

МБДОУ МО Динской район «Детский сад №66»

Держим курс на ГТО

Инструктор по физической культуре
Ганюшкина Е.Н.

Почему ГТО стоит начинать именно с дошкольного возраста?

Физическое развитие растущего организма является одним из основных показателей здоровья ребенка, его двигательных навыков.



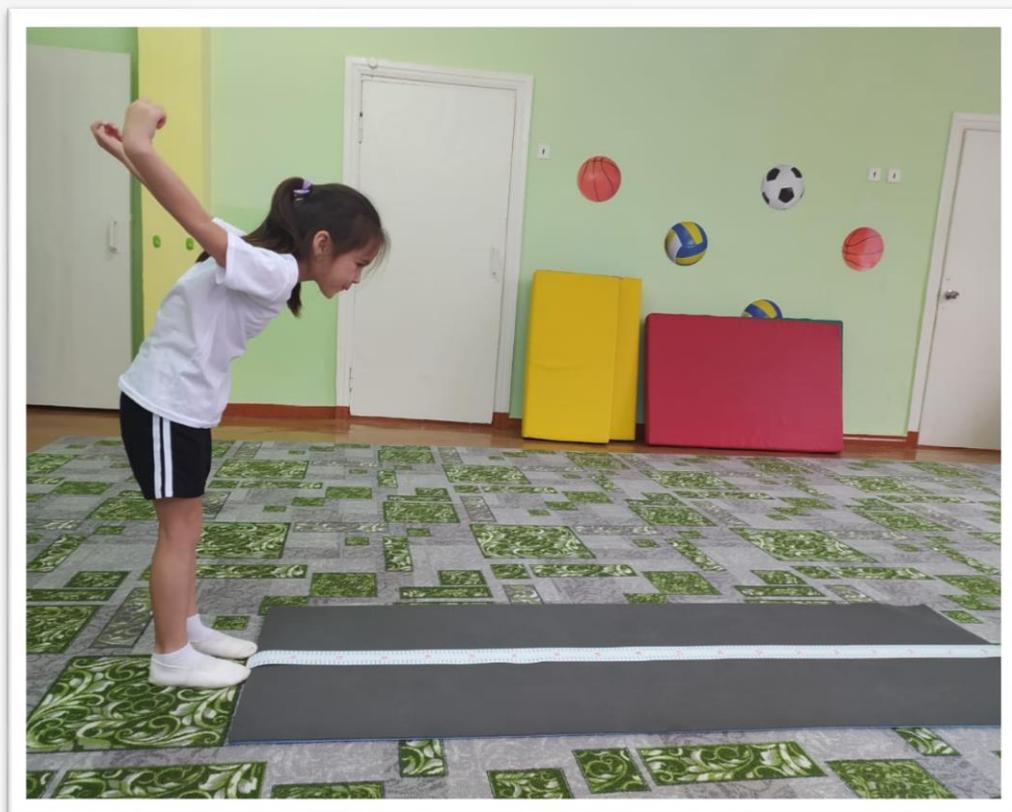


Если ребенок
хорошо
управляет своим
телом, то ему
будет легко
осваивать и
познавать все
вокруг



В чем же заключаются нормативы для самых юных?

Прежде всего, различные передвижения: смешанное передвижение (1 км), прыжки в длину с места толчком двух ног (см), подтягивание на перекладине, челночный бег 3x10 м (с) или бег на 30 м (с)



Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу



Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами





Метание теннисного мяча



Комплекс ГТО построен так, чтобы детям было интересно его выполнять, а не делать упражнения только потому, что этого от них требует инструктор.

С самого раннего возраста любимыми занятиями детей являются прыжки, бег, плавание... Такие упражнения не только способствуют развитию ребенка, но и доставляет ему массу удовольствий.

Для детей 6-7 лет очень важна поддержка родителей. Взрослые подают хороший пример, сдавая ГТО вместе со своими детьми.



По итогам 2019-2020 годов
знаки отличия первой ступени
имеют несколько
воспитанников детского сада.

