

Консультация для родителей на тему:

«Хочешь сдать нормы ГТО? Тогда играй и двигайся вместе с нами!»

Февраль 2020г

*Подготовил инструктор по
физической культуре:*

Кардаилова О.А.

Уважаемые родители!

“Движение — это жизнь” известен всем, и никто не решится его оспаривать. Именно двигательная активность помогает любому человеку дольше сохранить здоровье, поддерживать бодрость духа и хорошее настроение».

Наша с вами задача не только сохранить здоровье детей, но и сформировать у них культуру здоровья, для того, чтобы они в последующем сами могли заботиться о своем здоровье и о здоровье своих близких.

24.03.2014г. Президент Российской Федерации В.В. Путин подписал Указ №127 О Всероссийском физкультурно – оздоровительном комплексе «Готов к труду и обороне» о возрождении норм ГТО. Всего в ГТО 11 ступеней, и принять участие могут все желающие от 6 до 60 лет.

Дети дошкольного возраста относятся к первой ступени с 6 до 8 лет.

У Вас может возникнуть вопрос:

Почему ГТО стоит прививать, именно, начиная с дошколят?

Потому что:

- Физическое развитие ребенка – это, прежде всего двигательные навыки. Координацию движений определяют развитием мелкой и большой моторики.
- Именно в дошкольном возрасте закладывается основа для физического развития, здоровья и характера человека в будущем. Этот период детства характеризуется постепенным совершенствованием всех функций детского организма. Ребенок этого возраста отличается чрезвычайной пластичностью.
- Для развития координации движений сензитивным является старший дошкольный возраст. Именно в это время ребёнку следует приступать к занятиям гимнастикой, фигурным катанием, балетом и т. п.

- Этот период – период самого активного развития ребенка, в двигательном, так и в психическом развитии.
- С точки зрения же психологов, динамика физического развития неразрывно связана с психическим и умственным развитием.

Ежегодно, начиная с 2016года, в нашем саду проводятся испытания по сдаче норм ГТО дошкольников Пролетарского района города Ростова – на – Дону. Наш детский сад является базовой площадкой для сдачи норм ГТО.

К сдаче норм ГТО готовимся, начиная с осени. Дети на занятиях по физической культуре в игровой форме под девизом «Играй и двигайся!» проходят следующие тесты – испытания:

Обязательные тесты:

1. *Челночный бег 3х10м (на время)*
2. *Смешанное передвижение по пересечённой местности 1 км (на время)*
3. *Отжимание от пола*
4. *Наклоны вперёд, стоя на скамейке*

Тесты по выбору (3 любые дисциплины)

1. *Кросс 1 км (на время)*
2. *Прыжки в длину с места*
3. *Пресс (на время)*
4. *Плавание (на время)*

По итогам прохождения тестов на занятиях по физической культуре, тем, кто показал наилучшие результаты, мы предлагаем принять участия в сдаче норм ГТО, которые проводятся в летний период. По результатам пройденных испытаний воспитанникам присваиваются и выдаются знаки отличия с удостоверением «Золотой», «Серебряный», «Бронзовый».

То, что мы выбираем детей уже физически подготовленными не значит, что остальные дети не могут попробовать свои силы и возможности в сдаче норм ГТО. Принять участие в ГТО могут все желающие, если у детей 1 группа здоровья, в обязательном порядке необходимо пройти кардиограмму сердца, иметь допуск от педиатра к участию сдачи норм ГТО.

Уважаемые родители!

Если Вы решили, что Ваш ребёнок будет сдавать нормы ГТО. Вы должны в первую очередь изучить нормативы ГТО 1 ступени. Желательно попробовать выполнить их самим, предложить ребёнку выполнить данные упражнения, и посмотреть, сможет Ваш ребёнок приблизиться к заданным нормативам. И после этого Вы должны приложить усилие и найти время для занятий с ребёнком дома, на улице. Для высоких результатов нужны ежедневные тренировки (отжимание, пресс, упражнение на гибкость: наклоны вперёд, не сгибая колени из положения, стоя на скамейке, стараясь ладони завести как можно ниже за уровень скамейки).

ГТО – путь к успеху! ГТО – путь к здоровью!

Сдаём ГТО и с гордостью носим знак!