа жизни. Регулярным тренировкам и формированию заинтересованности в спорте в целом.

Целеустремленность и некий азарт в получении заветного значка. Ведь спорт полезен всем, а выполнение базовых нормативов сможет показать уровень вашей физической подготовки. Невыполнение каких-либо показателей послужит сигналом к действию и последующим развитием полезных привычек и навыков.

# Нормативы ГТО для детей 6-8 лет

### I СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 6 до 8 лет)\*

### 1. Испытания (тесты)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний (тесты) | | Нормативы | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряны й знак | Золотой знак |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | | | | | | |
| 1. | Челночный бег 3х10 м (с) | | 10,3 | 10,0 | 9,2 | 10,6 | 10,4 | 9,5 |
| или бег на 30 м (с) | | 6,9 | 6,7 | 6,0 | 7,1 | 6,8 | 6,2 |
| 2. | Смешанное передвижение на 1000м (мин,с) | | 7.10 | 6.40 | 5.20 | 7.35 | 7.05 | 6.00 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | | 2 | 3 | 4 | - | - | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см (количество раз) | | 6 | 9 | 15 | 4 | 6 | 11 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | | 7 | 10 | 17 | 4 | 6 | 11 |
| 4. | Наклон вперед из положения  стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | | +1 | +3 | +7 | +3 | +5 | +9 |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | | |
| 5. | | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 110 | 120 | 140 | 105 | 115 | 135 |
| 6. | | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий) | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 |
| 7. | | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 21 | 24 | 35 | 18 | 21 | 30 |
| 8. | | Бег на лыжах на 1 км (мин, с)\*\* | 10.15 | 9.00 | 8.00 | 11.00 | 9.30 | 8.30 |
| или смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин,с) | 9.00 | 7.00 | 6.00 | 9.30 | 7.30 | 6.30 |
| 8. | | Плавание на 25м (мин,с) | 3.00 | 2.40 | 2.30 | 3.00 | 2.40 | 2.30 |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо  выполнить для получения знака отличия | | | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 7 |

\* В выполнении нормативов участвует население до 8 лет включительно

\*\* проводится при наличии условий для организации проведения тестирования

Во всех регионах России дошкольники готовятся к сдаче ГТО - в детских садах проводятся спортивные игры, во время которых ребята сдают нормы ГТО первой ступени (для детей от 6- 8 лет).

## Почему «ГТО» стоит прививать, именно, начиная с дошкольного возраста?

Физическое развитие ребенка – это, прежде всего двигательные навыки. 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 благоприятным 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, как в двигательном, так и в психическом

развитии. С точки зрения же психологов, динамика физического развития неразрывно связана с психическим и умственным развитием.

К сожалению, современные дети не отличаются отменным физическим и психическим здоровьем.

У них недостаточно сформированы потребности в занятиях физической культурой, уже в

дошкольном возрасте дети имеют зависимость от электронных игр, а родители зачастую не являются приверженцами ЗОЖ.

## В чём же заключаются нормативы «ГТО» для дошкольников?

Прежде всего, это различные виды передвижения. Выполняется и смешанное передвижение, в том числе и на лыжах, челночный бег, бег на 30 метров, прыжки в длину с места, плавание. Также есть следующие упражнения: метание теннисного мяча в цель; наклон вперёд из положения, стоя; подтягивание на перекладине и сгибание и разгибании рук в упоре лежа на полу. Комплекс

упражнений для дошкольников построен так, чтобы детям самим было интересно его выполнять. Ведь, уже с самого раннего возраста любимыми занятиями детей являются бег, прыжки, плавание.

Поэтому выполнение таких видов упражнений не только способствуют развитию ребёнка, но и доставляют массу удовольствия во время прохождения испытания.

Формирование культуры здорового образа жизни, желание заниматься физкультурой и спортом у дошкольников невозможно без примера взрослых, окружающих их. Родители, дети должны

участвовать в совместных подготовках к сдаче нормативов ГТО, интерес к занятиям физкультурой и спортом, осознанное отношение к сохранению и укреплению своего здоровья, ведению здорового

образа жизни.

Таким образом, комплекс ГТО способствует не только физическому развитию дошкольников, повышению индекса здоровья, но и является центром системы спортивно-патриотического

воспитания. ***Уважаемые родители,***

*Помогите ребенку найти время для занятий дома, на улице,*

*так как без вашей помощи он не сможет качественно подготовиться.*

А для высоких результатов нужны ежедневные тренировки, в домашних условиях и в детском саду (сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; наклон, вперед стоя на полу; поднимание туловища из положения, лежа на спине; и по возможности прыжок в длину с места…)

Сдать ГТО совсем непросто,

Ты ловким, сильным должен быть, Чтоб нормативы победить, Значок в итоге получить.

Пройдя же все ступени вверх, Ты будешь верить в свой успех. И олимпийцем можешь стать,

Медали, точно, получать.

Вперёд, к победам, дошколёнок!

**Слайд -** А сейчас посмотрим, как вы относитесь к этому событию.

Проведем тест «Моё отношение к нормам ГТО»

Перед вами лежат кружки разного цвета:

Белый, означает, - не знаю;

Жёлтый – положительное отношение

Красный – отрицательное отношение

И так начнем!

**Слайд -** Ваше отношение к введению комплекса ГТО? *(Больше всего кружков желтого цвета, к введению комплекса большинство относится положительно).*

**Слайд -** Ваш ребенок сообщил, что ему предстоит сдать нормы ГТО. Ваше отношение к этому сообщению. (отмечаю какие цвета преобладают)

(Если есть отрицательное – красный, спрашиваю почему: обоснуйте свой ответ)

**Слайд -** Как вы думаете: для всех ли детей будут одинаковы нормы ГТО?

**Слайд -** Могут ли одни и те же нормы сдавать мама и дочь, отец и сын?

- У кого нормы будут выше? (до 30 лет у родителей нормы будут выше, а после 30 лет нормы у родителей понижаются).

**Слайд -** Для чего вводят нормы ГТО? (для того чтобы дети были здоровыми, после себя оставили здоровое поколение, могли постоять за себя, за свою семью, за свой народ. Могли здраво мыслить. Все направлено на здоровую нацию, на здоровую Россию).

Вы сами подвели итог нашему тесту: нормы ГТО нужны нашей стране, а тем более нашей молодёжи, нашим детям.Комплекс будет полезен всем.

**КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ**

- Физкульт привет! Сейчас мы покажем вам простые физические упражнения, а вы попытайтесь за нами повторить.

(комплекс утренней зарядки)

**Воспитатель:** Молодцы! Поздравляем вас, вы сделали первый шаг к комплексу ГТО.

Подобную зарядка, как вы сейчас проделали, мы с детьми нашего детского сада делаем каждый день утром. Чтобы ребята окончательно разбудили свои мышцы и с новыми силами зарядились на целый день .

А сейчас мы с вами сделаем несколько упражнений из комплекса ГТО.