**ЗАЧЕМ НУЖНО ГТО В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ**

 Во всех регионах России дошкольники готовятся и сдают нормы ГТО первой ступени.

6-7 лет – это возраст, когда закладываются основы физического совершенства при одновременном становлении основных движений, развития важных функций и систем растущего организма

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, никогда не унывать, быть веселым.

Николай Валуев, чемпион мира по версии Всемирной боксерской ассоциации WBA: «Детские сады должны стать фундаментом, на котором мы будем приобщать детей 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. И мы должны помогать им достичь желаемой цели».

**С какого возраста дошкольники могут сдавать нормы ГТО?**

В настоящее время воспитанники всех дошкольных образовательных

организаций, которым исполнилось 6 лет, могут участвовать в подготовке и

сдаче норм ГТО.

**Как подготовится к сдаче ГТО?**

Самым правильным будет приучать ребенка к спорту с раннего возраста. Во-первых, для дошкольников намного проще выполнить нормы ГТО. Во-вторых – именно привитая с детства любовь к спорту станет залогом здоровья во взрослой жизни.

**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…).

Итак, мы очень настоятельно рекомендуем Вам изучить имеющиеся нормы ГТО I ступени, чтобы оценить степень подготовленности Вашего ребенка, а главное, спланировать его двигательный режим.

### I. СТУПЕНЬ

**(возрастная группа от 6 до 8 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Испытания (тесты) | Нормативы | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/znachok-gto-03.png | http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/znachok-gto-02.png | http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/znachok-gto-01.png | http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/znachok-gto-03.png | http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/znachok-gto-02.png | http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/znachok-gto-01.png |
| **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    1 км (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 90 см (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 с прямыми ногами 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 |
| 9. | Плавание 25 м (мин, с) | 3.00 | 2.40 | 2.30 | 3.00 | 2.40 | 2.30 |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) | | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 7 |

**Инструктор по физической культуре: Р.Р.Вахитова,12.11.2018**