

«Крошка - ГТОшка»



С целью повышения интереса дошкольников к занятиям спортом и в рамках выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), среди участников дошкольных учреждений в возрасте 6, 7 лет стартовала акция:

«Крошка - ГТОшка»

после необходимой подготовки участники должны успешно выполнить нормативы испытаний для I возрастной ступени: в прыжках, наклоне вперед из положения стоя, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа и в беге на короткую и длинную дистанции.

Дети старшей группы «Любознайки» нашего детского сада, как всегда не останутся в стороне они тоже готовятся принять участие в мероприятиях выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.

I СТУПЕНЬ –НОРМЫ ГТО (6-8 ЛЕТ)



Обязательные испытания.

Тест на быстроту: челночный бег 3x10м, или бег на 30м

Тест на гибкость: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)

Тест на силу: подтягивание на высокой перекладине, или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, прыжок в длину с места.

Тест на выносливость: смешанное передвижение (1 км) –без учета времени.

Испытания (тесты) по выбору.

Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий).

Плавание без учета времени

Тест на выносливость: кросс на 1 км по пересеченной местности (без учета времени).