

Консультация для родителей дошкольников

I СТУПЕНЬ ГТО ПОМОЩЬ РОДИТЕЛЕЙ

1 ЯНВАРЯ начинается новый этап прохождения испытаний ГТО.

I СТУПЕНЬ – дети 6-8 ЛЕТ

Как родителям помочь своему ребенку пройти тесты ГТО и получить значок?

1. **Зарегистрируйте** своего ребенка на сайте www.gto.ru (заведите электронную почту на имя ребенка, пригодится в школе, введите в поисковик: регистрация ГТО, зарегистрируйтесь, получите УИН.



2. Сообщите УИН воспитателю по физическому воспитанию Пигасовой Светлане Михайловне.

3. Определитесь с ребенком, какие испытания по выбору готов ваш ребенок сдать, сообщите воспитателю по физ.вос. Пигасовой С.М.

Министерство спорта Российской Федерации Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» Дирекция спортивных и образовательных мероприятий ГБОУ ДПО ЦОС							
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		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный 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 над высокой перекладиной (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	9	15	4	6	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	10	17	4	6	11
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9
Испытания (тесты) по выбору							
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 лежа 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 пересеченной 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

Instagram.com/vfisk_gto | Fb.com/vfiskgto | Vk.com/vfisk_gto | Youtube.com/vfiskgtorussia

4. Каждое утро, делая зарядку, выполняйте с ребенком:

- **НАКЛОН** (исходное положение основная стойка, 1-наклон вперед, не сгибая колен, положите ладони на пол, 2-и.п.);
- **ОТЖИМАНИЕ** (сгибание и разгибание рук в упоре лежа),
- **БЕГ** разрешите бегать много, на выносливость и скорость.