



Какие нормы ГТО сдают в шесть лет и как подготовить детей

Нормативы ГТО начинаются с I ступени, которую могут пройти дети 6-8 лет, то есть дошкольники подготовительной группы. Но сдавать нормы ГТО ребенок может только после предварительной подготовки.

Почему психологи советуют устраивать детям соревнования

Сдача норм ГТО сравнима с олимпиадами, интеллектуальными и творческими конкурсами, только в спортивном плане. Некоторые психологи и педагоги выступают против конкуренции среди детей. Но жизнь не спрашивает нас, хотим мы или нет с кем-то конкурировать, противостояния есть в любом коллективе. Неправильно ограждать ребенка от интеллектуальных, художественных, спортивных состязаний.

Иногда соревнование выглядит негуманно и даже жестоко. Выигравший ребенок может зазнаться, а проигравший переживает сильные потрясения. Но понятие «успех» неизвестно тому, кто не переживал поражений. Научить ребенка преодолевать реальные трудности — главная задача комплекса ГТО.

Как подать заявку

Сдавать нормы ГТО может любой ребенок от шести лет и старше, который не имеет медицинских противопоказаний. Дошкольники сдают нормативы первой ступени. Перед испытаниями они должны пройти медицинскую комиссию и получить справку формы ГЧ 061/у. Затем необходимо зарегистрировать ребенка на сайте user.gto.ru. Заявку могут подать родители или инструктор.

Сдавать нормы ГТО могут все дети основной группы здоровья. Дети II группы здоровья, часто болеющие или с хроническими заболеваниями, тоже могут участвовать в подготовке. Но они освобождаются от некоторых упражнений, а другие могут выполнять только при особых условиях. Например, если у ребенка есть нарушения в зрении или плоскостопие, он освобождается от бега на 1000 м. Прыжок в длину он выполняет только на мягком покрытии — ковре или гимнастическом мате.

Семь правил подготовки детей к сдаче норм ГТО

В течение семи месяцев дошкольники проходят предварительную общефизическую. Программу разрабатывает инструктор по физической культуре. **Внимание** предлагать ребенку сдать нормы ГТО без предварительной подготовки нельзя.

1. Сколько потребуются занятий. Занятия нужно проводить два раза в неделю по 30 минут. Во время подготовки инструктор учит ребенка правильно выполнять упражнения и осознанно относиться к своим движениям. Кроме того, он проводит контрольные тесты

2. Как научить ребенка правильно выполнять упражнение. Прежде всего инструктор должен показать эталон выполнения упражнения. Начинать тренировку следует с облегченного, но технически правильного выполнения - меньшее количество повторений, более короткая дистанция. Выполнять упражнения лучше вместе с детьми.

3. Как подбирать упражнения. Каждое новое движение следует разучивать после того, как ребенок хорошо усвоит сходное с ним, но более простое. Упражнения должны быть направлены не на имеющийся уровень, а опережать его, то есть на «зону ближайшего развития».

4. Что должно включать занятие. Каждое занятие должно включать три части: вводную - разминку и упражнения по ОФП; основную - упражнения испытаний ГТО; заключительную - упражнения для восстановления дыхания, **расслабления, игры**

5. Что должен контролировать инструктор. Инструктор обязан следить за температурой во время занятий. Беговые упражнения, в частности, смешанное передвижение на дистанцию 1000 м, не следует проводить при температуре ниже 18 °С, особенно при ветреной погоде. Во время занятий нельзя допускать промокания ног, переохлаждения организма. Пробежав зимой дистанцию на скорость, необходимо быстрее попасть в теплое помещение и сменить одежду. У ребенка должна быть спортивная форма, которая позволит судьям объективно оценить результат, например, определить, выпрямлены ли ноги в коленях при наклоне.

6. Как добиться успеха. Чтобы ребенок сдал нормы ГТО, нужно воспитывать у него умение терпеть, преодолевать чувство дискомфорта. Но при этом во время занятий педагог должен внимательно наблюдать за детьми, оценивать степень их утомления.

7. Как определить, что ребенок готов к сдаче норм ГТО. После прохождения программы инструктор отмечает детей, прошедших и не прошедших ОФП. Дети, которые не прошли предварительную ОФП, к сдаче тестов не допускаются.

Какие значки ребенок может получить

Ребенок, который успешно пройдет испытания, получит знак отличия ГТО. Знаки отличия бывают бронзового, серебряного и золотого достоинства. Знак присваивается по нижней планке результатов. Если хотя бы один из обязательных видов испытаний ребенок выполнил на бронзовый знак отличия, то ему будет присвоен бронзовый знак, несмотря на то что все остальные нормативы испытаний он выполнил на золото или серебро.

Какие испытания должен пройти ребенок

Дошкольники должны пройти девять испытаний: четыре обязательных и пять по выбору. Испытания имеют разные варианты. Ребенок может выбрать тот, который ему больше нравится или удастся. Например, челночный бег или бег на 30 м. Для успешной сдачи ребенок должен выполнить на золотую медаль семь испытаний, на бронзовую и серебряную - шесть.



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**







**I. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 6 до 8 лет)**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени					
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	5	6	13	4	5	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	17	4	5	11
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**I. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 6 до 8 лет)**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)	2	3	4	2	3	4
7.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.30
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с) или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
8.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8	8	8
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»		6	6	7	6	6	7

* Для бесснежных районов страны.