



Нормативы «ГТО» для дошкольников



В соответствии с ФГОС ДО диагностика физического развития дошкольника включает определение скоростных способностей и выносливости (в беге), силовых способностей (при броске мешочка с песком), скоростно-силовых качеств (прыжок с места), координационных способностей (челночный бег), гибкости (при наклоне на гимнастической скамейке). Далее мы приведем основные параметры физической подготовленности. Это – своеобразное ГТО для дошкольников.

Младшая группа детского сада (возраст 3–4 года)

Виды движений	Норматив
Бег (10 м)	4,5–5 с
Прыжки в длину с места	40–65 см
Бросание предметов весом 100 г	2,5–3 м
Спрыгивание с высоты	15–20 см
Ходьба на лыжах ступающим шагом не менее 10–15 м	
Скольжение по ледяной дорожке на двух ногах	
Скатывание с горки самостоятельно	

Средняя группа детского сада (возраст 4–5 лет)

Виды движений	Норматив
Бег с высокого старта (30 м)	14–13,5 с
Прыжки в длину с места	40–60 см
Бросание предметов весом 100 г	4–5 м
Бросание набивного мяча весом 1 кг	1 м
Спрыгивание с высоты	30–45 см
Проход на лыжах ступающим шагом не менее 400–600 м	
Скольжение по ледяной дорожке на двух ногах (2–3 м)	
Скатывание с горки самостоятельно	



Старшая группа детского сада (возраст 5–6 лет)

Виды движений	Норматив
Бег (30 м)	7,8–8 с
Прыжки в длину с места	90–95 см
Прыжки в длину с разбега	140–160 см
Прыжки в высоту с разбега	40–45 см
Бросание предметов весом 250 г	5–6 м
Бросание набивного мяча весом 1 кг	2,5–3 м
Спрыгивание с высоты	40–45 см
Проход на лыжах ступающим шагом не менее 1500–2000 м	
Скольжение по ледяным дорожкам разными способами	
Скатывание с горки самостоятельно	



Подготовительная группа детского сада (возраст 6–7 лет)

Виды движений	Девочки	Мальчики
Бег (30 м)	6,1 с	6,8 с
Прыжки в длину с места	135 см	140 см
Прыжки в длину с разбега	172 см	190 см
Прыжки в высоту с разбега	62 см	65 см
Спрыгивание с высоты	40 см	42 см
Метание предметов весом 250 г вдаль	4,5–7 м	5–7,5 м
Ходьба на лыжах попеременным двухшажным ходом не менее 1000 м		
Скольжение по ледяной дорожке разными способами		
Скатывание с горки самостоятельно		



Поскольку дети развиваются не по паспортному, а по биологическому возрасту, и у каждого малыша свой темперамент, свои предпочтения, свой запас сил и возможностей, уровень освоения физкультурных навыков не может быть для всех одинаковым. Приведенные выше показатели – ориентир для оценки развития двигательных способностей ребенка.