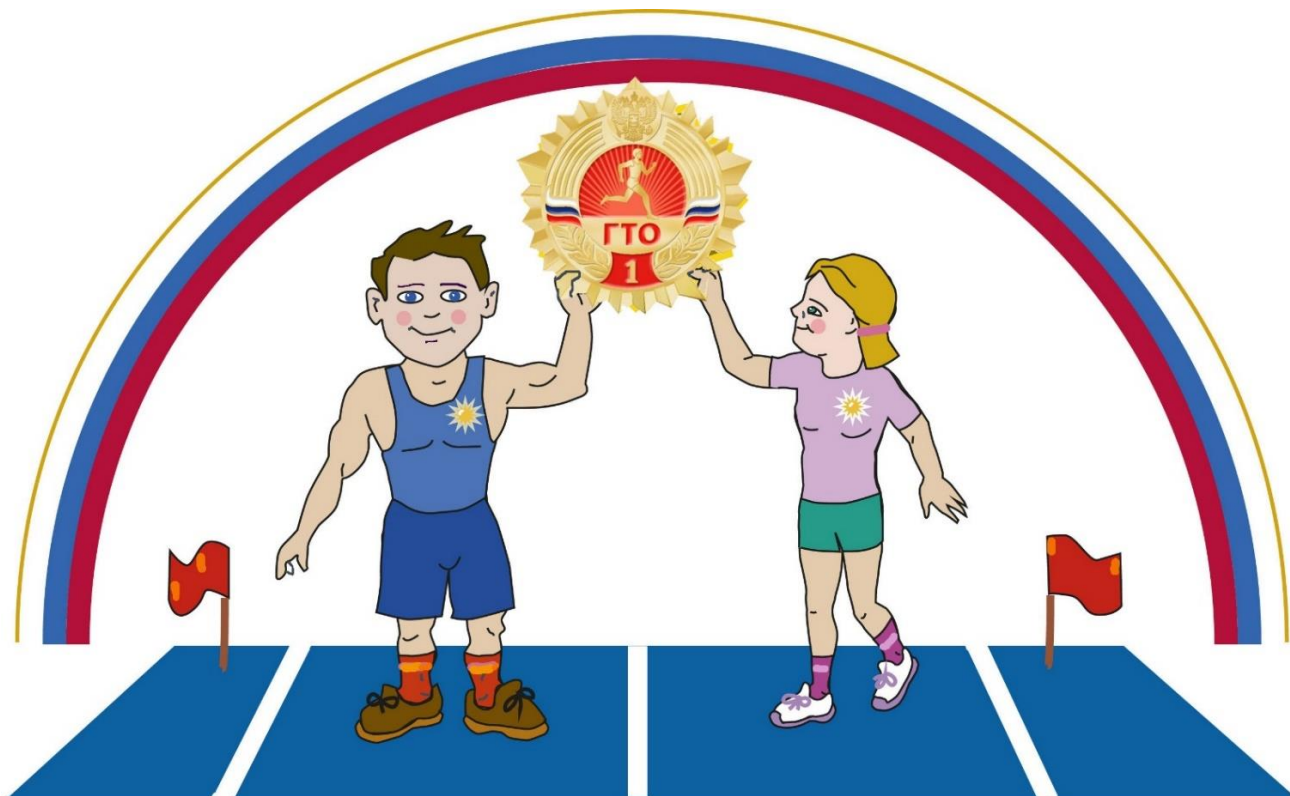


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 81 «Мальвина»

Консультация для родителей
«ГТО - путь к здоровью и успеху!»



Подготовила: учитель физической культуры
Тюменцева Кристина Александровна



Инициатором создания всесоюзного комплекса готов к труду и обороне выступила комсомольская организация.

24 мая 1930 года газета «Комсомольская правда» напечатала обращение, в котором предлагалось установить всесоюзные испытания на право получения значка «Готов к труду и обороне».

11 марта 1931 года утвержден проект комплекса ГТО.

Цель - повышение уровня физического воспитания. Первоначально допускались мужчины не моложе 18 лет и женщины не моложе 17 лет.

Мужчины:

первая категория – с 18 до 25 лет,
 вторая категория – с 25 до 35 лет,
 третья категория – с 35 лет и старше.

Женщины:

первая категория – с 17 до 25 лет,
 вторая категория – с 25 до 32 лет,
 третья категория – с 32 лет и старше.

Первый комплекс ГТО состоял всего из одной ступени и 21 испытания, 15 из которых – практические.

Они включали в себя следующие дисциплины:

- бег на 100, 500 и 1000 метров;
- прыжки в длину и высоту;
- метание гранаты;
- подтягивание на перекладине;
- лазание по канату или шесту;
- поднятие патронного ящика весом в 32 килограмма и безостановочное передвижение с ним на 50 метров;
- плавание;
- умение ездить на велосипеде или умение управлять трактором, мотоциклом, автомобилем;
- умение грести 1 км;
- лыжи на 3 и 10 км;
- верховую езду и продвижение в противогазе на 1 км.

Теоретические испытания проводились по военным знаниям и знаниям истории физкультурных достижений, основ физкультурного самоконтроля, оказанию первой медицинской помощи.

Первые знаки ГТО из меди или латуни, покрывались горячей эмалью.

Первым обладателем знака ГТО I ступени стал знаменитый конькобежец Яков Федорович Мельников.

В 1932 году Всесоюзным советом физической культуры был утвержден и введен в действие комплекс «Готов к труду и обороне» **второй степени**.

В комплекс ГТО второй ступени входили уже 25 норм – 3 теоретических и 22 практических вида испытаний. Для женщин общее количество норм составляло 21.

В ГТО II значительно шире был представлен спорт. В него были включены прыжки на лыжах с трамплина (для мужчин), фехтование, прыжки в воду, преодоление военного городка.

В 1933 году ЦК ВЛКСМ предложил ввести комплекс испытаний по физической подготовке детей. Детская ступень комплекса, получившая название «Будь готов к труду и обороне» (БГТО) начала работать с 1934 года.

В нее вошли 16 норм спортивно-технического характера – бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину и высоту с разбега, метание гранаты, бег на лыжах на 3-5 километров для мальчиков и 2-3 километра для девочек, ходьба в противогазе, гимнастические упражнения, лазание, подтягивание, упражнения на равновесие, поднятие и переноска тяжестей.

Единая спортивная классификация **1935-1937 год**, введение разрядных норм по 10 видам спорта: легкой атлетике, гимнастике, тяжелой атлетике, боксу, борьбе, плаванию, теннису, фехтованию, конькобежному и стрелковому спорту.

1939 год - разработка новых норм ГТО, которые вступили в действие с 1 января 1940 года. В новый комплекс добавлены испытания по выбору. Количество нормативов уменьшено.

В 1946 году был введен **новый комплекс ГТО**, в котором было сокращено количество норм, изменены возрастные группы.

1 января 1955 года был введен **новый комплекс ГТО**, в котором отменялось деление нормативов на обязательные и по выбору. Для получения значка ступени БГТО требовалось на соревнованиях сдать 10 норм, значка ГТО 1-й ступени - 12 норм и значка ГТО 2-й ступени - 11 норм.

Введенный **в январе 1959 года** усовершенствованный комплекс ГТО состоял уже из трех ступеней. Ступень БГТО - для школьников 14-15 лет, ГТО 1-й ступени - для юношей и девушек 16-18 лет, ГТО 2-й ступени - для молодежи 19 лет и старше.

В 1965 году в Вооруженных Силах СССР была введена специальная ступень комплекса ГТО - «Военно-спортивный комплекс» (ВСК).

1 марта 1972 года был введен новый комплекс ГТО, в котором возрастные рамки были расширены (10-13 лет, 40-60 лет), 5 возрастных ступеней. Нормы ГТО стали обязательными для всех учащихся и студентов.

В 1991 году в связи с распадом СССР, комплекс был исключен из образовательных программ.

В 2014 году возрождение ГТО. С 1 сентября 2014 года на основании Указа Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 был введен в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). С этого года было утверждено **11 ступеней** Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО):

1. От 6 до 8 лет.
2. От 9 до 10 лет.
3. От 11 до 12 лет.
4. От 13 до 15 лет.
5. От 16 до 17 лет.
6. От 18 до 29 лет.
7. От 30 до 39 лет.
8. От 40 до 49 лет.
9. От 50 до 59 лет.
10. От 60 до 69 лет.
11. От 70 лет и старше.

Увеличилось и количество знаков отличия – добавлен бронзовый.

С 2023 года комплекс ГТО состоит из **18 возрастных ступеней**. Для детей дошкольного возраста появилась отдельная, самая первая возрастная ступень комплекса ГТО. У детей и молодежи в возрасте 6–19 лет шаг установлен в два года, а у взрослых — пять лет.

ОБНОВЛЁННЫЕ ВОЗРАСТНЫЕ СТУПЕНИ КОМПЛЕКСА ГТО



ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ от 6 до 7 лет

ВТОРАЯ СТУПЕНЬ от 8 до 9 лет

ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ от 10 до 11 лет

ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ от 12 до 13 лет

ПЯТАЯ СТУПЕНЬ от 14 до 15 лет

ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ от 16 до 17 лет

СЕДЬМАЯ СТУПЕНЬ от 18 до 19 лет

ВОСЬМАЯ СТУПЕНЬ от 20 до 24 лет

ДЕВЯТАЯ СТУПЕНЬ от 25 до 29 лет

ДЕСЯТАЯ СТУПЕНЬ от 30 до 34 лет

ОДИННАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ от 35 до 39 лет

ДВЕНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ от 40 до 44 лет

ТРИНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ от 45 до 49 лет

ЧЕТЫРНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ от 50 до 54 лет

ПЯТНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ от 55 до 59 лет

ШЕСТНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ от 60 до 64 лет

СЕМНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ от 65 до 69 лет

ВОСЕМНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ от 70 лет и старше

Почему же «ГТО» стоит прививать, именно, начиная с дошкольного возраста?

Физическое развитие ребенка – это, прежде всего двигательные навыки. 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 благоприятным является старший дошкольный возраст. Именно в это время ребёнку следует приступать к занятиям гимнастикой, фигурным катанием, балетом и т. п. Этот период – период самого активного развития ребенка, как в двигательном, так и в психическом развитии. С точки зрения же психологов, динамика физического развития неразрывно связана с психическим и умственным развитием.

К сожалению, современные дети не отличаются отменным физическим и психическим здоровьем. У них недостаточно сформированы потребности в занятиях физической культурой, уже в дошкольном возрасте дети имеют зависимость от электронных игр, а родители зачастую не являются приверженцами ЗОЖ.

Сдача нормативов ГТО может послужить толчком к изменению образа жизни. Регулярным тренировкам и формированию заинтересованности в спорте в целом. Целеустремленность и некий азарт в получении заветного значка. Ведь спорт полезен всем, а выполнение базовых нормативов сможет показать уровень вашей физической подготовки. Невыполнение каких-либо показателей послужит сигналом к действию и последующим развитием полезных привычек и навыков.

Что дает сдача нормативов «ГТО»?

Здоровье, крепкая, гармонично развитая фигура, гибкость, сила и ловкость – это наиболее очевидные преимущества от систематических занятий спортом. Значок ГТО не только подтверждает уровень физического развития ребенка, но и является предметом гордости и успешности.

Что такое знак отличия комплекса ГТО?



В чём же заключаются нормативы «ГТО» для дошкольников?

Комплекс упражнений для дошкольников построен так, чтобы детям самим было интересно его выполнять. Ведь, уже с самого раннего возраста любимыми занятиями детей являются бег, прыжки, плавание. Поэтому выполнение таких видов упражнений не только способствуют развитию ребёнка, но и доставляют массу удовольствия во время прохождения испытания.

Формирование культуры здорового образа жизни, желание заниматься физкультурой и спортом у дошкольников невозможно без примера взрослых, окружающих их. Родители и дети должны участвовать в совместных подготовках к сдаче нормативов ГТО, ведению здорового образа жизни.

Таким образом, комплекс ГТО способствует не только физическому развитию дошкольников, повышению индекса здоровья, но и является центром системы спортивно-патриотического воспитания.

Ниже представлены испытания для первой ступени комплекса ГТО.



Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
								
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег 10 м (с)	3,8	3,4	3,3	4,0	3,6	3,3	Скоростные возможности
	Бег на 30 м (с)	10,1	8,6	8,3	9,6	9,1	8,8	
2.	Шестиминутный бег (м)	400	600	800	300	500	700	Выносливость
	Ходьба на лыжах (м)	600	1000	1400	500	900	1300	
	Смешанное передвижение по пересеченной местности (м)	200	400	600	180	280	480	
3.	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения; ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см)	210	220	305	145	155	250	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)	11	12	15	10	11	14	
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	85	95	115	77	87	107	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9	Гибкость





Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, при- кладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
								
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3	Координационные способности
	Челночный бег 3x10 м (с)	11,2	10,8	9,9	11,7	11,3	10,8	
6.	Плавание (м)	12	18	25	12	18	25	Прикладные навыки
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		5	5	5	5	5	5	
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака Комплекса		5	5	5	5	5	5	





Уважаемые родители!

Помогите ребенку найти время для занятий дома, на улице, так как без нашей совместной помощи он не сможет качественно подготовиться.

А для высоких результатов нужны ежедневные тренировки, в домашних условиях и в детском саду.

*Сдать ГТО совсем не просто,
 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.*

