ГТО в дошкольном возрасте

11 января центр тестирования ГТО приехал в ГБДОУ детский сад № 64 Невского района Санкт-Петербурга

Выполнение нормативов ВФСК "ГТО" дошкольники начали с общеразвивающих упражнений под музыку.

Специалисты Центра тестирования объяснили и показали детям правильность выполнения следующих нормативов:

Метание;

Сгибание/разгибание рук в упоре лёжа;

Подъем туловища на количество раз за 1 мин.;

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;

Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.

Благодарим всех за дисциплинированность и тягу к активному и здоровому образу жизни. Ждем от вас дальнейших высоких спортивных результатов