

**Областной семинар #PROбезопасность**

**Формирование здорового образа  
жизни дошкольников  
через участие во ВФСК ГТО**



**Инструктор по физической культуре Ботвина Людмила Николаевна  
МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида № 2 «Берёзка» г. Никольск**

17.04.2024 г.



*«На чемпионатах побеждают, конечно, единицы.  
Но прочный фундамент их успехов — это массовый спорт.  
Вовлечение в спортивную жизнь наших граждан  
с самого раннего детства -  
это одна из ключевых задач, которая стоит перед нами»  
В.В. Путин*

# Указ Президента Российской Федерации

№172 от 24 марта 2014г.

## «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»



### УКАЗ ПРЕЗИДЕНТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)

В целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения, постановляю:

1. Ввести в действие с 1 сентября 2014 г. в Российской Федерации Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программную и нормативную основу физического воспитания населения.

2. Правительству Российской Федерации:

а) утвердить до 15 июня 2014 г. положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО);

б) начиная с 2015 года представлять Президенту Российской Федерации ежегодно, до 1 мая, доклад о состоянии физической подготовленности населения.

3. Правительству Российской Федерации совместно с органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации:

а) разработать и утвердить до 30 июня 2014 г. план мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), а также принять меры по стимулированию различных возрастных групп населения к выполнению нормативов и требований



2 34014 10201 4

## **Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) –**

полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.

**Цель комплекса ГТО** – увеличение продолжительности жизни населения с помощью систематической физической подготовки.

**Принципы** – добровольность и доступность системы подготовки для всех слоев населения, медицинский контроль, учет местных традиций и особенностей.





# ОБНОВЛЁННЫЕ ВОЗРАСТНЫЕ СТУПЕНИ КОМПЛЕКСА ГТО

**ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ** от 6 до 7 лет

**ВТОРАЯ СТУПЕНЬ** от 8 до 9 лет

**ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ** от 10 до 11 лет

**ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ** от 12 до 13 лет

**ПЯТАЯ СТУПЕНЬ** от 14 до 15 лет

**ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ** от 16 до 17 лет

**СЕДЬМАЯ СТУПЕНЬ** от 18 до 19 лет

**ВОСЬМАЯ СТУПЕНЬ** от 20 до 24 лет

**ДЕВЯТАЯ СТУПЕНЬ** от 25 до 29 лет

**ДЕСЯТАЯ СТУПЕНЬ** от 30 до 34 лет

**ОДИННАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ** от 35 до 39 лет

**ДВЕНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ** от 40 до 44 лет

**ТРИНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ** от 45 до 49 лет

**ЧЕТЫРНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ** от 50 до 54 лет

**ПЯТНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ** от 55 до 59 лет

**ШЕСТНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ** от 60 до 64 лет

**СЕМНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ** от 65 до 69 лет

**ВОСЕМНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ** от 70 лет и старше

**Цель:** формирование здорового образа жизни у всех участников образовательного процесса посредством подготовки к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Задачи:**

- Познакомить педагогов, детей и родителей с программой ГТО и традицией их проведения;
- Расширить и закрепить знания детей и родителей о здоровом образе жизни;
- Развивать физические качества дошкольников в процессе подготовки к сдаче нормативов ГТО;
- Содействовать развитию интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- Повысить профессиональное мастерство педагогов дошкольного учреждения по теме «здоровый образ жизни».
- Разработать методические рекомендации по внедрению нормативов ВФСК ГТО в условиях дошкольной организации;
- Расширить спортивную инфраструктуру детского сада.

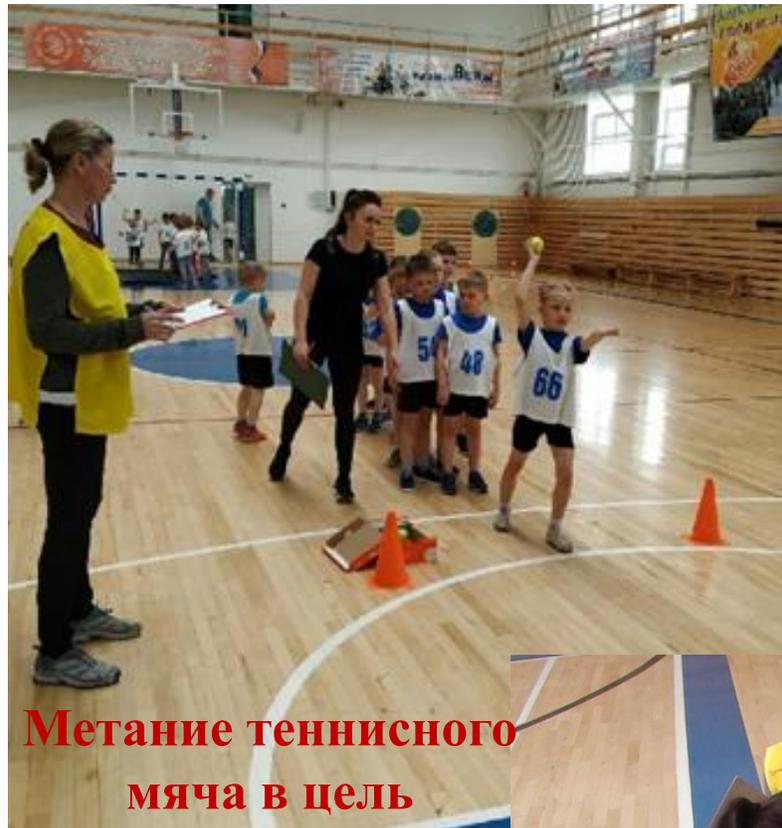


**Фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО) «Первые шаги» среди  
воспитанников дошкольных образовательных организаций**





**Прыжок в длину с места**



**Метание теннисного мяча в цель**



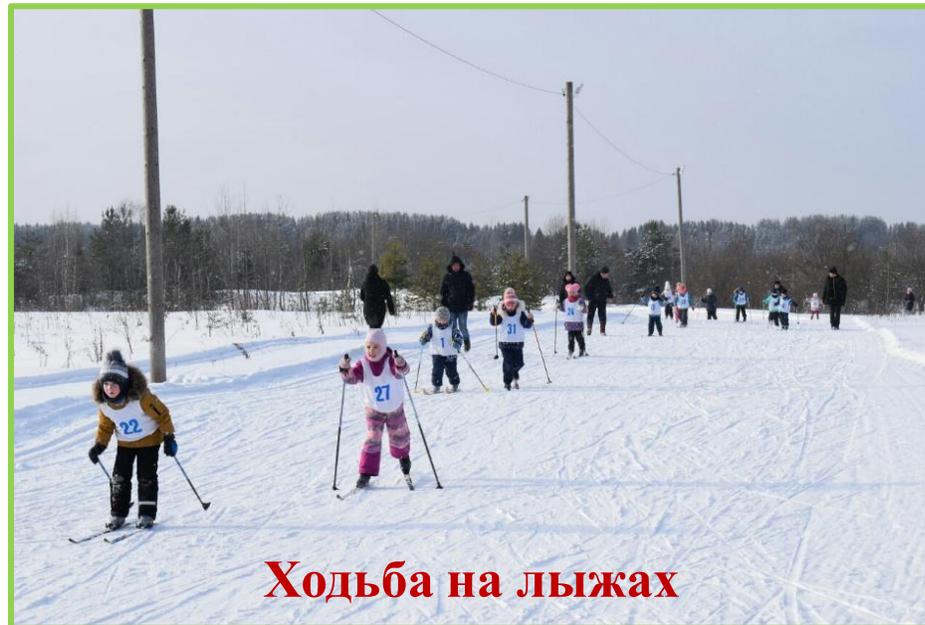
**Подъём туловища из положения лёжа на спине**



**ГТО**

Всероссийский  
физкультурно-спортивный комплекс  
«Готов к труду и обороне»

## Сдача норм ВФСК ГТО -первая ступень



Ходьба на лыжах



Наклон вперёд стоя на гимнастической скамье

# Регистрация участников на официальном сайте ВФСК ГТО [www.gto.ru](http://www.gto.ru)

## Порядок регистрации

1. Заполнить заявку на Всероссийском интернет-портале [www.gto.ru](http://www.gto.ru) (каждому участнику необходимо иметь адрес собственной электронной почты).
2. Получить индивидуальный номер участника (ID-номер)



MINISTERSTVO SPORTA  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ГТО**  
Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

# 5 ШАГОВ ДО ЗНАКА ГТО

1 шаг - зарегистрируйся на сайте [www.gto.ru](http://www.gto.ru)  
2 шаг - заполни заявку  
3 шаг - получи медицинский допуск  
4 шаг - выполни испытания  
5 шаг - получи знак отличия!

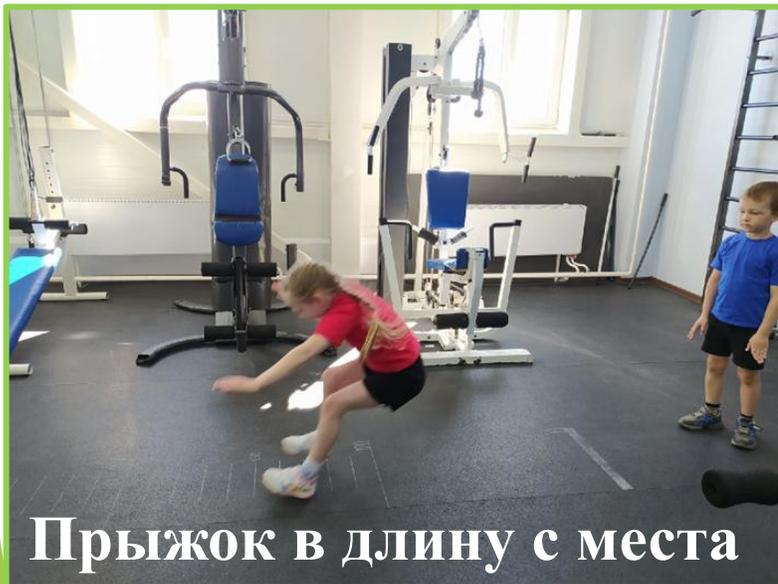
Официальный сайт комплекса ГТО:  
[www.gto.ru](http://www.gto.ru)

A large gold GTO medal with a running figure in the center, the Russian flag, and the letters 'ГТО'.

# Подготовка к участию во ВФСК ГТО



Смешанное передвижение  
по пересеченной местности



Прыжок в длину с места



Бег 30 метров

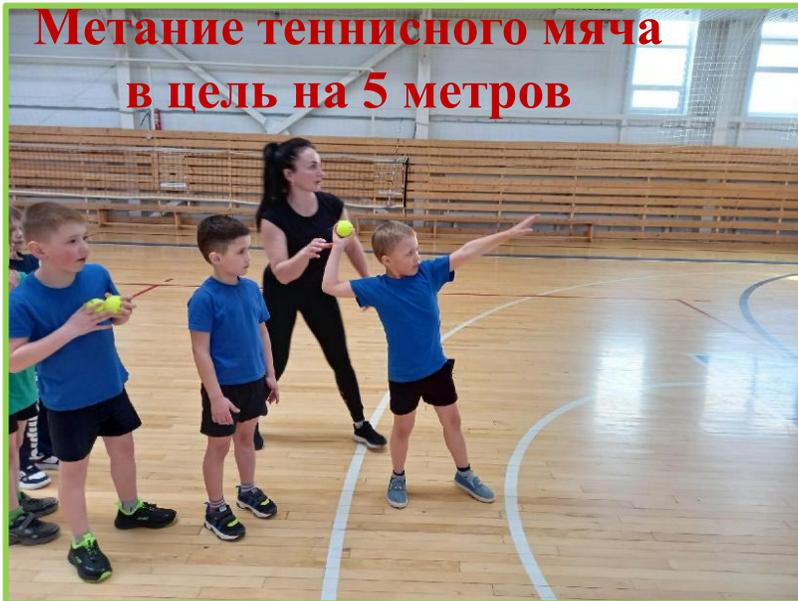
## Шестиминутный бег



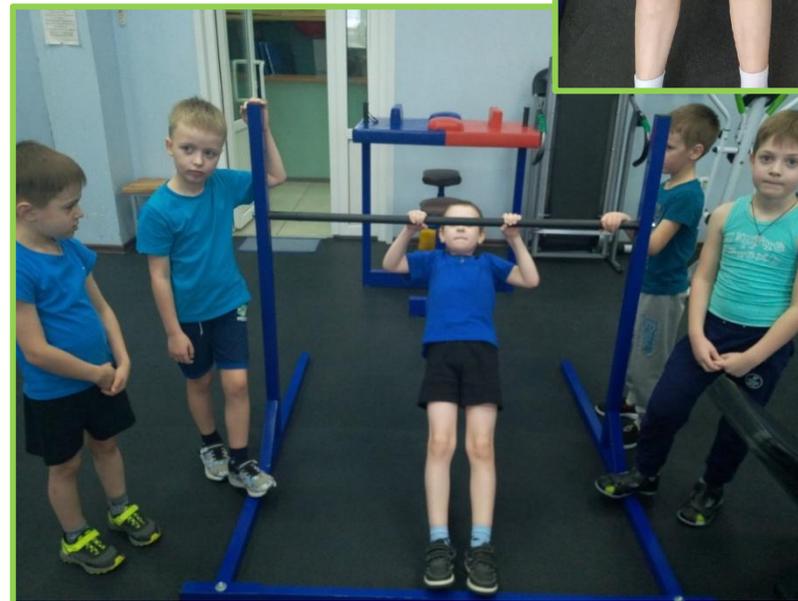
## Челночный бег



**Метание теннисного мяча  
в цель на 5 метров**



**Подъём туловища из  
положения лёжа на  
спине**



**Подтягивание  
из виса на  
низкой  
перекладине**

# Конкурс плакатов на тему: «ГТО-путь к здоровью и успеху!»



1 место



# Команды участников Фестивалей ВФСК ГТО «Первые шаги» МБДОУ №2 «Берёзка» г. Никольска



## Количество участников и знаки отличия присвоенные на ВФСК ГТО

Год сдачи ГТО	Знаки отличия		
	золотой	серебряный	бронзовый
2017/ 8 детей	-	5	3
2018/ 9 детей	1	7	1
2019/13 детей	2	9	2
2021/18 детей	6	10	2
2022/26 детей	7	18	1
2023/16 детей	7	8	1



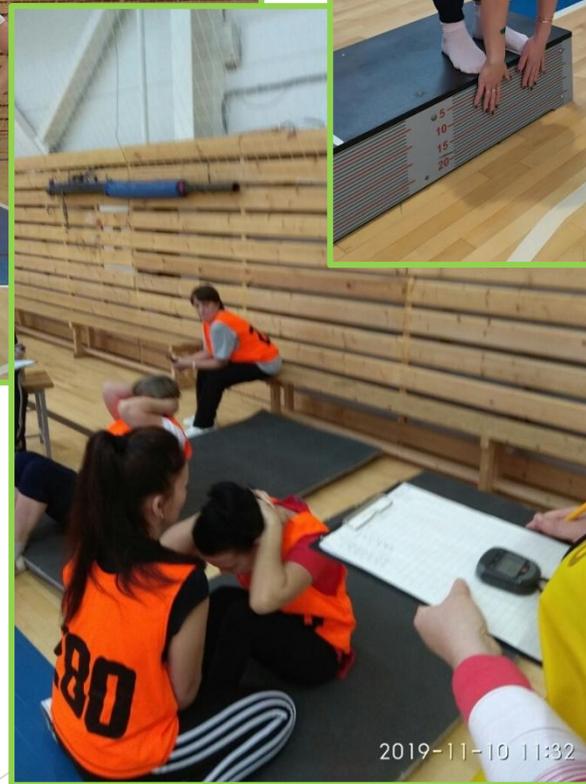
## Семьи воспитанников МБДОУ «Детского сада №2 «Берёзка», принявшие участие в сдаче норм ГТО



ГТО

Всероссийский  
физкультурно-спортивный комплекс  
«Готов к труду и обороне»

# Педагоги МБДОУ «Детского сада №2 «Берёзка» г.Никольска, принявшие участие в сдаче норм ГТО



ГТО

Всероссийский  
физкультурно-спортивный комплекс  
«Готов к труду и обороне»

# Награждена золотыми знаками отличия ВФСК ГТО в 7-8 степенях





**ГТО**

Всероссийский  
физкультурно-спортивный комплекс  
«Готов к труду и обороне»



**ГТО-ЭТО Я! ГТО-МЫ!  
ГТО-ЭТО БУДУЩЕЕ  
НАШЕЙ СТРАНЫ!**



**ЗДОРОВАЯ  
РОССИЯ**

**Спасибо за внимание!**



**ЗДОРОВАЯ  
РОССИЯ**