

Уважаемые родители, если вы записали своего ребёнка на сдачу норм ГТО, вы должны приложить усилие и найти время для занятий с ним дома, на улице, так как в детском саду он не сможет качественно подготовиться. Физкультурные занятия 2 раза в неделю и виды движений постоянно меняются. А для высоких результатов нужны ежедневные тренировки (отжимание, пресс, подтягивание, упражнения на гибкость...)

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.



МБДОУ
Подгорненский д/с
«Колокольчик»

«Школа любознательных
родителей»

**Зачем нужно ГТО
в дошкольном
возрасте?**



Дата: октябрь
2019 г.





Нормативы «ГТО» для дошкольников



В соответствии с ФГОС ДО диагностика физического развития дошкольника включает определение скоростных способностей и выносливости (в беге); силовых способностей (при броске мешочка с песком), скоростно-силовых качеств (прыжок с места), координационных способностей (челночный бег), гибкости (при наклоне на гимнастической скамейке). Далее мы приведем основные параметры физической подготовленности. Это – своеобразное ГТО для дошкольников.

Младшая группа детского сада (возраст 3–4 года)	
Виды движений	Норматив
Бег (10 м)	4,5–5 с
Прыжки в длину с места	40–65 см
Бросание предметов весом 100 г	2,5–3 м
Спрыгивание с высоты	15–20 см
Ходьба на лыжах ступающим шагом не менее 10–15 м	
Скольжение по ледяной дорожке на двух ногах	
Скатывание с горки самостоятельно	

Средняя группа детского сада (возраст 4–5 лет)	
Виды движений	Норматив
Бег с высокого старта (30 м)	14–13,5 с
Прыжки в длину с места	40–60 см
Бросание предметов весом 100 г	4–5 м
Бросание набивного мяча весом 1 кг	1 м
Спрыгивание с высоты	30–45 см
Проход на лыжах ступающим шагом не менее 400–600 м	
Скольжение по ледяной дорожке на двух ногах (2–3 м)	
Скатывание с горки самостоятельно	

Старшая группа детского сада (возраст 5–6 лет)	
Виды движений	Норматив
Бег (30 м)	7,8–8 с
Прыжки в длину с места	90–95 см
Прыжки в длину с разбега	140–160 см
Прыжки в высоту с разбега	40–45 см
Бросание предметов весом 250 г	5–6 м
Бросание набивного мяча весом 1 кг	2,5–3 м
Спрыгивание с высоты	40–45 см
Проход на лыжах попеременным двухшажным ходом не менее 1500–2000 м	
Скольжение по ледяным дорожкам разными способами	
Скатывание с горки самостоятельно	

Подготовительная группа детского сада (возраст 6–7 лет)		
Виды движений	Девочки	Мальчики
Бег (30 м)	6,1 с	6,8 с
Прыжки в длину с места	135 см	140 см
Прыжки в длину с разбега	172 см	190 см
Прыжки в высоту с разбега	62 см	65 см
Спрыгивание с высоты	40 см	42 см
Метание предметов весом 250 г вдаль	4,5–7 м	5–7,5 м
Ходьба на лыжах попеременным двухшажным ходом не менее 1000 м		
Скольжение по ледяной дорожке разными способами		
Скатывание с горки самостоятельно		

Поскольку дети развиваются не по паспортному, а по биологическому возрасту, и у каждого малыша свой темперамент, свои предпочтения, свой запас сил и возможностей, уровень освоения физкультурных навыков не может быть для всех одинаковым. Приведенные выше показатели – ориентир для оценки развития двигательных способностей ребенка.

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 до 8 лет).

Новый рекорд – впервые тысячи малышей в России сдают нормы ГТО.

В рамках ежегодного мониторинга в нашем ДООУ дети выполняют обязательные 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).



Золотой знак отличия



Серебряный знак отличия



Бронзовый знак отличия