Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №24 «Солнышко»

Статья на тему:

«ВФСК ГТО в детском саду»

Разработал: инструктор по фк 1 категории Яшина А.А.

Г.о.г.Выкса

2023г.

**ГТО** — это программа физической подготовки.  
**Цель комплекса ГТО** — увеличение продолжительности жизни населения с помощью систематической физической подготовки.  
**Задачи комплекса ГТО:**

* Увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом.
* Повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан.
* Формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни.
* Повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий.
* Модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

**Принципы ГТО** — добровольность и доступность системы подготовки для всех слоев населения, медицинский контроль, учет традиций и особенностей.  
**Содержание комплекса** – нормативы ГТО и спортивных разрядов, система тестирования, рекомендации по особенностям двигательного режима для различных групп.

**Историческая справка:** Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО) носил характер основополагающей, единой и поддерживаемой государством системы программно-оценочных нормативов и требований по физической подготовленности различных возрастных групп населения. Существовал с 1931 по 1991 год и охватывал население в возрасте от 10 до 60 лет. Являясь основой физического воспитания и программой физкультурной подготовки в общеобразовательных, профессиональных и спортивных организациях СССР, был направлен на укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие советских людей, подготовку их к трудовой деятельности и защите Родины.

Согласно Указу Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. N 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе „Готов к труду и обороне“ (ГТО)» в целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения, с 1 сентября 2014 г. в Российской Федерации введен в действие физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Структура Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса состоит из 11 ступеней, включает следующие возрастные группы:

**I ступень** «Играй и двигайся»: 6–8 лет (ДОУ, 1–2 классы)

**II ступень** «Стартуют все»: 9–10 лет (3–4 классы)

**III ступень** «Смелые и ловкие»: 11–12 лет (5–6 классы)

**IV ступень** «Олимпийские надежды»: 13–15 лет (7–9 классы)

**V ступень**»Сила и грация»: 16–17 лет (10–11 классы, среднее профессиональное образование)

**VI ступень** «Физическое совершенство»: 18–30 лет

**VII ступень** «Радость в движении»: 31–40 лет

**VIII ступень** «Бодрость и здоровье»: 41–50 лет

**IX ступень** «Здоровое долголетие»: 51–55 лет и старше

**Оценка уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта:**

* Влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности.
* Гигиена занятий физической культурой.
* Основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта.
* Основы методики самостоятельных занятий.
* Основы истории развития физической культуры и спорта.
* Овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

**Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 10 часов.)**

1. Утренняя гимнастика. Не менее 70 мин.
2. Обязательные учебные занятия в образовательных организациях. 120 мин.
3. Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т. д.). 150 мин.
4. Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в соревнованиях. Не менее 120 мин.
5. Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей, в том числе подвижными играми и другими видами двигательной активности). Не менее 160 мин.
6. В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 час.

**Почему комплекс ГТО стоит начинать с дошколят?**  
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, стараться никогда не унывать, быть веселым.  
Игра – это основа жизни ребенка, движение – основа жизни, а вместе, это двигательные игры – то, что занимает примерно 90% времени всей деятельности ребенка дошкольного возраста.   
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 очень важным является старший дошкольный возраст. Именно в это время ребёнку следует приступать к занятиям гимнастикой, фигурным катанием, балетом и т. п.  
Детские сады должны стать фундаментом, на котором дети приобщаются 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. Взрослые должны помогать детям достичь желаемой ими цели.  
В рамках мониторинга дети дошкольного возраста выполняют 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).

Обязательные испытания

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | | **Виды испытаний**  **(тесты)** | | **Мальчики** | | | | | | | | | **Девочки** | | | | | |
|  |  | | **Бронзовый знак** | | **Серебряный знак** | | | **Золотой**  **знак** | | | **Бронзовый знак** | | | | **Серебряный знак** | | **Золотой**  **знак** | |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | Челночный бег  3х10 м (сек.) | | 10,4 | | | 10,1 | | | 9,2 | | 10,9 | | 10,7 | | | 9,7 | |
|  | или бег на (сек.) | | | 6,9 | | | 6,7 | | 5,9 | | | 7,2 | | | 7,0 | | 6,2 | |
| 2. | | Смешанное передвижение  (1 км) | | Без учета времени | | | | | | | | | | | | | | |
| 3. | | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | | 115 | | | 120 | | | 140 | | | 110 | | | 115 | | 135 |
| 4. | | Подтягивание  из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | | 2 | | | 3 | | | 4 | | | - | | | - | | - |
|  | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | | 5 | | | 6 | | | 13 | | | 4 | | | 5 | | 11 | |
| 5. | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (кол-во раз) | | 7 | | | 9 | | | 17 | | | 4 | | | 5 | | 11 |
| 6. | | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | | Достать пол пальцами | | | | | | Достать пол ладонями | | | Достать пол пальцами | | | | | Достать пол ладонями |

Испытания по выбору

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | | **Виды испытаний**  **(тесты)** | | | **Мальчики** | | | | | | | | | **Девочки** | | | | | | |
|  |  | | | **Бронзовый знак** | | | **Серебряный знак** | | | **Золотой знак** | | | **Бронзовый знак** | | | **Серебряный знак** | | | **Золотой**  **знак** | |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7. | | Метание теннисного мяча в цель  (кол-во попаданий) | | | 2 | | | 3 | | | 4 | | | 2 | | | 3 | | | 4 |
| 8. | | Бег на лыжах на 1 км.,  (мин., сек.) | | | 8.15 | | | 7.45 | | | 8.00 | | | 9.30 | | | 9.10 | | | 8.20 |
|  | или на  2 км. | | | Без учета времени | | | | | | | | | | | | | | | | |
| или кросс на  по пересеченной местности\* | | | Без учета времени | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9. | | Плавание без учета времени (м) | | | 10 | | 10 | | | 15 | | | 10 | | | 10 | | | 15 | |
| Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | | 9 | | | 9 | | | 9 | | | 9 | | | 9 | | | 9 | | |
| Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | | | 4 | | | 5 | | | 6 | | | 4 | | | 5 | | | 6 | | |

Организация по выполнению видов испытаний, нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта осуществляется Центрами тестирования.  
**Центром тестирования является некоммерческая организация, учредителями которых являются:**

* Министерство спорта РФ;
* Исполнительный орган государственной власти субъекта РФ в области ФК и С;
* Органы местного самоуправления.

Финансовое обеспечение деятельности Центров тестирования осуществляется за счет собственных средств, средств учредителя и иных средств, привлеченных в рамках законодательства РФ.  
  
Лицо, желающее пройти тестирование (далее – участник), направляет в центр тестирования заявку на прохождение тестирования (далее – заявка) лично, по почте, либо по электронной почте.  
  
**В заявке, подаваемой впервые, указывается:**

* фамилия, имя, отчество (при наличии);
* пол;
* дата рождения;
* данные документа, удостоверяющего личность гражданина Российской Федерации;
* для лиц, не достигших возраста четырнадцати лет – данные свидетельства о рождении;
* адрес места жительства;
* контактный телефон, адрес электронной почты;
* основное место учебы, работы (при наличии);
* спортивное звание (при наличии);
* почетное спортивное звание (при наличии);
* спортивный разряд с указанием вида спорта (при наличии);
* перечень выбранных видов испытаний (тестов);
* согласие на обработку персональных данных.

К заявке прилагаются две фотографии размером 3х4 см (на бумажном либо электронном носителе).

***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.***

***Вперёд, к победам, дошколёнок!***