

**Рекомендации к недельному
двигательному режиму (не менее 10 часов)**

Виды двигательной активности	Временной объем в неделю (мин)
Утренняя гимнастика	Не менее 70
Обязательные учебные занятия в ОУ	120 (90)
Виды двигательной активности в процессе учебного дня (физкультминутки, динамические паузы и т.д.)	150
Организованные занятия в спортивных секциях и кружках, участие в соревнованиях	Не менее 120
Самостоятельные занятия физической культурой с участием родителей, в том числе подвижными играми и другими видами двигательной активности	Не менее 160
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять	Не менее 3 часов



**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!



Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Мещовский детский сад «Солнышко»
г.Мещовск ул. Октябрьская д.41
Email:dousolnishko@yandex.ru

2020г.

МКДОУ «Мещовский детский сад»



**ГТО – путь
к здоровью и успеху**

(Рекомендации для родителей)



Уважаемые родители!

Если вы записали своего ребёнка на участие в тестировании ВФСК ГТО, вы должны приложить усилие и найти время для занятий с ним дома, на улице, так как только на занятиях в детском саду он не сможет качественно подготовиться к сдаче норм ГТО. Для высоких результатов нужны ежедневные тренировки (отжимание, упражнения на гибкость и пресс, подтягивание, бег...).

Очень важно с дошкольного возраста прививать детям любовь к спорту, здоровому образу жизни. Необходимо, чтобы дети понимали важность ЗОЖ, важность оптимистического настроения для счастливого будущего: желание быть здоровым, заниматься спортом, закаляться, стремиться никогда не унывать и быть весёлым.



Виды испытаний (тесты) для детей I ступени (6-8 лет)

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ:

1. Челночный бег 3x10 (с) или бег 30м (с)
2. Смешанное передвижение на 1000м (мин,с)
3. Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)
4. Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см.)

ПО ВЫБОРУ:

5. Прыжок в длину с места (см)
6. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м. (кол-во попаданий)
7. Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)
8. Бег на лыжах на 1 км (мин,с) проводится при наличии условий или смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин,с)
9. Плавание на 25м (мин,с)

Количество испытаний(тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия:

Бронзовый	Серебряный	Золотой
6	6	7



Помогите своему ребенку, и в скором времени уже он будет получать свою награду на этой сцене!

