



Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»

«Зачем нужно ГТО в дошкольном возрасте?»

Для укрепления здоровья детей было введено ГТО в новом формате с современными нормативами, которые будут соответствовать уровню физического развития ребёнка. Теперь I ступень начинается с дошкольного возраста 6-8 лет.

I ступень включает нормативы ГТО для мальчиков и девочек трех степеней сложности (бронзовый, серебряный и золотой знак), т.е. она охватывает детей дошкольного возраста и учитывает факторы их акселерации (ускоренное развитие организма) или ретардации (задержка развития).

Если ребенок хорошо управляет своим телом, то ему будет легко осваивать и познавать все вокруг. 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.

ГТО — это не просто получение знака отличия, это в первую очередь совершенствование самого себя. В дальнейшем становитесь более целеустремленным, морально и физически закаленным. Формирование всех этих качеств поможет ребенку реализоваться в жизни и легче преодолевать жизненные трудности.

Детские сады должны стать фундаментом, на котором мы будем приобщать детей к здоровому образу жизни и спорту.



«Как сдать нормы ГТО?»

1. Вести здоровый образ жизни (зарядка, питание, физические нагрузки).
2. Посещать уроки физической культуры в ДОУ, спортивные кружки и секции.

Но для физического развития необязательно идти в спортивные секции, это могут быть игры на спортивных площадках, перетягивание каната, бег, прыжки и др. Поощряйте ребёнка больше ходить пешком — в садик, к друзьям, в магазин, выгулять собаку, сами играйте с детьми в подвижные игры.

Выполните нормы ГТО!



Шаг 1.

Регистрируемся на сайте www.gto.ru. Это необходимо, для того, чтобы Вам был присвоен уникальный ID-номер. После регистрации на электронную почту заявителя вышлют уникальный идентификационный номер, состоящий из

одиннадцати цифр. С его помощью можно попасть в личный кабинет, где есть нормативные показатели на золотой, серебряный и.

Шаг 2.

Подаем заявку на выполнение нормативов в Центр тестирования ГТО, в котором вас зарегистрируют и сообщат о месте и времени проведения испытаний.

Шаг 3.

Необходимо получить медицинскую справку об отсутствии противопоказаний к физическим нагрузкам. Для этого нужно сходить к врачу-педиатру (терапевту) в поликлинику по месту прописки.

Шаг 4.

Выполнить определенное кол-во нормативов.



Если вы решили участвовать в спортивных соревнованиях в рамках всероссийского проекта «Готов к труду и обороне», стоит знать, что за успешную сдачу нормативов в соответствии с требованиями к конкретным упражнениям вы можете получить награду. Возникает вполне логичный вопрос о том, какой значок выдается после успешной сдачи ГТО? Награда соответствует трем уровням, следовательно, есть три разных значка.

- ✓ Золотой знак, относится к первой ступени сложности
- ✓ Серебряный знак, относится ко второй ступени сложности
- ✓ Бронзовый знак, относится к третьей ступени сложности



WWW.gto.ru – сайт для подробной информации.