

# ГТО

## ДЛЯ ДОШКОЛЯТ

24 марта 2014 года в силу вступил указ  
«О Всероссийском физкультурно-спортивном  
комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».  
Данный комплекс включает в себя возрастную  
катеорию от 6 до 8 лет.

### В чем же заключаются нормативы для самых юных

1. Челночный бег на дистанции 30 метров  
(или 3 раза по 10 метров)





5. Подтягивание на перекладине



6. Отжимания от пола



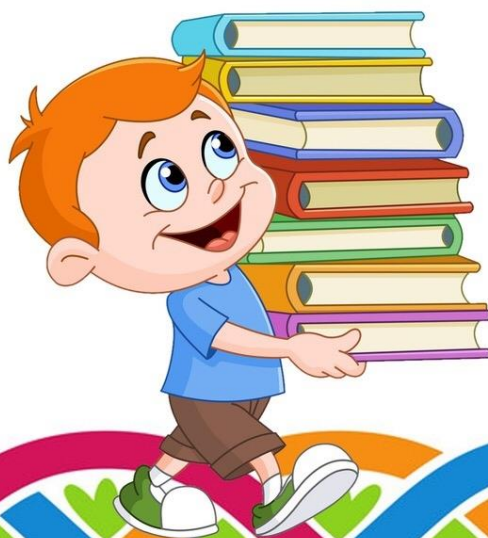
Комплекс упражнений для дошкольников построен так, чтобы детям самим было интересно его выполнять, а не делать упражнения только потому, что этого от них требуют



Почти у каждого задания комплекса имеется три норматива по времени или по количеству выполненных упражнений. Помимо этого, требования устанавливаются для мальчиков одни, для девочек другие. По результатам выполненных испытаний, при условии соблюдения норматива, выдается определенный значок, «бронзовый», «серебряный» или «золотой».



Выполнение различных физических упражнений является сложным координированным действием, требующим от головного мозга четких и быстрых указаний всем системам организма. А так как за перемещение тела в пространстве отвечает соматическая нервная система, то это еще и осознанный человеком процесс, а значит помимо физической нагрузки, имеется и умственная.





2. Прыжок в длину с места



3. Метание теннисного мяча в цель  
(дистанция 6 м)



4. Наклон вперед из положения стоя





Подготовка и участие в сдаче норм ГТО позволяет не только создать условия для укрепления здоровья детей, воспитания волевых качеств, развития стремления к победе и уверенности в своих силах, но и ощутить дух Олимпиады. Во время соревнований дети получают не только радость от своих результатов, но и учатся переживать за товарищей, а также чувствуют себя маленькими участниками огромной команды спортсменов России.



Детский сад является 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.

А взрослые должны помогать им достичь желаемой цели