



МКДОУ Воскресенский детский сад №2 « Семицветик»

Консультация для родителей

«Нормы ГТО для дошкольников»

Инструктор по физической культуре
Тебелева Н.Н.

Ноябрь 2020г.

Уважаемые родители!

К сдаче норм ГТО готовимся с детского сада!

24 марта 2014 Президент России Владимир Путин подписал Указ № 172 О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» - о возрождении норм ГТО. Правительство Российской Федерации издало распоряжение об утверждении плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1. Организационно-экспериментальный этап внедрения Комплекса среди обучающихся образовательных организаций в отдельных субъектах Российской Федерации (2014-2015 г.)

2. Этап внедрения Комплекса среди обучающихся всех образовательных организаций страны и других категорий населения в отдельных субъектах Российской Федерации (2016 г.)

3. Этап повсеместного внедрения Комплекса среди всех категорий населения Российской Федерации (2017 г.)

Целью внедрения Комплекса является:

повышение эффективности использования возможностей физической культуры спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, повышении качества жизни граждан Российской Федерации.

В известном детском стихотворении С. Я. Маршака 1937 года «*Рассказ о неизвестном герое*» пожарные, милиция и фотографы разыскивают двадцатилетнего парня, спасшего из огня девочку. Из примет — «среднего роста, плечистый и крепкий, ходит он в белой футболке и кепке. Знак «ГТО» на груди у него. Больше не знают о нем ничего», сообщает читателю Маршак. Ирония стихотворения заключалась в том, что обладателей значков ГТО в то время было больше половины страны, и каждый был готов к труду и обороне!

А зачем же сейчас, в 21 веке сдавать ГТО?

Ответ на этот вопрос для каждого может быть свой. Кто-то хочет сравнить себя со старшими членами семьи, имеющими советский знак ГТО. Кто-то хочет попробовать достичь конкретного результата и проверить свою силу воли и настойчивость. А кто-то просто привык быть первым во всем. Все люди разные. Однако, у всех, кто добровольно решил пройти испытание комплексом ГТО, есть одна общая черта, — целеустремленность. Именно эта черта является наиболее важной для людей XXI века.

Организаторы проекта ГТО считают возрождение комплекса принципиально важным для формирования у молодого поколения целеустремленности и уверенности в своих силах.

С марта 2014 года в России возрождаются **нормы** Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «*Готов к труду и обороне*».

Его цель – привлечь как можно больше людей, особенно детей, к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Принять участие в сдаче **норм** может любой желающий в возрасте от 6 до 70 лет и старше, не имеющий медицинских противопоказаний.

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 физ. толков в развитии ребенка, но является предметом гордости и успешности.

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.



Золотой знак отличия



Серебряный знак отличия



Бронзовый знак отличия

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 этого возраста 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 инструктора по физическому воспитанию не просто сформировать будущего здорового физически и психологически человека, а быть частью системы этого развития. 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**.

Кто может принять участие в сдаче **норм ГТО**?

возрастные рамки, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие медицинскую комиссию

Как происходит сдача норм ГТО?

Челночный бег 3x10 м.

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются две параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до линии «Финиш», касаются ее рукой, возвращаются к линии «Старт», касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии «Финиш» рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

Метание теннисного мяча в цель.

Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 г. Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола.

Участнику предоставляется право выполнить пять попыток. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

Ошибка (*попытка не засчитывается*):

- заступ за линию метания.

Поднимание туловища из положения лежа на спине

Поднимание туловища из положения лежа, на спине, выполняется из исходного положения лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей, с последующим возвратом в исходное положение.

При составлении программы подготовки к сдаче **норм ГТО** необходимо руководствоваться принципами и ведущими положениями **дошкольной педагогики, психологии, теории и методики физического воспитания и развития построения образовательного процесса**: - чередование нагрузки и отдыха

- учет индивидуальных особенностей каждого ребенка

- при обучении движениям учитывается «зона ближайшего развития», т. е. предлагаемые упражнения направлены не на имеющийся в данный момент у детей уровень умений и навыков, а опережает его

- воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств

- укрепление здоровья средствами физических упражнений, физические нагрузки должны быть адекватны возрасту и уровню физического развития и здоровья детей, сочетать двигательную активность с общедоступными закаливающими процедурами, включая в комплексы физических упражнений элементы дыхательной гимнастики

дошкольникам должны быть доступны с ними тот же вид и число движений. **Правила:**

- обучение с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности
- преемственность и постепенность усложнения физических упражнений. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого. Обучение надо вести в несколько замедленном действии.

Для безопасного и эффективного проведения занятий требуется соблюдение следующих необходимых условий.

Проведение тестов без предварительной подготовки детей к их сдаче недопустимо!

В течение 3–4-х недель **дошкольники** проходят предварительную общефизическую (*ОФП*) и специальную подготовку (*СФП*, предусмотренную программой). Это поможет добиться правильного выполнения упражнений и повысить уровень осознания важности занятий физической культурой. В это время занятия строятся с направленностью на сдачу конкретных контрольных **нормативов по тестам**.

Важным моментом в этот период является работа по формированию и поддержанию морально-волевых качеств. Необходимо планомерно воспитывать такие психологические способности как волевой настрой, умение терпеть, преодолевать чувство дискомфорта и т. д.

Детей, не прошедших предварительной физической подготовки не следует допускать к сдаче тестов

Медицинское обеспечение.

К занятиям допускаются все дети, допущенные врачом по состоянию здоровья. Лица 2-й медицинской группы освобождаются врачом только от тех упражнений, которые им противопоказаны. При нарушенной функции зрения или при выраженной форме плоскостопия они могут быть освобождены. Тест прыжок в длину для них допускается только на мягком покрытии (*ковер, гимнастический мат*). Лица 3-й и 4-й медицинских групп к занятиям по такой программе не допускаются.