**Консультация для воспитателей**

**«ГТО - от истории до сдачи нормативов»**

**Историческая справка.** Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО) носил характер основополагающей, единой и поддерживаемой государством системы программно-оценочных нормативов и требований по физической подготовленности различных возрастных групп населения. Существовал с 1931 по 1991 год и охватывал население в возрасте от 10 до 60 лет. Являясь основой физического воспитания и программой физкультурной подготовки в общеобразовательных, профессиональных и спортивных организациях СССР, был направлен на укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие советских людей, подготовку их к трудовой деятельности и защите Родины. **Указ о возрождении норм ГТО** для школьников. С 1 сентября по поручению президента России снова вводится физкультурный комплекс ГТО. Сдавать спортивные нормативы школьники будут с шести лет. За хорошие результаты подросткам обещают знаки отличия, а также присвоение спортивных разрядов и званий. А с 2015 года, помимо результатов ЕГЭ, при поступлении в ВУЗы будут учитывать и результаты сдачи норм ГТО. **Новая система предусматривает целых 11 возрастных групп**. Теперь физические упражнения могут сдавать дети от 6 лет и даже 70-летние. То есть принять участие в новом комплексе ГТО сможет практически любой желающий.

**Почему ГТО стоит прививать, именно, начиная с дошколят?** Физическое развитие ребенка – это, прежде всего двигательные навыки. Координацию движений определяют развитием мелкой и большой моторики. 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 сензитивным 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,** в двигательном, так и в психическом развитии. **С точки зрения же психологов,** динамика физического развития неразрывно связана с психическим и умственным развитием.

**Цель Комплекса «Горжусь тобой, Отечество (ГТО)»**: Повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, улучшении качества жизни граждан Российской Федерации.

Задачи Комплекса:

* Увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом.
* Повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан.
* Формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни.
* Повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий.
* Модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

Ступени:

* Первая ступень — от 6 до 8 лет;
* Вторая ступень — от 9 до 10 лет;
* Третья ступень — от 11 до 12 лет;
* Четвертая ступень — от 13 до 15 лет;
* Пятая ступень — от 16 до 17 лет;
* Шестая ступень — от 18 до 29 лет;
* Седьмая ступень — от 30 до 39 лет;
* Восьмая ступень — от 40 до 49 лет;
* Девятая ступень — от 50 до 59 лет;
* Десятая ступень — от 60 до 69 лет;
* Одиннадцатая ступень — от 70 лет и старше.

**Комплекс состоит из следующих частей**: Первая **часть** (нормативно- тестирующая) предусматривает общую оценку уровня физической подготовленности населения установленных нормативов с последующим награждением значками отличия комплекса. **Вторая часть** (спортивная) направленная на привлечение граждан к регулярным занятиям физической культурой и спортом с учётом возрастных групп населения с целью выполнения разрядных нормативов и получения массовых спортивных разрядов.

Обязательные испытания (тесты) подразделяются:

* испытания по определению уровня развития скоростных возможностей;
* испытания по определению уровня развития выносливости;
* испытания по определению уровня развития силы;
* испытания по определению уровня развития гибкости.

Испытания (тесты) по выбору подразделяются:

* испытания по определению уровня развития скоростно- силовых возможностей;
* испытания по определению уровня координационных способностей;
* испытания по определению уровня овладения прикладными навыками.

**Обязательные испытания**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/ п | | Виды испытаний  (тесты) | | Мальчики | | | | | | Девочки | | | | | |
| Бронзовы  й знак | | Серебряны  й знак | | Золотой  знак | | Бронзовы  й знак | | Серебряны  й знак | | Золотой  знак | |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | Челночный бег  3х10 м (сек.) | | 10,4 | | 10,1 | | 9,2 | | 10,9 | | 10,7 | | 9,7 | |
| или бег на  (сек.) | | 6,9 | | 6,7 | | 5,9 | | 7,2 | | 7,0 | | 6,2 | |
| 2. | | Смешанное передвижен ие  (1 км) | | Без учета времени | | | | | | | | | | | |
| 3. | | Прыжок в длину с  места толчком двумя  ногами (см) | | 115 | | 120 | | 140 | | 110 | | 115 | | 135 | |
| 4. | | Подтягивани е  из виса на высокой  перекладине  (кол-во раз) | | 2 | | 3 | | 4 | | - | | - | | - | |
| или  подтягивани е из виса  лежа на | | 5 | | 6 | | 13 | | 4 | | 5 | | 11 | |
|  | | низкой  перекладине (кол-во раз) | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 5. | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (кол-во раз) | | 7 | | 9 | | 17 | | 4 | | 5 | | 11 | |
| 6. | | Наклон вперед из положения стоя с  прямыми ногами на  полу | | Достать пол пальцами | | | | Достать пол  ладоням и | | Достать пол пальцами | | | | Достать пол  ладоням и | |

**Испытания по выбору**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/ п | Виды  испытаний (тесты) | Мальчики | | | Девочки | | |
| Бронзовы й знак | Серебряны й знак | Золото й знак | Бронзовы й знак | Серебряны й знак | Золото й  знак |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 7. | Метание теннисного мяча в цель (кол-во  попаданий) | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 8. | Бег на  лыжах на 1 км.,  (мин., сек.) | 8.15 | 7.45 | 8.00 | 9.30 | 9.10 | 8.20 |
| или на 2 км. | Без учета времени | | | | | |
| или кросс на по  пересеченно й  местности\* | Без учета времени | | | | | |
| 9. | Плавание  без учета времени (м) | 10 | 10 | 15 | 10 | 10 | 15 |
| Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной  группе | | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Кол-во видов испытаний (тестов),  которые необходимо  выполнить для получения знака отличия  Комплекса\*\* | | 4 | 5 | 6 | 4 | 5 | 6 |

Кроме того, участие в подобного рода мероприятиях повышает интерес к физической культуре и здоровому образу жизни, как детей, так и взрослых.

Подготовка и участие в сдаче норм ГТО позволит не только создать условия для укрепления здоровья детей, воспитания волевых качеств, развития

стремления к победе и уверенности в своих силах, но и приблизить дошкольников к предстоящим Олимпийским играм, 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.