



**Памятка для родителей
«ГТО в детском саду»
Нормативы 1 ступень 6-8 лет**

Подготовил инструктор
по физической культуре
Жане Р.К.

Что такое ГТО?

Общероссийское движение «Готов к труду и обороне – программа физкультурной подготовки, которая существовала в нашей стране с 1931 по 1991 год».







Основная цель возрождения ГТО – популяризация спорта и увеличение числа людей, ведущих активный образ жизни.

От значка ГТО к олимпийским медалям. Так звучал лозунг, вдохновляющий миллионы граждан России на ежедневные занятия физической культурой, спортом, утренней гимнастикой. Получение и дальнейшее ношение значка ГТО было почетным, обеспечивало дорогу в большой спорт.

Сегодня ГТО – Горжусь тобой, Отечество (обновленный лозунг). Это название – призыв оказалось более личным, более теплым, в нем напрямую упоминается святое для русского человека слово «Отечество».

Предлагаем вашему вниманию нормативы ГТО для детей 6-8 лет. Ведь комплекс ГТО могут сдавать дети уже с детского сада.

Полную информацию о порядке сдаче нормативов можно узнать на сайте www.gto.ru.

N п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак 	Серебряный знак 	Золотой знак 	Бронзовый знак 	Серебряный знак 	Золотой знак 
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3x10 м (с) или бег на 30 м (с)	10,4 6,9	10,1 6,7	9,2 5,9	10,9 7,2	10,7 7,0	9,7 6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	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	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями
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)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плывание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8	8	8
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)		6	6	7	6	6	7