

**ГТО – путь к здоровью!**

**Дневник подготовки  
ребенка - дошкольника  
к сдаче нормативов  
ГТО**

(для детей и их родителей)



# ГТО – путь к здоровью и успеху

Всероссийский  
спортивно-оздоровительный  
комплекс –

**УЧАСТВУЕТ  
ВСЯ СТРАНА!**

## НАГРАДЫ



1 место



2 место



3 место



**БЕГ**  
на средние и длинные  
дистанции



**ПОДТЯГИВАНИЕ**  
на перекладине



**СТРЕЛЬБА**  
из пневматической  
винтовки



**БЕГ НА ЛЫЖАХ**  
в зимний период



**МЕТАНИЕ МЯЧА**



**ПРЫЖОК**  
в длину



**ПЛАВАНИЕ**

## Ступени норм ГТО для школьников



**РАЗВИВАЙ ТАЛАНТЫ,  
ДОБИВАЙСЯ УСПЕХА,  
ГОРДИСЬ СВОИМИ  
ПОБЕДАМИ!**



# Что такое ГТО?

ГТО — программа физической подготовки, направленная на развитие спорта и оздоровления граждан страны.

- Охватывала население в возрасте от 10 до 60 лет.
- Необходимо было сдать определенные нормативы по физической подготовке (бег, прыжки, метание мяча, плавание, стрельба, велокросс, туристический поход и др.
- Президент Владимир Владимирович Путин предложил: воссоздать систему ГТО в новом формате с современными нормативами, которые будут соответствовать уровню физического развития ребёнка.
- С 2014 года включены нормативы для 11 групп от 6 лет до 70 лет.
- Нормативы разделены по степени сложности на 3 типа (золотой, серебряный, бронзовый значок)





## Алгоритм подготовки к сдаче нормативов ГТО:

### Шаг 1.

Получение медицинского допуска

### Шаг 2.

Регистрация своего ребенка на сайте

### Шаг 3.

Заполнение заявки

Заполнение согласия на обработку персональных данных

### Шаг 4.

Сделать фотографию ребенка размер 3x4

### Шаг 5.

Готовимся к сдаче нормативов ГТО





**Проверить, на  
что ты  
способен!**



**Улучшить  
свою  
физическую  
форму.**

**Что даст  
ГТО  
тебе?**



**Быть  
здоровым,  
успешным и  
отлично  
выглядеть!**



**Быть  
физически  
развитым!**

**Гордиться  
собой.**





# Нормы ГТО для школьников 6-8 лет (1 ступень)

## Обязательные испытания (нормы ГТО) для школьников 6-8 лет:

1. Челночный бег или бег
2. Смешанное передвижение
3. Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу

Испытания (нормы ГТО) по выбору для школьников 6-8 лет

5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
6. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м





## **Подготовительные и подводящие упражнения к прыжку в длину с места:**

- прыжки на левой, правой ноге, двух ногах на месте и с продвижением вперед;
- доставание высоко подвешенных предметов (мячей, флажков) в прыжке толчком обеими ногами с места;
- прыжки ноги вместе, ноги врозь («лягушка»);
- подпрыгивания в приседе;
- выпрыгивания из низкого приседа;
- прыжки на препятствия;
- напрыгивания и спрыгивания со скамейки (подставки для умывания);
- многоскоки;
- прыжки по наклонной плоскости (в гору);
- прыжки по ступенькам на двух и одной ноге;
- прыжки через скакалку на левой, правой, двух ногах;
- приседания на двух, на одной ноге;
- ходьба в полуприседе;
- ходьба в приседе;
- ходьба выпадами.

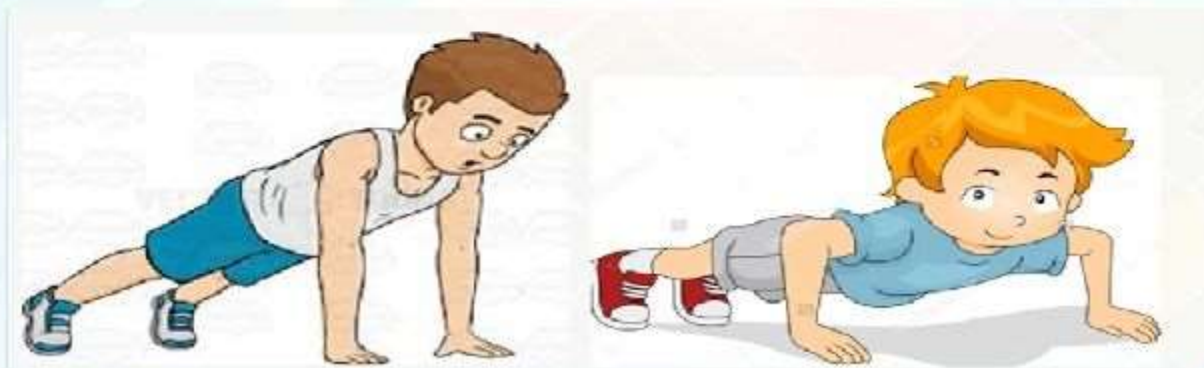




## Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу

### Техника выполнения сгибания и разгибания рук в упоре лежа:

- ❑ исходное положение: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры;
- ❑ сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение.

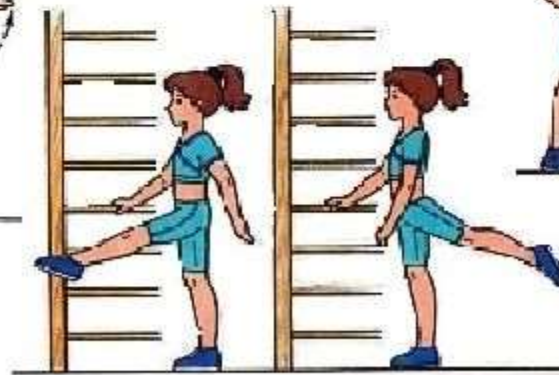
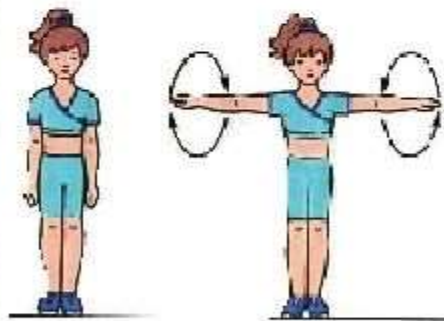






# Упражнения для развития гибкости

1. Стоя. Круговые движения прямыми руками попеременно вперёд и назад.
2. Стоя, опираясь о спинку стула (или у гимнастической стенки). Маховые движения прямой правой (левой) ногой попеременно вперёд и назад.
3. Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны поочерёдно вправо и влево.





## **Рекомендации по подготовке к преодолению дистанции в 1000км. смешанным передвижением:**

- организм должен быть отдохнувшим перед забегом;
- нежелательно кушать пищу с высокой калорийностью перед бегом;
- в организме должно быть достаточное количество воды, чтобы не испытывать обезвоживание;
- обязательно подготовить мышцы и все тело в целом к тренировке, провести разминку. Правильный настрой помогает в преодолении трудностей;
- перед началом бега сделать несколько глубоких вдохов, которые помогут насытить организм кислородом;
- на протяжении всего бега необходимо следить за дыханием (дыхание должно быть ровным, вдох носом, выдыхать ртом) и правильно двигаться.
- бежать желательно по знакомой местности – это значительно облегчит преодоление дистанции, чем впервые столкнулся с трассой.





## «Тренируемся вместе с ребенком»

### **Упражнения для занятий бегом с детьми:**

**1 вариант:** Бег: - обычный бег; - бег с высоким подниманием бедра; - бег с захлестыванием голени, бег с выносом прямых ног вперед.

**2 вариант:** Бег: - обычный бег; - бег в разных направлениях с ловлей и увертыванием; - бег с ускорением и замедлением темпа. Бег: - медленный бег в течении 2-3 минут.

**3 вариант:** Бег: - обычный бег; - бег со сменой ведущего; - бег с подскоками.





## **Смешанное передвижение на пересеченной местности на лыжах 1км. (дополнительный норматив (тест) на золотой значок)**

### **Техника выполнения:**

Бег на лыжах (передвижение на лыжах) проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом в закрытых от ветра местах. При организации масс-старта группу участников выстраивают за 3 метра до стартовой линии, при индивидуальном старте – по стартовому протоколу с временным интервалом (15, 20 секунд и т.д.).





## **Чтобы отлично сдать нормы ГТО, тебе нужно:**

### **1. Правильно питаться.**

*(Спросите у ребенка: Что такое правильное, здоровое питание?)*

### **2. Соблюдать питьевой режим.**

*(Посчитайте с ребенком, какой объем чистой питьевой воды нужно выпивать в сутки для того чтобы чувствовать себя в хорошем настроении и быть в хорошей форме: средняя суточная потребность в воде составляет 50 мл. на 1 кг. веса)*

### **3. Ежедневно заниматься физическими упражнениями.**

### **4. Ежедневно гулять на свежем воздухе.**

