

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 8»

Памятка для родителей
«ГТО в дошкольном возрасте»



ГТО — это программа физической подготовки.

Цель комплекса ГТО — увеличение продолжительности жизни населения с помощью систематической физической подготовки.

Подготовка и участие в сдаче норм ГТО позволяет создавать условия для укрепления здоровья детей, воспитания волевых качеств, развития стремления к победе и уверенности в своих силах. 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.

Как сдать нормы ГТО в ДОО?

1. Нужно зарегистрироваться на сайте <https://www.gto.ru> (внести данные ребёнка, загрузить его фотографию размером 3×4 см.)
2. Ребёнку присвоят номер УИН, его нужно будет сообщить инструктору по физкультуре, который формирует заявки для сдачи норм ГТО.

3. Подготовиться к сдаче норм ГТО:

- Бег на 30 м (с)

Мальчики: 9,6. (бронза), 8,6 (серебро), 8,3 (золото).

Девочки: 10,1 (бронза), 9,1 (серебро), 8,8 (золото).

- Шестиминутный бег (м)

Мальчики: 400 (бронза), 600 (серебро), 800 (золото).

Девочки: 300 (бронза), 500 (серебро), 700 (золото).

- Челночный бег 3х10 м (с)

Мальчики: 11,2 (бронза), 10,8 (серебро), 9,9 (золото).

Девочки: 11,7 (бронза), 11,3 (серебро), 10,8 (золото)

4) Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см.) Мальчики: +1 (бронза), +3 (серебро), +7 (золото). Девочки: +3 (бронза), +5(серебро), +9 (золото). 5) Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см). Мальчики: 85 (бронза), 95 (серебро), 115 (золото). Девочки: 77 (бронза), 87 (серебро), 107 (золото). 6) Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м. (количество попаданий) Мальчики: 2 (бронза), 3 (серебро), 4 (золото). Девочки: 1 (бронза), 2(серебро), 3 (золото).	7) Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 30 сек) Мальчики: 11 (бронза), 12 (серебро), 15 (золото). Девочки: 10 (бронза), 11(серебро), 14 (золото). 4. <u>Сдать нормы ГТО.</u> 5. <u>Получить значок и удостоверение через 3 – 4 месяца.</u> Если не получилось с первого раза сдать все нормативы, то через 2 недели можно пересдать тот норматив, который не получился	Сдать ГТО совсем непросто, 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. Вперёд, к победам, дошколёнок! Желаем удачи! 
--	---	--

