

## «ГТО в детский сад»

### Развитие физических качеств дошкольников в рамках внедрения Всероссийского комплекса ГТО

*Итак, что же такое ГТО?*

В целях создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения, с 1 сентября 2014 г. в Российской Федерации Указом Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 введен в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО) (далее - комплекс ГТО). Президент России Владимир Путин предложил возродить существовавшую в СССР программу физической подготовки детей и взрослых ГТО. Комплекс ГТО – это 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).

Комплекс ГТО включает упражнения, определяющие уровень развития физических качеств, а также упражнения, способствующие формированию прикладных двигательных умений и навыков.

*Кто может выполнить нормы ГТО?*

Структура Комплекса ГТО состоит из 18 ступеней в соответствии с возрастными группами (Постановление Правительства РФ от 17.01. 2023 г. № 33 «Об внесении изменений в Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»).

1 ступень для выполнения норм ГТО 6-7 лет (мальчики и девочки). Для данного возраста разработано 12 испытаний, где 4 обязательных и один на выбор. Для получения значка ГТО необходимо сдать 5 испытаний.

<https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6424493e57da2.pdf>

*Все ли дети будут допущены к выполнению нормативов?*

К сдаче нормативов допускаются дети 1 и 2 группы здоровья отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе для занятий физической культурой. Воспитанники, относящиеся к подготовительной медицинской группе, смогут выполнять нормативы только после дополнительного обследования врачом. Специальная медицинская группа к выполнению нормативов не допускается.

Успешность выполнения каждым дошкольником нормативов, которые определены Положением о ВФСК «ГТО», во многом зависит от правильности подбора и применения в процессе физической подготовки упражнений общеразвивающей направленности и упражнений избирательно-направленного воздействия, включающих в работу определенные мышечные группы и системы организма.

#### **Бег на 10м., бег на 30 м., челночный бег 3\*10**

*Для развития быстроты:*

- разные виды бега и ходьбы;
- бег прыжками;
- челночный бег 3\*10;
- бег из разных стартовых положений;
- бег в сочетании с подлезанием, пролезанием, перепрыгиванием, прыжком вверх;
- бег с захлестыванием голени назад и скрестным шагом.
- игровые упражнения: «Кто быстрее», «Перенеси предмет», «Догони пару».

#### **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)**

*Для развития скоростно-силовых качеств:*

- прыжки в длину с места толчком двумя ногами (упражнение проводится в физкультурном зале на поролоновом мате, на котором нанесена разметка через каждые 10 см);
- игровые упражнения: «Паучки», «Кенгуру», «Перепрыгни ров (ручей)».
- эстафеты: «Волшебный канат». «Кто сильнее?» «На четвереньках», «Тачка», «Кенгуру», «Скачки на мячах»
- прыжки со скакалкой;
- с продвижением вперед;
- с продвижением вперед с набивным мячом;
- в высоту через шнур.

**Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см)**

*Для развития силы мышц рук и укрепление плечевого пояса:*

- подтягивание на низкой перекладине из виса лежа;
- лежа на гимнастической скамейке на животе, хват руками за края скамейки, перемещение с помощью рук;
- лежа на животе на наклонно установленной гимнастической скамейке, лазанье с помощью рук и ног (угол наклона постепенно увеличивать);
- вис на гимнастической стенке, покачивание;
- подтягивание в висе сидя;
- подтягивание в висе лежа;
- вис хватом сверху, хватом снизу;
- в висе поочередное поднимание ног;
- размахивание в висе (маятник);
- лазание по гимнастической стенке различными способами (одноименный, разноименный).
- сгибание и разгибание рук в упоре у стены;
- сгибание и разгибание рук в упоре стоя на коленях;
- сгибание-разгибание рук на гимнастической скамейке;
- сгибание и разгибание рук в упоре на полу;
- лежа на гимнастической скамейке на животе, хват руками за края скамейки, перемещение с помощью двух рук одновременно;
- лежа в упоре, хват ладонями вниз за рукоятки гимнастического ролика (катание ролика: вперед на длину рук - назад к груди);
- игровые упражнения: «Тачка» (ходьба на руках, ноги держит партнер (5 м), «Отжимания» (ноги положить на фитбол, руками опереться в пол вниз лицом).
- подвижные игры: «Горячая картошка», «Замри», «Поменяйся местами», «Третий лишний», «Ловишки», «Стоп», «Фигуры».

**Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)**

*Для развитие гибкости воспитанников:*

- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (Упражнение выполняется в медленном или среднем темпе. На счет «раз» наклон вперед, руки вниз, на счет «два» вернуться в исходное положение. Амплитуду движения увеличивать постепенно, от повторения к повторению. Например, в первом наклоне коснуться пальцами рук середины голени, во втором – голеностопного сустава, в третьем – носков ног, в четвертом – пола и все последующие наклоны в серии делать с максимальной амплитудой. Глубину наклона доводить до касания ладонями пола (Во время выполнения данного упражнения можно использовать игровой момент «Достань игрушку»).
- наклоны вперед из положения стоя (сидя), не сгибая ног;

- наклоны вперед из положения стоя (сидя), не сгибая ног с отягощением;
- выпады вперед, назад, в сторону;
- маховые движения ногами (вперед, назад, в стороны);
- подвижные игры: «Змея», «Морская звезда», «Корзиночка» «Коробочка», «Мостик», «Березка», «Спортивные догонялки с приседаниями», «Ловишки с хвостами».

#### **Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий)**

*Для развития меткости и координации движений:*

- ходьба с мячом, держа его над головой;
- броски мяча в пол и ловля его;
- прокатывание мяча вокруг себя, в полном приседе;
- метание теннисного мяча в корзину (расстояние 2-2,5м);
- броски вверх и ловля теннисного мяча двумя руками;
- подбросить теннисный мяч вверх правой рукой, поймать левой (затем наоборот);
- метание теннисного мяча в горизонтальную цель (обруч - диаметр 90 см, расстояние 3,0 метра), удобным способом;
- броски мяча вверх и ловля его, сделав при этом поворот на месте на 360°;
- метание теннисного мяча вдаль (правой и левой рукой);
- метание в горизонтальную цель (корзина, обруч) правой и левой рукой с расстояния 4-5 м, из различных положений (стоя, стоя на коленях, сидя);
- метание в горизонтальную цель (корзина, обруч), перебрасывая через веревку;
- метание теннисного мяча в цель (расстояние шести метров в закрепленный на стене обруч диаметром 90 см, нижний край обруча находится на высоте 2 м. от пола);
- игровые упражнения: «Сбей кеглю», «Береги мяч», «Горячая картошка», «Метание от плеча», «Попади в фигуру» (мишень с геометрическими фигурами - квадрат, треугольник, круг).
- подвижные игры: «Успей поймать», «Бабочки и стрекозы», «Коршун и наседка», «Бери скорее», «Конь – огонь», « Передай мяч», «Канатоходец», «Штандер».

#### **Шестиминутный бег, бег на лыжах, смешанное передвижение**

*Для развития выносливости:*

- смешанное передвижение «Кросс-поход» (500 м), медленный и продолжительный бег (проводится в течение нескольких занятий с постепенным увеличением длины дистанции от ста метров до пятисот);
- бег с высоким подниманием колен;
- с высоким подниманием колен в чередовании с ходьбой;
- челночный бег;
- спокойный бег в чередовании с бегом на предельной скорости в медленном темпе и с максимальной скоростью в сочетании с ходьбой;
- подвижные игры: «Бабочки и стрекозы», «Успей поймать», «Бери скорее», «Конь – огонь», «Передай мяч», «Ловишки с хвостами», «Канатоходец», «Море волнуется».