

*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!*



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. 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).

#### Задачи комплекса ГТО:

- увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;
- формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом

совершенствовании и ведении здорового образа жизни;

- повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий.

#### Почему ГТО стоит прививать, именно, начиная с дошколят?

Физическое развитие ребенка – это,

прежде всего двигательные навыки.

Координацию движений определяют развитием мелкой и большой моторики.

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.

Этот период – период самого активного развития ребенка, в двигательном, так и в психическом развитии.

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

Именно в шесть лет дети могут получить свои первые значки ГТО.



## Дети дошкольного возраста выполняют следующие тесты:

I СТУПЕНЬ (6-8 лет) Девочки				
Вид испытания				
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>				
1	Бег на 30 м (с)	7,1	6,8	6,2
2	Смешанное передвижение (1 км. мин,с)	7,35	7,05	6,00
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	4	6	11
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см.)	+3	+5	+9
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>				
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	105	115	135
6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (кол-во раз)	1	2	3
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1мин)	18	21	30
Количество испытаний (тестов), необходимых для получения знака отличия ВФСК «ГТО»		6	6	7

## I СТУПЕНЬ (6-8 лет) Мальчики

Вид испытания



### Обязательные испытания (тесты)

1	Бег на 30 м (с)	6,9	6,7	6,0
2	Смешанное передвижение (1 км. мин,с)	7,10	6,40	5,20
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	10	17
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см.)	+1	+3	+7

### Испытания (тесты) по выбору

5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140
6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (кол-во раз)	2	3	4
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1мин)	21	24	35
Количество испытаний (тестов), необходимых для получения знака отличия ВФСК «ГТО»		6	6	7

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад №16



***Вперед,  
к победам,  
дошкольник!***

**"ГТО  
В ДОШКОЛЬНОМ  
возрасте"**