

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Керчи Республики Крым «Детский сад комбинированного вида №б «Радуга»

**Консультация для родителей**  
**«От ГТО к рекордам и здоровью»**



Подготовила:  
инструктор по физической культуре  
Лисевская О.В.

г. Керчь,  
2025г.



Физкультурно-спортивный комплекс **ГТО** впервые был введен в **СССР 11 марта 1931** года и состоял из одной ступени (18-35 лет), включающий 15 видов испытаний.

**Комплекс ГТО** просуществовал в Советском Союзе 60 лет вплоть до 1991 года. За это время он несколько раз изменялся. В 1932 году возраст участников ГТО увеличился, и появилась II ступень с 25 испытаниями, включавшими 3 теоретических экзамена. В 1934 году была введена детская ступень комплекса для учащихся школ - «Будь готов к труду и обороне» (БГТО).

Наиболее серьезные изменения в комплекс были внесены 1 марта 1972 года. Нормы ГТО стали обязательными для всех учащихся и студентов. Комплекс, включал в себя 5 ступеней – «Спортивная смена», «Физическое совершенство», «Смелые и ловкие» и др. Для тех, кто успешно сдавал нормативы в течение нескольких лет, был утвержден «Почетный знак ГТО». В последний раз комплекс модернизировался в 1985-м.

С 1974 года начали проводиться всесоюзные соревнования по многоборью ГТО. В 1991 году в связи с распадом СССР, комплекс был исключен из образовательных программ, что привело к фактическому прекращению его существования как массового явления.

**Современный комплекс ГТО предлагает выбор двух испытаний по желанию, также имеет большое число ступеней (11), соответствующих возрасту 6-75 лет и старше. Увеличилось и количество знаков отличия – добавлен бронзовый.**



В 2014 г. Правительство РФ разработало и приняло ряд документов, направленных на воссоздание комплекса ГТО: Постановление Правительства РФ № 540, Положение о ГТО, Указ Президента о ГТО. В этих документах определены цели, задачи, принципы, содержание, структура и методика внедрения комплекса ГТО.

**Цель комплекса ГТО** – повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

**Структура комплекса включает 11 ступеней, для каждой из которых установлены виды испытаний и нормативы их выполнения**

I ступень	II ступень	III ступень	IV ступень	V ступень	VI ступень	VII ступень	VIII ступень	IX ступень	X ступень	XI ступень
Мальчики и девочки от 6 до 8 лет	Мальчики и девочки от 9 до 10 лет	Мальчики и девочки от 11 до 12 лет	Юноши и девушки от 13 до 15 лет	Юноши и девушки от 16 до 17 лет	Мужчины и женщины от 18 до 29 лет	Мужчины и женщины от 30 до 39 лет	Мужчины и женщины от 40 до 49 лет	Мужчины и женщины от 50 до 59 лет	Мужчины и женщины от 60 до 69 лет	Мужчины и женщины старше 70 лет



### Что такое ГТО?

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.

Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)», постановляющего о вводе в действие комплекса с 1 сентября 2014 года.

## **Цель комплекса «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.

## **Внедрение комплекса «ГТО» преследует следующие задачи:**

- ❖ увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;
- ❖ повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации;
- ❖ формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и 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.

Сейчас ГТО набирает обороты, все пытаются завоевать заветный золотой значок, что способствует формированию привычки уделять внимание своему физическому развитию и следить за своим здоровьем.

## **Ступени «ГТО»**

Программа ГТО разделена на 11 ступеней исходя из возраста желающих. Принять участие можно с 6 лет. Притом верхней границы по возрасту нет (70 лет и более).

**Дети дошкольного возраста сдают нормативы по 1 ступени (дети от 6 до 8 лет).**

По степени трудности выделяют три этапа. Самый трудный этап — золотой значок, средний — серебряный, самый легкий — бронзовый.

### **Виды испытаний**

Комплекс ГТО строится на понятиях теста и нормативов. Тесты определяют уровень развития какого-либо навыка, в то время как нормативы — степень спортивной подготовки населения. Испытания проверяют силу, выносливость, скорость и гибкость. Сверх того можно узнать свои координационные способности и дополнительные навыки, например, скандинавская ходьба или поход.

### **Для чего нужен комплекс «ГТО»**

Данное мероприятие придумано для популяризации спорта среди всего населения нашей страны. Занимаясь регулярно, вы улучшаете свои показатели, а целеустремленность к золотому значку приучает вас уделять внимание своему физическому здоровью каждый день. Ведь тренировки укрепляют организм и способствуют выработке здоровых привычек.

### **Как проходит «ГТО»**

Чтобы принять участие в ГТО и получить заветный значок, прежде всего, нужно зарегистрироваться на сайте [www.gto.ru](http://www.gto.ru) и получить **ID-номер** участника.

Для этого придется придумать логин, пароль и вести код с картинки. После отправляете заявку на выполнение. Для этого в специальную форму вводите свои имя и фамилию, контактные данные, адрес и выбираете нормативы, которые собираетесь сдавать. Обязательно получите медицинский допуск у врача. Для этого нужно сдать анализы и посетить ряд специалистов: хирурга, кардиолога, невролога и т.д. Без подтверждения вашего здоровья вас не допустят к сдаче нормативов.

Затем остается только прийти и попробовать показать лучшие результаты. При успешном выполнении вы получаете значок в зависимости от выбранного уровня трудности.

Родители детей дошкольного возраста им нужно только зарегистрировать детей на сайте и получить на ребенка **ID-номер**

### **Где проходит «ГТО»**

Сдать нормативы ГТО можно в любом центре тестирования вашего города. Обычно такие центры имеются в любом образовательном учреждении или некоммерческих организациях, таких как спортивные или оздоровительные клубы и секции. Школьники попытаться свои силы могут с июня одного года до июля следующего. Трудоспособное население РФ приглашается к сдаче круглый год: с января по декабрь. Сдать сразу все тесты, к сожалению, не входит в правило мероприятия. Каждому участнику будет предоставлена возможность попробовать себя только в 3-4 испытаниях. При неудачном выступлении у вас есть шанс пересдать норматив в течение года с 2-х недельным перерывом между испытаниями, но не более 3-х раз за весь год.

Дети дошкольного возраста, которым исполнилось - **6 лет** сдают нормы ГТО 1 ступени в детском саду осенью, только по **добровольному** согласию родителей.

### **Значки «ГТО»**

В зависимости от степени сложности значки подразделяются на золотой, серебряный и бронзовый. Высшая награда — золотой. На всех значках нарисован спортсмен в движении на красном, синем, зеленом фоне в зависимости от вида значка. Какой значок получите, определяет ваш худший результат из выполненных обязательных нормативов.

Допустим, сдали большую часть на золото и серебро, но один результат — бронза. Тогда получите бронзовый значок независимо от большинства показателей.

### **Что дает сдача «ГТО»**

Кроме подтверждения уровня физической подготовки, значок ГТО может быть полезен школьникам. Ведь сданные нормы ГТО

дают баллы ЕГЭ. Максимально можно получить 10 баллов, но как минимум можно рассчитывать на 1-3 балла. Даже эти баллы могут иметь значение при поступлении. Для студентов повышение стипендии.

Существует особый значок отличия, выдаваемый Президентом РФ, при регулярном получении значков ГТО в течение нескольких лет.

### **Права для сдачи «ГТО»**

Права для прохождения тестов ГТО определяются федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Они построены на принципах **добровольности**, обязательного медицинского присмотра, оздоровительной направленности.

**Так как комплекс ГТО предполагает принцип добровольности, родители вправе отказаться от сдачи их ребенком норм ГТО.**

### **Подводим итог**

Сдача нормативов ГТО может послужить толчком к изменению образа жизни. Регулярным тренировкам и формированию заинтересованности в спорте в целом. Целеустремленность и некий азарт в получении заветного значка. Ведь спорт полезен всем, а выполнение базовых нормативов сможет показать уровень вашей физической подготовки. Невыполнение каких-либо показателей послужит сигналом к действию и последующим развитием полезных привычек и навыков.

### **Почему «ГТО» стоит прививать, именно, начиная с дошкольного возраста?**

Физическое развитие ребенка – это, прежде всего двигательные навыки. 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 благоприятным 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, как в двигательном, так и в психическом развитии. С точки зрения же психологов, динамика физического развития неразрывно связана с психическим и умственным развитием.

К сожалению, современные дети не отличаются отменным физическим и психическим здоровьем. У них недостаточно сформированы потребности в занятиях физической культурой, уже в дошкольном возрасте дети имеют зависимость от электронных игр, а родители зачастую не являются приверженцами ЗОЖ.

### **В чём же заключаются нормативы «ГТО» для дошкольников?**

Прежде всего, это различные виды передвижения. Выполняется и смешанное передвижение, челночный бег, бег на 30 метров, прыжки в длину с места, плавание. Также есть следующие упражнения: метание теннисного мяча в цель; наклон вперёд из положения, стоя; подтягивание на перекладине и сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Комплекс упражнений для дошкольников построен так, чтобы детям самим было интересно его выполнять. Ведь, уже с самого раннего возраста любимыми занятиями детей являются бег, прыжки, плавание. Поэтому выполнение таких видов упражнений не только способствуют развитию ребёнка, но и доставляют массу удовольствия во время прохождения испытания.

Формирование культуры здорового образа жизни, желание заниматься физкультурой и спортом у дошкольников невозможно без примера взрослых, окружающих их. Родители, дети должны участвовать в совместных подготовках к сдаче нормативов ГТО, интерес к занятиям физкультурой и спортом, осознанное отношение к сохранению и укреплению своего здоровья, ведению здорового образа жизни.

Таким образом, комплекс ГТО способствует не только физическому развитию дошкольников, повышению индекса здоровья, но и является центром системы спортивно-патриотического воспитания.

*Уважаемые родители, помогите ребенку найти время для занятий дома, на улице, так как без вашей помощи он не сможет качественно подготовиться.*

А для высоких результатов нужны ежедневные тренировки, в домашних условиях и в детском саду (сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; наклон, вперед стоя на полу; поднимание туловища из положения, лежа на спине; и по возможности прыжок в длину с места...)

### **«Как подготовить ребенка к сдаче норм ГТО?»**

Если в дошкольном учреждении нет специальной программы подготовки к сдаче норм ГТО, ребенок не посещает спортивные секции, но хочет попробовать свои силы, родители могут взять процесс в свои руки. Подготовку к сдаче норм ГТО можно проводить с ребенком самостоятельно. Для этого необходимо помнить следующие правила:

1. Одежда для спортивных занятий должна соответствовать сезону и уровню двигательной активности во время занятий. Она должна быть удобной и практичной.
2. Особое внимание следует уделять спортивной обуви, перчаткам и головному убору (в зимнее время).
3. Спортивная обувь должна быть удобной, лёгкой, соответствовать размеру ноги или быть на 1 размер больше (для толстого носка в зимний период).
4. Во время занятий в холодное время года (зима, поздняя осень, ранняя весна) нельзя допускать промокания ног, резкого переохлаждения организма, особенно после интенсивной физической нагрузки. Пробежав зимой дистанцию на скорость, необходимо как можно быстрее попасть в тёплое помещение и сменить одежду.

5. Упражнения должны соответствовать уровню физического и психического развития ребенка, быть доступны и последовательны (от простого к сложному).
6. Выполнять упражнения лучше вместе с ребенком, наглядность и поддержка близкого человека благоприятно скажутся на формировании потребности вести здоровый и активный образ жизни.
7. Проводить занятия рекомендуется два раза в неделю по 30 минут.
8. Каждое занятие должно содержать вводную часть (упражнения разминки и ОФП, основную часть (непосредственно упражнения тестирования в облегченном виде и СФП, и заключительную часть (упражнения для восстановления дыхания, пониженной интенсивности, расслабления, различные игры).
9. Для обучения видам испытаний ознакомьтесь с эталоном выполнения упражнения, начните изучение с облегченного, но технически правильного выполнения (например, меньшее количество повторений или более короткая дистанция).

Многие психологи и педагоги часто выступают против конкурсов, олимпиад, соревнований и других форм конкурентного взаимодействия детей. Вот только жизнь обычно не спрашивает нас, о том хотим мы или нет, с кем-то конкурировать, она просто поминутно погружает каждого в пучину соревнований и противостояний. Так выстроены и биологическая, и социально-культурная стороны нашего существования.

Можно делать вид, что этого нет и старательно ограждать ребенка от самых разных конкурентных форм взаимодействия с окружающими, от состязаний: интеллектуальных, художественных, спортивных. Ведь соревнование часто внешне выглядит негуманно и даже жестоко. Выигравший ребенок может зазнаться, а проигравший порой переживает не шуточные потрясения. В ходе соревнований детьми овладевает масса сильных положительных и

отрицательных эмоций, они радуются, расстраиваются и даже плачут.

Понятие «успех» не известно тому, кто не переживал поражений, состояние эмоционального комфорта не может по достоинству оценить тот, кто хотя бы раз не переживал эмоциональный дискомфорт. А разве преодоление ребенком реальных трудностей не является необходимой составляющей любого воспитательного процесса?

Сдача норм ГТО в дошкольном возрасте не простой, требующий подготовки, но интересный и важный процесс в формировании здорового, всесторонне развитого и активного человека. Следуя рекомендациям данной статьи, вы успешно справитесь с выполнением нормативов.

**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 успеха!**