

Уважаемые родители (законные представители)!

В соответствии с Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 08 июля 2014 года №757 «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в МБДОУ детском саду №101 г. Уссурийска предусмотрен ряд мероприятий, направленных на реализацию I ступени ГТО для детей в возрасте от 6 до 8 лет.

Почему это важно?

Во-первых, именно в дошкольном возрасте закладывается основа для физического развития и здоровья детей.

Во-вторых, освоение курса ГТО в дошкольном образовательном учреждении подготавливает ребенка к освоению курса ГТО в начальной школе, что способствует более успешной адаптации ребенка к школьной жизни.

В-третьих, введение курса ГТО в дошкольном образовательном учреждении осуществляется преимущественно в игровой форме и позволяет создать условия для реализации потребности дошкольников в высокой двигательной активности.

Цель введения ГТО:

Приобщение детей к спорту, здоровому активному образу жизни.

Задачи введения ГТО:

- Знакомство дошкольников с программой ГТО.
- Формирование навыков здорового образа жизни.
- Развитие двигательных навыков и физических качеств детей.
- Совершенствование совместной двигательной деятельности детей.
- Содействие развитию интереса к физической культуре и спорту.
- Повышение профессионального мастерства педагогов по реализации системы здоровьеобеспечения и здоровьесбережения детей.

Содержание курса ГТО в детском саду:

- Ежедневное проведение утренней гимнастики.
- Организация и проведение НОД по физической культуре в помещении и на воздухе.
- Организация и проведение НОД по формированию навыков здорового образа жизни.
- Организация физкультминуток и динамических пауз во время проведения образовательной деятельности.
- Ежедневное проведение гимнастики пробуждения и закаливающих процедур.
- Организация и проведение подвижных игр, спортивных мероприятий, досугов, эстафет, спортивных соревнований.
- Проведение артикуляционной гимнастики.
- Организация и распределение двигательной активности детей в течение дня, в том числе во время прогулок.
- Соблюдение режима дня.
- Организация в группах спортивных уголков.
- Контроль медицинской сестры за состояние здоровья дошкольников.
- Участие в городских спортивных мероприятиях.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). I ступень: возрастная группа от 6 до 8 лет.

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
3.	Подтягивание из виса на перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	5	6	13	4	5	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	17	4	5	11
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)	2	3	4	2	3	4
7.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.30

	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	Без учета времени					
	или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
8.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
	Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	8	8	8	8	8	8
	Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее-Комплекс)**	6	6	7	6	6	7

* Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками.

Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 8 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	70
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными играми и другими видами двигательной деятельности	90

В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов