



Сообщение из опыта работы  
«Особенности подготовки старших дошкольников  
к сдаче комплекса ГТО»



Подготовила:  
инструктор по физической культуре  
МОУ СОШ №34  
**Павлова Анна Викторовна**

Г.о. Подольск  
2024 год.



Указом президента России от 24.03.2014 года № 172 введен в действие Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Этот комплекс наделен важнейшей функцией – он является программой и нормативной основой физического воспитания населения. Именно поэтому комплекс ГТО ориентирован на людей от 6 лет и до 70 и старше и включает 11 ступеней.

Цели и задачи комплекса ГТО и требования ФГОС ДО звучат в унисон - формирование социально-культурной среды, направленной на развитие физических качеств, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.



Внедрение ГТО в систему ДО связана с выделением в комплексе 1-ой ступени (от 6 до 7 лет)

Воспитанники подготовительных групп уже могут сдавать нормативы ГТО, однако для достижения заявленных целей ГТО, подготовку с детьми нужно начинать с детьми более раннего возраста.

Детские сады должны стать фундаментом, на котором детей будут приобщать к ЗОЖ и спорту, и свои первые знаки ГТО ребята должны получать именно в детском саду.



Государственные требования к физической подготовленности детей 6 лет включают тесты, определяющие уровень развития физических качеств, а также упражнения, способствующие формированию прикладных двигательных умений и навыков (плавание, бег на лыжах и др.).

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

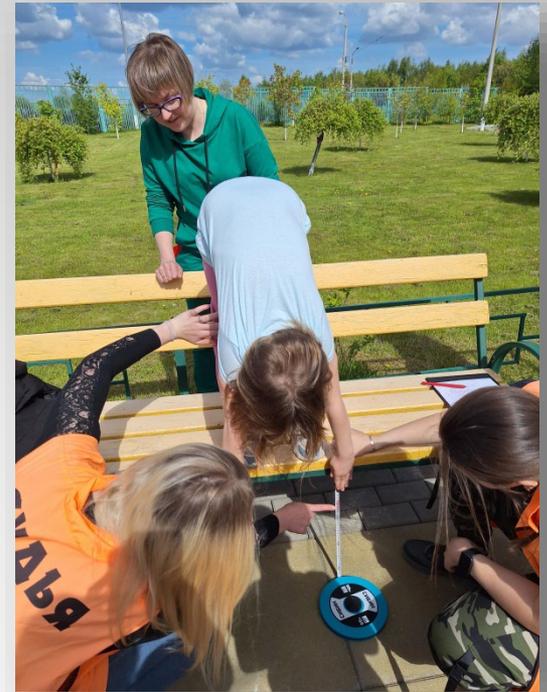
**ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)**

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>								
1.	Бег 10 м (с)	3,8	3,4	3,1	4,0	3,6	3,3	Скоростные возможности
	Бег на 30 м (с)	9,6	8,6	8,3	10,1	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, прикладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>								
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	



Выполнившие нормативы комплекса отмечаются золотыми, серебряными или бронзовыми знаками отличия, а также получают массовые спортивные разряды и звания.

Обладание такими знаками отличия даст бонусы при поступлении в высшие учебные заведения.



# Комплекс мероприятий, направленный на подготовку и сдачу норм ГТО дошкольниками.

## Работа с воспитанниками по внедрению ВФСК «ГТО»:

- Беседы с детьми о здоровом образе жизни
- Проведение ежедневной утренней зарядки
- Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию воспитанников в зале и на воздухе
- Совершенствование техники основных движений
- Организация физкультурных пауз.
- Проведение подвижных игр.
- Посещение детьми 6-7 лет спортивных секций
- Формирование у детей представление о движении «ГТО».



## **Работа с педагогами по внедрению ВФСК «ГТО»:**

- Консультация «Требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурного спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
- Практические занятия по подготовке к сдаче нормативов Всероссийского физкультурного спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» согласно своей возрастной ступени.

## **Работа с родителями по внедрению ВФСК «ГТО»:**

- Информационные лист «Готов к труду и обороне». Требования к уровню физической подготовленности населения – детей и взрослых.
- Проведение совместных физкультурных занятий (ребенок + родитель), спортивных праздников, развлечений.
- Практические занятия по подготовке к сдаче нормативов Всероссийского физкультурного спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» согласно своей возрастной ступени.



## Условия для подготовки и сдачи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.



Спортивная площадка



Участок для прогулок

## Условия для подготовки и сдачи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.



Физкультурные уголки в группах



## **Физкультурно-оздоровительная среда способствующая подготовке и сдаче нормативов комплекса ГТО**

### **Здоровьесберегающие мероприятия**

*Профилактические прививки, витаминизация, закаливание, проведение утренней гимнастики и гимнастики после дневного сна, соблюдение режима дня, организация оптимальной двигательной активности в соответствии с возрастом детей., проведение физкультурных занятий.  
Праздники, досуги, развлечения.*

### **Развивающие мероприятия**

*Упражнения направленные на развитие физических качеств (силы, скорости, выносливости и т.д.)  
Овладение детьми основных видов движения, обогащение двигательного опыта.*

### **Воспитывающие мероприятия**

*Праздники спортивной и военно-патриотической направленности.  
Проекты, викторины, игровые программы и т.д.*

### **Педагогическая диагностика**

*Мониторинг физической подготовки воспитанников.  
Анализ полученных данных.*

**Подготовка к сдаче нормативов ГТО в дошкольном образовательном учреждении осуществляется:**

**- на специальных физкультурных занятиях;**



# Подготовка к сдаче нормативов ГТО в дошкольном образовательном учреждении осуществляется:

- в самостоятельной двигательной деятельности



# Подготовка к сдаче нормативов ГТО в дошкольном образовательном учреждении осуществляется:

- в игровой деятельности;



## Подготовка к сдаче нормативов ГТО в дошкольном образовательном учреждении осуществляется:

- на занятиях по физической культуре на воздухе;



**Подготовка к сдаче нормативов ГТО в дошкольном образовательном учреждении осуществляется:**

**- в разнообразных формах организации двигательной деятельности.**



# Знакомство детей старшего возраста с комплексом ГТО



## **Игровые упражнения на развитие быстроты**

- бег в колонне по одному и парами;
- бег в разных направлениях с ловлей и увертыванием;
- бег «змейкой», обегая поставленные в ряд предметы;
- бег с ускорением и замедлением темпа;
- бег со сменой ведущего; бег с захлестыванием голени;
- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с выносом прямых ног вперед;
- бег с подскоками; бег из разных стартовых положений;
- бег на скорость-дистанция 10м, 20м, 30м;
- челночный бег (5 раз по 10 м).

## **Игровые упражнения на развитие выносливости**

- бег в колонне по одному и парами;
- бег со сменой ведущего;
- бег с захлестыванием голени;
- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с выносом прямых ног вперед;
- бег с подскоками;
- бег в сочетании с другими движениями (ведение мяча, со скакалкой, прыжками);
- бег через препятствия высотой 10-15 см; чередование ходьбы и бега на 3-4 отрезках пути по 100-150 м;
- бег в среднем темпе по пересеченной местности на расстояние 200-300м; медленный бег в течение 2-3 мин.

## Игровые упражнения на развитие мышц спины, брюшного пресса, рук

- сгибание и разгибание рук в упоре у стены;
- тоже, но в упоре стоя у подоконника или стола;
- сгибание и разгибание рук в упоре стоя на коленях;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке или стуле;  поочередное поднимание рук вперед-вверх из упора лежа на скамейке или на стуле;
- одновременное поднимание ног из положения лежа на животе на скамейке или на стуле;
- одновременное поднимание рук из положения лежа на животе на скамейке или на стуле;
- одновременное поднимание рук и ног из положения лежа на животе на скамейке или на стуле;
- поочередно переставлять руки вперед, а затем назад из упора лежа на полу;
- поочередно переставлять руки вперед, а затем назад из упора присев в упор лежа и обратно;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (3-4 серии по 5-6 раз, повторяя упражнение с небольшим паузами между сериями);

## Игровые упражнения на развитие скоростно-силовых качеств

- Прыжок вверх на двух ногах на месте с поворотом кругом.
- Прыгать вверх, смещая ноги вправо, влево.
- Прыжок вверх из глубокого приседа.
- Прыгать вверх с разбега, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25—30 см
- Прыжки с продвижением вперед на расстояние 5—6 м.
- Прыжки боком с продвижением вперед, перепрыгивая через линию.
- Прыжки с продвижением вперед с зажатым между ног предметом. • Прыгать попеременно на одной и другой ноге, продвигаясь вперед с активными взмахами рук, поднимая ногу коленом вперед.
- Во время ходьбы перепрыгивать через 6—8 предметов высотой 15—20 см (мячи, барьеры).
- Прыгать на одной ноге, продвигаясь вперед и толкая перед собой камешек, льдинку.
- Прыжки через линию или веревку на одной ноге вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед. • Прыжок с высоты 30—40 см.
- Прыжок с высоты 30—40 см за линию, начерченную перед скамейкой, в круги, выложенные из веревки, в плоские обручи— на расстоянии 15—20 см.
- Прыжок с высоты с поворотом на 180°.

Комплекс ГТО - один из тех средств, стимулирующий всестороннюю физическую подготовленность школьников, является той формой, благодаря которой дети приобщаются к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Вовлекая молодых людей в массовое физкультурное движение и открывая многим дорогу в большой спорт, тем самым, вносит огромный вклад в развитие и укрепление здоровья.







# Благодарю за внимание

