

Консультация для родителей

*«Первые шаги в ГТО»*



Подготовила: инструктор по физической культуре  
Демина Оксана Николаевна

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

## **Историческая справка**

Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО) носил характер основополагающей системы программно-оценочных нормативов и требований по физической подготовленности различных возрастных групп населения. Существовал с 1931 по 1991 год и охватывал население в возрасте от 10 до 60 лет. Являясь основой физического воспитания был направлен на укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие людей, подготовку их к трудовой деятельности и защите Родины.

Возродили Комплекс *«Готов к труду и обороне»* в 2014 году. Был утверждён новый перечень испытаний, разработаны нормативы, а также дизайн знаков отличия. Их три: *золотой, бронзовый, серебряный*.

Новая система предусматривает целых 11 возрастных групп. Теперь физические упражнения могут сдавать дети **от 6 лет и даже 70-летние пожилые люди**. То есть принять участие в новом комплексе ГТО сможет практически любой желающий.

Нормативы и количество испытаний меняются в зависимости от пола и возраста жителей. Например, проверить туристические навыки и сдать стрельбу можно с 11 до 59 лет, а пройти испытания по самообороне без оружия только с 13 до 29 лет. Вместе с тем некоторые дисциплины обязательны для всех: это бег, смешанное передвижение, подтягивание, наклон вперёд. И дополнительно по выбору: метание, прыжок в длину с места, плавание, лыжи.

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

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.

Дошкольный возраст - период самого активного развития ребенка, как в двигательном, так и в психическом развитии.

## Задачи Комплекса:

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

Игра – это основа жизни ребенка, движение – основа жизни, а вместе, это двигательные игры – то, что занимает примерно 90% времени всей деятельности ребенка дошкольного возраста

Детский сад становится фундаментом, на котором мы, взрослые, приобщаем детей к здоровому образу жизни и спорту. Свои первые значки ГТО ребята могут получить, находясь ещё в дошкольном образовательном учреждении.

## Как зарегистрироваться для участия?

Чтобы выполнить нормативы ГТО, **нужно** зарегистрироваться на сайте

<https://www.gto.ru>,

Каждому участнику присваивается личный уникальный идентификационный номер. Заявку на выполнение испытаний можно подать в электронном виде или непосредственно в центре тестирования. Для допуска к испытаниям необходимо предоставить документ, удостоверяющий личность, и медицинский допуск от врача.

После успешного выполнения необходимого количества испытаний соответствующей ступени (*определяется в зависимости от возрастной категории*) сводный протокол направляется в автоматизированную информационную систему ГТО, где происходит его обработка и выгрузка соответствующим образом, по результатам присваивается значок 1, 2 или 3 степени.

Введение комплекса «*Готов к труду и обороне*» способствует улучшению физической подготовки жителей и в целом развитию массового спорта и оздоровлению нации.

Кроме того, ГТО положительно влияет на патриотическое воспитание и организацию досуга молодёжи.

Абитуриенты, имеющие золотой знак ГТО, могут получить дополнительные баллы к ЕГЭ при поступлении в ВУЗ. А студенты с такими знаками могут претендовать на повышенную академическую стипендию. Окончательное решение принимает администрация учебного заведения.

### **Уважаемые, родители!**

По вопросам участия в тестировании, о месте и времени его проведения, обращайтесь к физинструктору МБУ №64 «Журавлёнок» Деминой Оксане Николаевне.

**Желаем Вам и Вашим детям крепкого здоровья  
и спортивных успехов!**