Государственное бюджетное
общеобразовательное учреждение города
Москвы Школа №1959

Суббота московского родителя

«Первые шаги к ГТО»

Ст. воспитатель
Тимушкова С.А.

В СССР комплекс ГТО (существовал с 1931г по 1991г) был направлен на физическое развитие и укрепление здоровья граждан, являлся основой системы физвоспитания и был призван способствовать развитию массового физкультурного движения

- Возраст от 10 до 60 лет. А сейчас возраст от 6 до 70 лет
- Для каждой возрастной группы установлены соответствующие требования и нормативы физ.подготовки
- Золотые и серебряные значки ГТО

Президент России В.В.Путин предложил:

воссоздать систему ГТО в новом формате с современными нормативами, которые будут соответствовать уровню физического развития ребёнка

вносить оценку уровня физической подготовки школьника в аттестат и учитывать её при поступлении в ВУЗы.

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

Почему ГТО входит с дошкольной ступени ?

Физическое развитие ребенка - это прежде всего двигательные навыки. Координацию движений определяют развитием мелкой и крупной моторики.

Именно в дошкольном возрасте закладывается основа для физического развития, здоровья и характера в будущем. Этот период детства характеризуется постепенным совершенствованием всех функций детского организма.

Для развития координации движений сензитивным является старший дошкольный возраст. Именно в это время ребёнку следует приступать к занятиям гимнастикой, фигурным катанием, балетом и т.д.

Этот период – период самого активного развития ребёнка в двигательном, так и в психическом развитии.

С точки зрения психологов, динамика физического развития неразрывно связана с психическим умственным развитием.

Обязательные испытания

Обязательные нормативы сдачи ГТО для каждой возрастной группы включают в себя следующие дисциплины:

1. Челночный бег 3*10м или бег на 30м.
2. Смешанное передвижение на 1000м
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу
4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке
5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
6. Метание теннисного мяча в цель
7. Поднимание туловища из положения лёжа на спине
8. Бег на лыжах на 1 км
9. Плавание на 25м

Количество испытаний, которое нужно выполнить для получения знака отличия - 6

ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ЗНАКИ ГТО

В 2018-2019 уч.году результат сдачи норм ГТО первой ступени дошкольниками:

10 золотых знаков отличия и 2 серебряных

ГТО
1
ГТО – это возрождение
массового и детского спорта

ГТО
1
ГТО - путь к здоровью

ГБОУ Школа №1959
вступила в проект
«Здорово быть здоровым»
издательства
«Просвещение»
с дошкольной ступени

Спасибо за внимание!