Консультация для родителей.
«С малых лет к значку ГТО»

В соответствии с Указом Президента Российской Федерации в нашей стране вводится Всероссийский физкультурно- спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) для решения проблемы продвижения ценностей здорового образа жизни и укрепления здоровья детей. Комплекс ГТО направлен на физическое развитие и укрепление подрастающего поколения, является основой системы физического воспитания и призван способствовать развитию массового физкультурного движения в стране.

В.В. Путин предложил воссоздать систему ГТО в новом формате с современными нормативами. Обновленная расшифровка ГТО звучит как : «Горжусь тобой, Отечество!».

Это название – призыв оказалось более личным, более теплым, в нем напрямую упоминается святое для русского человека слово «Отечество».

Внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО», подготовка детей к выполнению нормативов первой ступени ГТО приобщает их к здоровому образу жизни.

Зачем нужно ГТО в дошкольном возрасте?

«Движение - это жизнь!» А дошкольный период – яркое тому подтверждение.

физическое развитие ребенка – это, прежде всего, двигательные навыки. Координацию движений определяют развитием мелкой и большой моторики. С большой моторикой связаны движения ребенка, благодаря которым он может передвигаться в пространстве, сюда относят ходьбу и бег.

Именно в дошкольном возрасте закладывается основа для физического развития, здоровья и характера человека в будущем. Этот период характеризуется постепенным совершенствованием всех функций детского организма. Ребенок отличается чрезвычайной пластичностью.

Современные дети далеко не все обладают отменным физическим и психическим развитием, у них не достаточно сформированы потребности в занятиях физической культурой. Уже в дошкольном возрасте дети имеют зависимость от электронных игр, а родители зачастую не являются приверженцами здорового образа жизни.

Задача родителей - воспитать здорового физически и психологически ребенка. Комплекс ГТО вполне может справиться с этой задачей, мотивируя родителей и общество предпочесть занятия физической культурой и спортом компьютеру и телевизору.

Кроме того, подготовка и участие в сдаче норм ГТО позволит не только создать условия для укрепления, воспитания волевых качеств, развития стремления к победе и уверенности в своих силах, но и приблизить дошкольников к положительным результатам сдачи норм ГТО в дальнейшем. Родители должны помочь своим детям достичь желаемой цели.

Что такое знак отличия комплекса ГТО?

По аналогии с медалями в большом спорте это награда , вручаемая участникам за успешное выполнение нормативов определенных возрастных ступеней комплекса ГТО.
Знаки отличия бывают бронзового, серебряного и золотого достоинств в каждой возрастной ступени.

Что дает сдача норм ГТО?
Здоровье, крепкая, гармонично развитая фигура, гибкость, сила и ловкость – это наиболее очевидные преимущества от систематических занятий спортом.
Значок ГТО не только подтверждает уровень физического развития ребенка, но и является предметом гордости и успешности.
Испытания (тесты) подразделяются :
- испытания по определению уровня развития скоростных возможностей;
- испытания по определению уровня развития выносливости;
- испытания по определению уровня развития силы;
- испытания по определению уровня развития гибкости;
- испытания по определению уровня развития скоростно – силовых возможностей;
- испытания по определению уровня развития координационных способностей;
- испытания по определению уровня развития овладения прикладными навыками.

1 Ступень – (от 6 до 8 лет)
- наклоны вперед из положения стоя на скамейке,
-сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу,
- бег 30 м ,
-смешанное передвижение 1 км,
-метание теннисного мяча в цель,
-прыжок в длину с места ,
-поднимание туловища из положения лёжа на спине.
До сдачи норм ГТО допускаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний.

Фактически двигательная активность ребенка и его развитие – это принцип естественного воспитания, а ГТО весьма гармонично вписывается в данный процесс в качестве завершающего фактора.

Кроме того, участие в подобных мероприятиях повышает интерес к физической культуре и здоровому образу жизни детей и взрослых. Подготовка и участие в сдаче норм ГТО позволит не только создавать условия для укрепления здоровья детей, воспитания волевых качеств, развития стремления к победе и уверенности в своих силах, но и приблизить дошкольников к спорту.

Во время соревнований дети получают не только радость от своих результатов, но и учатся переживать за своих товарищей, а также чувствуют себя маленькими участниками огромной команды спортсменов.