

## ГТО в детском саду

### Твои 5 шагов до знака

- 

**1** Регистрация на сайте [www.gto.ru](http://www.gto.ru)  
1. Перейти в раздел регистрация.  
2. Заполнить специальную анкетную форму.  
3. Получить УИН (номер), который используется на протяжении всего периода участия в комплексе ГТО.  
Регистрация на сайте и получение УИН являются обязательными требованиями для допуска к выполнению нормативов.
- 

**2** Заявка на выполнение  
В личном кабинете вы можете:  
1. Посмотреть какие испытания вам необходимо выполнить для получения знака отличия.  
2. Отслеживать результаты выполненных испытаний.  
3. Выбрать удобный Центр тестирования.  
Выбрав Центр тестирования, необходимо позвонить по контактному номеру телефона или прийти лично.
- 

**3** Получение медицинского допуска  
Медицинский осмотр для допуска к выполнению нормативов осуществляется врачами-терапевтами, педиатрами, врачами общей практики и врачами по спортивной медицине.
- 

**4** Выполнение испытаний  
Выполнить нормативы ГТО в рамках одной возрастной ступени в течении года (отчётного периода), в зависимости от графика, установленного центром тестирования.
- 

**5** Вручение знака отличия  
Знак отличия оформляется после успешного выполнения необходимого количества видов испытаний в пределах возрастной ступени. Представление к награждению знаков отличия организуется по итогам каждого квартала. Процедура оформления и изготовления знаков отличия ГТО занимает 2-3 месяца.

 г. Всеволожск, ул. Магистральная, д. 9А  [www.vsevgto.ru](http://www.vsevgto.ru)   
Группа ВК

## Нормативно - правовая база

### Федерального уровня

- Указ Президента РФ о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)
- Постановление Правительства РФ "Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО) от 11 июня 2014 г.
- Приказ Минспорта РФ "Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)
- Приказ Минспорта РФ от 29 августа 2014 г. "Об утверждении порядка организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)

Ознакомиться с данными документами вы можете на официальном сайте ВФСК ГТО <http://gto.ru> в разделе «Документы».

## **Цель комплекса ГТО**

увеличение продолжительности жизни населения с помощью систематической физической подготовки.

### **Задачи:**

массовое внедрение комплекса ГТО, охват системой подготовки всех возрастных групп населения;

увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;

повышение уровня физической подготовленности в продолжительности жизни граждан Российской Федерации;

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.

### **Принципы:**

добровольность и доступность системы подготовки для всех слоев населения;

медицинский контроль;

учет местных традиций и особенностей.

Содержание комплекса:

- нормативы ГТО и спортивных разрядов;

- система тестирования;

- рекомендации по особенностям двигательного режима для различных групп.

Структура комплекса включает 11 ступеней, для каждой из которых установлены виды испытаний и нормативы их выполнения для права получения в первых семи из них бронзового, серебряного или золотого знака и без вручения знака в остальных четырех в зависимости от пола и возраста. Кроме того, для каждой ступени определены необходимые знания, умения и рекомендации к двигательному режиму.

## Зачем нужно ГТО в дошкольном возрасте?

(Первая ступень ГТО или после семи уже поздно)

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 приступить 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.

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!