

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №116 «Солнечный»  
городского округа Тольятти

## «ГТО – это здорово!»



*Методические рекомендации  
по формированию готовности детей 6-7 лет  
к сдаче норм ГТО*

**Тольятти 2024**

**Авторский коллектив:**

**Е.Г.Ладыка**, заведующий МБУ детского сада № 116 «Солнечный»

г.о. Тольятти.

**М.Б.Вахтерова**, заместитель заведующего по ВМР МБУ детского сада №

116 «Солнечный» г.о. Тольятти.

**И.В.Петренко**, инструктор по физической культуре, МБУ детского сада №

116 «Солнечный» г.о. Тольятти.

В методических рекомендациях представлены материалы из опыта реализации управленческого проекта «Создание Движения поколений «От комплекса ГТО к здоровому будущему нации» как эффективного механизма формирования навыков здорового образа жизни у участников образовательного процесса».

Методические рекомендации «ГТО – это здорово!» составлены в соответствии с постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. №540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне», методическими рекомендациями по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования и Федеральной образовательной программой дошкольного образования.

Методические рекомендации адресованы педагогическим работникам дошкольной образовательной организации.

## **Введение.**

На сегодняшний день на состояние здоровья как взрослых, так и детей оказывают существенное влияние неблагоприятные социальные условия. Одной из основных причин ухудшения здоровья населения является несоблюдение правил здорового образа жизни. Факты говорят о том, что в обществе наблюдается тенденция физической деградации подрастающего поколения.

Актуальность выбранного направления обусловлена возрождением в Российской Федерации национальной идеи, направленной на улучшение здоровья и патриотизма нации, что находит отражение во многих нормативных документах на российском, региональном и муниципальном уровнях. Здоровье человека и общества во все времена является главным достоянием, основой и смыслом жизнедеятельности. Любое демократическое государство в качестве главной стратегической задачи должно рассматривать заботу о здоровье нации, что отвечает идеям гуманизма и социальной справедливости.

Малоподвижный образ жизни становится нормой существования в сегодняшнем мире и характеризуется минимальной и нерегулярной физической активностью детей и взрослых. Современному человеку требуется совершать всё меньше действий для выполнения повседневных задач, в достаточной мере этому помогает: лифт, автомобиль, телевидение, интернет и компьютерные игры. Ежедневно люди проводят продолжительное время в неподвижности на работе, вечером у телевизора и монитора компьютера. Кроме этого, часто отсутствует положительный пример по регулярной физической активности и систематическим занятиям спортом, соблюдению здорового образа жизни для детей со стороны родителей и других окружающих людей.

Внедрение принятого Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в работу дошкольных учреждений может потребовать изменение к совершенствованию программ

физического развития дошкольников, поиска новых способов и методов работы.

Физическое развитие - один из ведущих показателей состояния здоровья подрастающего поколения. По мере развития ребенка дошкольного возраста происходит, как и все в природе, два противоречивых и взаимосвязанных процесса: создание (ассимиляция) и разрушение (диссимиляция).

Двигательная активность активизирует скелетные мышцы, обмен веществ и работоспособность организма ребенка. Гипокинезия (недостаточная двигательная активность) приводит к недостатку энергии, необходимой для процесса ассимиляции организма. Все виды двигательной активности и почти все тесты нормативов ГТО предусматривают повышение двигательной активности.

Комплекс ГТО возрожден в нашей стране для того, чтобы внедрить в массовое сознание населения курс на ведение здорового образа жизни, повышение физической активности и, в конечном результате – оздоровление нации посредством занятий физкультурой.

В результате образовательной деятельности по физическому развитию с учетом требований ВФСК ГТО у детей:

- повышается физическая работоспособность;
- улучшаются физические качества, растет двигательный опыт;
- создается привычка к ЗОЖ;
- расширяется кругозор для активной жизни и самостоятельная деятельность, создается пространственная ориентация;
- появляется система преемственности (когда воспитанники переходят на новую ступень).

## І раздел. «5 Шагов до знака ГТО».

### Последовательность действий по сдаче норм физкультурно-спортивного комплекса ГТО детьми возрастной группы от 6 до 7 лет.



1. Подача заявки.

Для подачи заявки родители (законные представители) ребенка на официальном сайте ВФСК ГТО: [www.gto.ru](http://www.gto.ru) заполняют специализированную анкету с установленным перечнем персональных данных.

Регистрация участия в комплексе ГТО сопровождается присвоением участнику уникального идентификационного номера, состоящего из 11 цифр:

- первые 2 цифры – зашифровывают календарный год начала участия в комплексе ГТО;
- вторые 2 цифры – общепринятое цифровое обозначение субъекта Российской Федерации для определения места регистрации и выдачи учетной карточки;
- оставшиеся 7 цифр соответствуют порядковому номеру участника внутри текущего года и на соответствующей территории.

2. Следующий шаг – подача заявки на выполнение нормативов комплекса ГТО.

Подача заявки осуществляется в образовательной организации, где обучается участник. Консолидированная заявка от образовательной организации подается в Центр тестирования для ее дальнейшей обработки и последующего занесения в Автоматизированную базу данных комплекса ГТО.

Регистрация и запись на выполнение испытаний комплекса ГТО требует от участника получения медицинского допуска к выполнению испытаний, входящих в состав комплекса ГТО.

### 3. Определение графика и места выполнения нормативов.

Сотрудники Центра тестирования формируют график выполнения нормативов в местах тестирования, определяют участие судей, сотрудников центра тестирования при проведении испытаний и информируют о дате и месте проведения.

### 4.Выполнение нормативов.

В день проведения испытаний, после обязательной разминки, происходит непосредственное их выполнение и прием результатов с фиксацией в протоколах по видам испытаний.

Тестирование, позволяющее определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков, осуществляется в следующей последовательности испытаний (тестов) для оценки:

- гибкости;
- координационных способностей;
- силы;
- скоростных возможностей;
- скоростно-силовых возможностей;
- прикладных навыков;
- выносливости.

По итогам выполнения всего перечня нормативов, участники могут показать результаты, соответствующие бронзовому, серебряному или золотому знаку отличия внутри их возрастной ступени.

### 5.Награждение.

После выполнения всего перечня нормативов, Центр тестирования формирует пакет документов на награждение граждан знаками отличия комплекса ГТО соответствующей ступени и достоинства.

## II раздел.

### Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

для детей 6-7 лет.

#### Первая ступень (возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)

п/п	Наименование испытаний (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
Обязательные испытания (тесты)								
1	Бег 10 м (с)	3,8	3,4	3,3	4,0	3,6	3,3	Скоростные возможности
	Бег на 30 м (с)	10,1	8,6	8,3	9,6	9,1	8,8	
2	Шестиминутный бег (м)	400	600	800	300	500	700	Выносливость
	Ходьба на лыжах (м)	600	1000	1400	500	900	1300	
	Смешанное передвижение по пересеченной местности (м)	200	400	600	180	280	480	
3	Бросок набивного мяча (1 кг.) двумя руками из-за головы из исходное положение: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см)	210	220	305	145	155	250	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине	11	12	15	10	11	14	

	(количество раз за 30 с)							
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	85	95	115	77	87	107	
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9	Гибкость
Испытания (тесты) по выбору								
5	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3	Координационные способности
	Челночный бег 3x10 м (с)	11,2	10,8	9,9	11,7	11,3	10,8	
6	Плавание (м)	11	18	25	12	18	25	Прикладные навыки
	Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия ВФСК ГТО	5	5	5	5	5	5	-
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК ГТО	5	5	5	5	5	5	-

**Порядок организации тестирования  
по выполнению нормативов (тестов)**

п/п	Наименование испытания (теста)	Порядок организации тестирования	Техника выполнения тестирования	Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается
Обязательные испытания (тесты)				
1	Бег 10 м (с)	Бег на 10 и 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м - с низкого или высокого старта.	Бег на 10 и 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м - с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 - 4 - 6 человек	- Старт участника раньше команды стартера "Марш!"; - участник во время бега создает помехи другим участникам; - участник ушел с дистанции, покинул место тестирования; - не финишировал в забеге (не пересек линию финиша).
	Бег на 30 м (с)			
2	Шестиминутный бег (м)	Шестиминутный бег проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Участок для бега должен быть размечен (табличками, флажками, мелом или иным способом) каждые 20 - 50 - 100 м, результат фиксируется количеством метров, преодоленных участником испытания до одного метра.	Испытание выполняется из положения высокого старта. По команде "На старт!" участники занимают свои места перед линией старта. После команды "Марш!" они начинают движение. По завершению подается команда "Стоп. Время!", после которой участники забега должны остановиться на месте поступления команды.	- Старт участника раньше команды стартера "Марш!"; - участник во время бега создает помехи другим участникам; - участник ушел с дистанции, покинул место тестирования.
	Ходьба на лыжах (м)	Бег на лыжах (передвижение на лыжах) проводится свободным стилем	По команде "На старт!" участники (участник) занимают свои места перед линией старта. После	- Старт участника раньше команды стартера "Марш!"; - участник во время ходьбы на лыжах создает помехи

			команды "Марш!" они начинают движение. Участник считается финишировавшим (финишное время фиксируется), когда нога тестируемого пересекает финишную линию носком ботинка	другим участникам; - участник ушел с дистанции, покинул место тестирования.
	Смешанное передвижение по пересеченной местности (м)	Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Смешанное передвижение проводится на стадионе или любой ровной местности.	По команде "На старт!" участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды "Марш!" они начинают движение.	- Старт участника раньше команды стартера "Марш!"; - участник во время бега создает помехи другим участникам; - участник сошел с дистанции, покинул место тестирования; - участник более половины дистанции прошел шагом.
3	Бросок набивного мяча (1 кг.) двумя руками из-за головы из исходное положение: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см)	Испытание проводится на ровной площадке длиной и шириной не менее 10 м.	Участник встает у линии разметки и бросает мяч из-за головы двумя руками вперед из исходного положения. При броске ступни должны сохранять контакт с площадкой. Делаются три попытки. Засчитывается лучший результат.	- Метание из исходного положения одна нога впереди, другая сзади; - заступ за линию, обозначающую площадку метания.
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)	Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой "в замок", лопатки	Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища для I ступени за 30 с, касаясь локтями бедер (коленей), с	- Отсутствие касания локтями бедер (коленей); - отсутствие касания лопатками мата; - размыкание пальцев "из замка". Замок должен быть

		<p>касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.</p>	<p>последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни или голени. Затем участники меняются местами.</p>	<p>на затылке, а не на шее. "Замок" засчитывается до полного расцепления и потери контакта пальцев; - смещение таза (поднимание таза); - изменение прямого угла согнутых ног.</p>
<p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)</p>	<p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью.</p>	<p>Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат. Участник имеет</p>	<p>-Заступ за линию отталкивания или касание ее; - отталкивание с предварительного подскока; - поочередное отталкивание ногами; - использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка; - уход с места приземления назад по направлению к месту отталкивания.</p>	

			<p>право: - при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками; - использовать полностью время (1 мин), отведенное на подготовку и выполнение попытки.</p>	
4	<p>Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)</p>	<p>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. Линейка измерения прикреплена к скамье - 30 - 40 см вниз, "0" - верхний край скамьи. Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).</p>	<p>При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. В случае потери равновесия при выполнении испытания допускается повторное выполнение. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком "-", ниже - знаком "+".</p>	<p>- Сгибание ног в коленях; - фиксация результата пальцами одной руки; - отсутствие фиксации результата в течение 2 с; - удержание на 4-й и последующие наклоны.</p>
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>				
5	<p>Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий)</p>	<p>Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 5 м для I ступени в закрепленный на</p>	<p>Описание техники приводится для человека, выполняющего метание правой рукой. Левша</p>	<p>При выполнении испытания не засчитывается попытка, если испытуемый совершил заступ за</p>

		<p>стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола.</p> <p>Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 г. Участнику предоставляется право выполнить пять попыток.</p> <p>Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.</p>	<p>выполняет то же упражнение с другой руки и ноги. Исходное положение - участник стоит в стойке ноги врозь, левая нога вперед. Мяч в правой, на уровне лица. Левая рука направлена вперед-вниз.</p> <p>Отводя правую руку прямо-назад выполнить бросок в цель, пронося кисть правой руки над плечом.</p>	<p>линию метания.</p>
Челночный бег 3x10 м (с)	<p>Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 м.</p> <p>Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе. В забеге участвуют минимум по два человека.</p>	<p>По команде "На старт" тестируемый становится перед стартовой линией в положении высокого старта (наступать на стартовую линию запрещено). По команде "Внимание", слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю. По команде "Марш!" участник пробегает 10 м, коснувшись площадки за линией разметки любой частью тела, поворачивается кругом, пробегает еще 10 м, коснувшись площадки за линией разметки любой частью тела,</p>	<p>- Начало выполнения испытания до команды судьи "Марш!" (фальстарт);</p> <p>- во время бега участник помешал рядом бегущему;</p> <p>- участник не пересек линию во время разворота любой частью тела.</p>	

			поворачивается кругом, пробегает финишный отрезок. Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии "Финиш". Результат фиксируется до 0,1 с.	
6	Плавание (м)	Испытание проводится в бассейнах или специально оборудованных местах на водоемах. Допускается стартовать с тумбы, бортика или из воды (на усмотрение испытуемого).	Способ плавания - вольный стиль. Участник касается стенки бассейна или края (границы) специально оборудованного места для плавания какой-либо частью тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише. Дети 6 - 7 лет выполняют испытание на двух крайних дорожках бассейна, старт осуществляется из воды с мелкой части. Дистанция размечается отметками на бортике. В обязательном порядке к каждому участнику приставляется спасатель (судья, участвующий в тестировании), отслеживающий прохождение дистанции участником с бортика, сопровождающий его до завершения испытания и	- Ходьба либо отталкивание от дна бассейна; - использование для продвижения или сохранения плавучести разделителей дорожек или подручных средств; - использование приспособлений, способствующих увеличению скорости плавания.

			<p>выхода из воды. Участник, пересекший разметку отрезка дистанции какой- либо частью тела или коснувшийся противоположного бортика (отметки), считается выполнившим испытание. Разрешается касание дна ногами.</p>	
--	--	--	---	--

### **III раздел.**

#### **Подготовка детей дошкольного возраста к сдаче норм физкультурно-спортивного комплекса ГТО.**

Подготовить детей дошкольного возраста к проведению тестовых испытаний – это задача как педагогов, так и родителей. Главная цель состоит не только и не столько в том, чтобы дошкольники могли успешно пройти испытания и выполнить нормативы, но и укрепить здоровье, приобрести определенные навыки, которые пригодятся им в дальнейшей жизни.

Подготовить дошкольника к сдаче нормативов комплекса ГТО можно:

- на занятиях по физической культуре;
- на спортивных мероприятиях (соревнованиях, досугах, праздниках);
- при выполнении ежедневной утренней зарядки, гимнастики после сна;
- во время дневных прогулок;
- в спортивных секциях;
- дома, на самостоятельных тренировках.

#### ***Общие рекомендации по подготовке к сдаче норм ГТО.***

В процессе подготовки к сдаче норм ГТО необходимо:

- придерживаться принципов здорового образа жизни;
- режим дня должен быть составлен таким образом, чтобы как минимум 2 часа в день уделялось бы физической активности; это может быть утренняя зарядка, комплексы упражнений на тренировку определенных зон, занятия в спортивных секциях и клубах, длительные прогулки пешком, на велосипеде летом или лыжах зимой;
- самостоятельные тренировки – основа для удачной сдачи норм ГТО. Начинать нужно с 2 тренировок в неделю, довести до 5-6 раз; в процессе занятий нужно сочетать различные виды тестовых испытаний; упражнения лучше выполнять сериями, делать несколько подходов; активные упражнения должны чередоваться с паузами для отдыха;
- желательно вести дневник тренировок, где в таблицы будут сведены нагрузки, результаты и достижения; дошкольникам для наглядности можно

сделать таблицу с нормами, которые необходимо достичь в процессе тренировок, и разместить ее на видное место.

- для успешного достижения цели необходимо создать мотивацию пролонгированного действия (*допустим, получить золотой знак ГТО*) и мотивацию на каждый день, например - выполнить на 1 серию упражнений больше, чем в прошлое занятие;

- необходимо соблюдать принципы здорового питания: рацион должен быть сбалансирован, быть достаточно калорийным и включать в себя клетчатку, белки, углеводы, витамины и минералы.

### **Подводящие игры и упражнения для подготовки детей 6-7 лет к выполнению нормативов комплекса ГТО.**

#### **Рекомендуемые игры и упражнения для развития скоростных возможностей.**

1) Челночный бег 4х10 м с последовательным переносом набивных мячей с одной линии на другую.

На расстоянии 10 м друг от друга проводят две параллельные линии. По команде «Марш!» ребенок бежит до противоположной линии, берет один набивной мяч, разворачивается, бежит до линии старта, кладет мяч на пол за линию старта. Бегом возвращается за вторым мячом, берет его, бежит обратно и кладет рядом с первым. Время засекают в момент касания вторым мячом пола. Бросать мяч за линию запрещается.

2) Подвижная игра «Кто быстрее»

На расстоянии 10 м друг от друга проводят две параллельные линии. На одной линии устанавливается 2-3 кегли одного цвета, а на противоположной линии 2-3 кегли другого цвета. Задача игроков каждой команды как можно быстрее поменять кегли местами.

3) «Скоростная эстафета»

Играющие делятся на равные команды. Перед каждой колонной устанавливают конусы на расстоянии 10-15 м (поворотные стойки). По стартовому сигналу первые игроки бегут до конусов, оббегают их слева, возвращаются и касанием руки передают эстафету следующему игроку своей команды. Побеждает команда, закончившая эстафету первой и не допустившая нарушения правил.

4) Подвижные игры «Вызов номеров», «Подхватить палку».

### **Рекомендуемые игры и упражнения для развития скоростно-силовых возможностей.**

- 1) Выпрыгивания из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием и отягощением (например- набивной мяч на плечах).
- 2) Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперед 10-15 м
- 3) Прыжок в длину с места через препятствие высотой- 20-25 см (натянутая резиновая лента), установленная на расстоянии 50 см от места отталкивания.
- 4) Прыжки на обеих ногах через гимнастическую скамью с опорой на руки.
- 5) Подвижная игра «Кто дальше прыгнет».

### **Рекомендуемые игры и упражнения для развития силовой выносливости.**

- 1) Подтягивания на перекладине из виса с помощью.
- 2) Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (высота 90 см).
- 3) Лазание по канату.
- 4) Сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах.
- 5) Вис лежа на низкой перекладине (5 сек и более) на полусогнутых руках.
- 6) Сгибание и разгибание рук в упоре от стены.
- 7) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамье.
- 8) Сгибание и разгибание рук в упоре сидя и лежа сзади (руки на гимнастической скамье).
- 9) ОРУ с гантелями.

10) Упражнения с резиновыми амортизаторами.

### **Рекомендуемые игры и упражнения для развития гибкости.**

- 1) Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола.
- 2) Наклоны вперед, притягивая туловище к ногам с помощью рук.
- 3) Сидя ноги врозь, тянуться вперед и двигать руками кубик как можно дальше.
- 4) Сидя в парах, держась за руки с партнером - ноги широко расставлены и стопами упираются в стопы партнера, наклоны вперед поочередно.

### **Рекомендуемые задания и упражнения для развития координации и функций равновесия.**

1) Бег на лыжах (без учета времени).

Проводится свободным стилем преимущественно на местности со слабо-среднепересеченным рельефом, в закрытых от ветра местах в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях.

- 2) Стойка на одной ноге 5 секунд руки на поясе – по хлопку меняем ногу.
- 3) Подвижная игра «Бабочки и Цапля».
- 4) Работа рук с резиновыми амортизаторами, прикрепленными к стене.
- 5) Ходьба по узкой рейке гимнастической скамьи, сохраняя равновесие.
- 6) Ходьба на лыжах по стадиону.

### **Рекомендуемые упражнения на развитие выносливости.**

- 1) Бег с равномерной скоростью, чередуя с ходьбой (1 км).
- 2) Бег с неоднократным изменением скорости на дистанции. Например: бег 600 м с ускорениями по 60 м в середине и в конце дистанции.
- 3) Подвижные игры, направленные на развитие выносливости «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием».

## Список источников.

### 1.Нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. N 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)";
- Приказ Министерство спорта Российской Федерации от 18 апреля 2023 года N 259 «Об утверждении методических рекомендаций по организации физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования";
- Постановление Правительства РФ от 11 июня 2014 г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### 2.Литературные источники:

- Вавилова, Е.Н. Развитие главных движений у воспитанников 3-7 лет. Система работы. / Е.Н. Вавилова. – М.«Издательство Скрипторий 2003», 2021. – 160 с.;
- Глазырина, Л.Д. Физическая культура – детям: старший возраст: пособие для педагогов дошко. Учреждений / Л.Д. Глазырина. – М. Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2019. – 264 с.;
- Дыбина, О.В. Физическое развитие детей в дошкольной образовательной организации.учебно – методическое пособие / О.В. Дыбина, А.А. Ошкина, Е.А. Сидякина, А.Ю. Козлова, С.Е. Анфисова. под ред. О.В. Дыбиной. – М. Национальный книжный центр, 2020. – 144 с.
- Полтавцева, Н.В. Физическая культура в дошкольном детстве: пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 6-7 лет / Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова. – М.: Просвещение, 2022. – 272 с.

## **Содержание.**

<b>Введение.</b>	<b>5</b>
<b>I раздел.</b> <b>«5 Шагов до знака ГТО».</b>	
<b>II раздел.</b>	<b>7</b>
<b>Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для детей 6-7 лет.</b>	
<b>III раздел.</b>	<b>16</b>
<b>Подготовка детей дошкольного возраста к сдаче норм физкультурно-спортивного комплекса ГТО.</b>	
<b>Список источников.</b>	<b>20</b>