

# Проект «Что такое ГТО?»

для детей подготовительной к школе группы

Подготовила: инструктор по физкультуре МКДОУ  
«Мещовский детский сад» Костина И.Н.





## **Цель исследования:**

*выяснить что такое ГТО, для чего ГТО дошкольникам?*



## **Задачи:**

- найти информацию в научно-популярной литературе, сети интернет и др. источниках о комплексе ГТО;*
- познакомиться с правилами сдачи тестов ГТО;*
- определить смогут ли ребята подготовительной группы сдать ГТО;*
- выяснить, что может помочь дошкольникам лучше сдать нормативы ГТО.*



**ГТО**

Всероссийский  
физкультурно-спортивный комплекс  
«Готов к труду и обороне»





### **Методы исследования:**

1. чтение книг по теме
2. поиск информации
3. беседа по теме
4. опрос детей
5. эксперимент



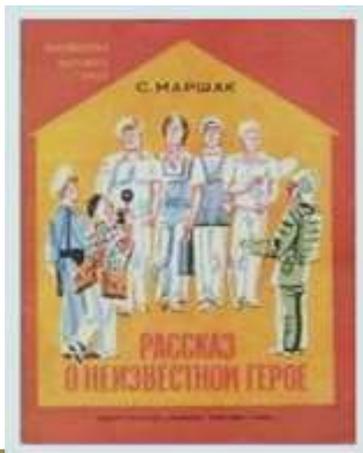
### **Гипотеза исследования:**

- предположим, что можно заинтересовать дошкольников, и они с удовольствием начнут сдавать нормы ГТО, начиная с первой ступени.



## Шаг 1. Что такое ГТО?

### Результаты исследования



*«Знак ГТО на груди у него –  
больше не знают о нем ничего»*

*С.Маршак*



- 1. ГТО (готов к труду и обороне)**
- 2. Программа физкультурной подготовки**
- 3. 1 ступень-6-8 лет**
- 4. Тесты для сдачи**

## Шаг 2. Сдаем нормативы ГТО

### Информация о нормах I ступени ГТО


 МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ


 Всероссийский  
физкультурно-спортивный комплекс  
«Готов к труду и обороне»


 ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО  
ПО ФИЗИЧЕСКОМУ  
СПОРТУ И СПОРТИВНЫМ  
ПРОЕКТАМ

**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		
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Четпочный бег 3x10 м (с)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	7,10	6,40	5,20	7,35	7,05	6,00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	–	–	–
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	9	15	4	6	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	7	10	17	4	6	11
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9

 [Instagram.com/vfisk\\_gto](https://www.instagram.com/vfisk_gto)
 [fb.com/vfiskgto](https://www.facebook.com/vfiskgto)
 [vk.com/vfisk\\_gto](https://vk.com/vfisk_gto)
 [Youtube.com/vfiskgtorussia](https://www.youtube.com/vfiskgtorussia)




 МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ


 Всероссийский  
физкультурно-спортивный комплекс  
«Готов к труду и обороне»


 ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО  
ПО ФИЗИЧЕСКОМУ  
СПОРТУ И СПОРТИВНЫМ  
ПРОЕКТАМ

**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		
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	21	24	35	18	21	30
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)**	10,15	9,00	8,00	11,00	9,30	8,30
	или смешанное передвижение по пересечённой местности на 1 км (мин, с)	9,00	7,00	6,00	9,30	7,30	6,30
9.	Плавание на 25 м (мин, с)	3,00	2,40	2,30	3,00	2,40	2,30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		6	6	7	6	6	7

\* В выполнении нормативов участвует население до 8 лет включительно  
 \*\* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

## Сдаем нормативы ГТО

*Пробная сдача нормативов дошкольниками  
подготовительной к школе группы*



### Шаг 3. Почему не все дошкольники могут сдать ГТО

*Дошкольники не занимаются  
физкультурой и  
Неправильно питаются*



*Опрос детей. Кто ежедневно занимается  
физической культурой?*

**28**

да

**32**

нет



#### Шаг 4. Эксперимент. Наносит ли вред кока-кола нашему организму?



1. *Взяли яичную скорлупу и положили на ночь в стакан с кока-колой.*
2. *Изменился окрас скорлупы, появились маленькие трещины.*

**Вывод:** *красители кока-колы разрушают кальций, из которого состоит скорлупа*



**ГТОшка**



## Шаг 5. Знакомимся с ГТОшкой.

*Дети не интересуются  
спортивными достижениями  
и укреплением здоровья*



### **ГТОшка**

- знает как вести здоровый образ жизни и дает друзьям полезные советы;
- расскажет, как и где, заниматься спортом;
- научит дошкольников правильно питаться.



# Используемые источники:

1. Портал Мир дошколят: [http://mirdoshkolyat.ru/mir\\_doshkolyat/6340-GTO](http://mirdoshkolyat.ru/mir_doshkolyat/6340-GTO)
2. Официальный сайт ГТО: <https://user.gto.ru>





Спасибо за внимание