

# ГТО

В соответствии с Указом Президента Российской Федерации в нашей стране вводится Всероссийский физкультурно- спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) для решения проблемы продвижения ценностей здорового образа жизни и укрепления здоровья детей. В.В. Путин предложил воссоздать систему ГТО в новом формате с современными нормативами. Обновленная расшифровка ГТО звучит как: «Горжусь тобой, Отечество!».

*Мы строим будущее смело,  
Шагаем к цели, как спортсмены!  
С пути мы, верно, не сойдем  
- Здоровье нации вернем!  
России будущее – дети,  
Ценней всего для нас на свете.  
Чтоб фундамент прочный  
заложить*

*Структура Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса состоит из 11 ступеней, включает следующие возрастные группы:*



- I ступень «Играй и двигайся»: 6–8 лет;
- II ступень «Стартуют все»: 9–10 лет;
- III ступень «Смелые и ловкие»: 11–12 лет;
- IV ступень «Олимпийские надежды»: 13–15 лет;
- V ступень «Сила и грация»: 16–17 лет;
- VI ступень «Физическое совершенство»: 18–30 лет;
- VII ступень «Радость в движении»: 31–40 лет;
- VIII ступень «Бодрость и здоровье»: 41–50 лет;
- IX ступень «Здоровое долголетие»: 51–55 лет и старше.

*(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 приступать 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.

### Что дает сдача норм ГТО?

Здоровье, крепкая, гармонично развитая фигура, гибкость, сила и ловкость – это наиболее очевидные преимущества от систематических занятий спортом. Значок ГТО не только подтверждает уровень физического развития ребенка, но и является предметом гордости и успешности.

1 Ступень – (от 6 до 8 лет) - наклоны вперед из положения стоя на скамейке, -сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, - бег 30 м , -смешанное передвижение 1 км, -метание теннисного мяча в цель, -прыжок в длину с места , -поднимание туловища из положения лёжа на спине.

До сдачи норм ГТО допускаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний.

Фактически двигательная активность ребенка и его развитие – это принцип естественного воспитания, а ГТО весьма гармонично вписывается в данный процесс в качестве завершающего фактора. Кроме того, участие в подобных мероприятиях повышает интерес к физической культуре и здоровому образу жизни детей и взрослых. Подготовка и участие в сдаче норм ГТО позволит не только создавать условия для укрепления здоровья детей, воспитания волевых качеств, развития стремления к победе и уверенности в своих силах, но и приблизить дошкольников к спорту.

**« Здоровье-это вершина, которую каждый должен покорить сам»**

