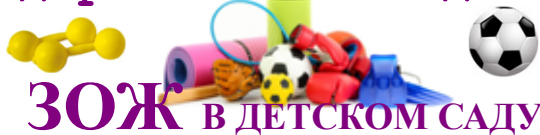


Выпуск №12 от 26.01.18г.

В этом выпуске:

- ГТО и спорт в жизни дошкольников;
- о значимости и необходимости занятий физкультурой и спортом в ДОО;
- почему ГТО стоит прививать, именно в дошкольном возрасте?

Здоровье непосед.ru



## ГТО и спорт в жизни дошкольников

Указ о возрождении норм ГТО для школьников. С 1 сентября по поручению президента России снова вводится физкультурный комплекс ГТО.

Сдавать спортивные нормативы школьники будут с шести лет. За хорошие результаты подросткам обещают знаки отличия, а также присвоение спортивных разрядов и званий. А с 2015 года, помимо результатов ЕГЭ, при поступлении в ВУЗы будут учитывать и результаты сдачи норм ГТО. Новая система предусматривает целых 11 возрастных групп. Теперь физические упражнения могут сдавать дети от 6 лет и даже 70-летние. То есть принять участие в новом комплексе ГТО сможет практически любой желающий.

Комплекс состоит из следующих частей:

- первая часть (нормативно-тестирующая) предусматривает общую оценку уровня физической подготовленности населения установленных нормативов с последующим награждением значками отличия комплекса;
- вторая часть (спортивная) направленная на привлечение граждан к регулярным занятиям физической культурой и спортом с учётом возрастных групп населения с целью выполнения разрядных нормативов и получения массовых спортивных разрядов.

Начинать подготовку к сдаче нормативов стоит уже с детского сада - так, чтобы уже к начальной школе маленький человек был готов к труду и обороне, по крайней мере, на своем уровне. И нормы ГТО 1 ступени могут стать для него той отправной точкой, которая приведет его к великим достижениям уже во взрослой жизни.



*О значимости и необходимости занятий физкультурой и спортом детей дошкольного возраста в детском саду из интервью заведующего МБДОУ «ДС «Непоседы» С.В. Колесниковой*

Безусловно, растущему и развивающемуся организму дошкольника необходимо заниматься физкультурой и спортом. Ведь спорт не только укрепляет здоровье, но и развивает детский организм в целом. Поэтому на этапе дошкольного воспитания мы стараемся заложить стойкую базу знаний и практических навыков здорового образа жизни и осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В нашем образовательном учреждении проводится большое количество различных мероприятий, направленных на профилактику нарушений зрения, опорно-двигательного аппарата, организации рационального, сбалансированного питания, оздоровительно-профилактических мероприятий с детьми часто длительно болеющими и с ограниченными возможностями здоровья.

Работа по физическому воспитанию с воспитанниками строится таким образом, чтобы решались и общие, и коррекционно-развивающие задачи. Это касается предметной и социальной среды, всех видов детской деятельности с учетом возрастных и индивидуальных особенностей дошкольников. Конечно, ребёнка дошкольного возраста совершенно нельзя представить без весёлых развлечений, увлекательных игр и интересных соревнований, поэтому в режиме предусмотрены занятия физкультурой, игры и развлечения на воздухе, при проведении которых учитываются региональные и климатические условия.

Для повышения уровня физической подготовленности воспитанников, заинтересованности родителей ЗОЖ и спортом, проводятся различные совместные спортивные мероприятия, такие как: «Мама, папа, я-спортивная семья», «От детского сада - к рекордам», «Наша дружная семья», «Мы дружим со спортом», «Будь здоров как Макс Орлов», «Неделя здоровья» и многие другие. По совместному плану между учреждениями МБДОУ «ДС «Непоседы» и МБУДО «Центр спорта «Муравленко», каждый вторник проводят утреннюю разминку с детьми дошкольного возраста тренеры, заслуженные мастера спорта по разным видам спорта нашего города.

Самыми успешными итогами работы коллектива детского сада считаю достижения наших воспитанников, как их личные успехи в различных видах спорта, так и участие в сдаче спортивных нормативов комплекса ГТО. Где нашим выпускникам Заргарову В., Сардалову Т.; воспитанникам Иваницкому М., Шангину Ф., Павловой Н. за хорошие результаты присвоены серебряные и золотые знаки отличия. В городском конкурсе «От детского сада - к рекордам!» на лучшую организацию физкультурно-оздоровительной работы среди муниципальных дошкольных образовательных учреждений, наш детский сад занял третье место.

Будьте здоровы! Занимайтесь спортом с ребенком, вместе с семьей, вместе с нами, ведь благодаря спорту можно воспитать не только здорового, но и сильного характером ребёнка, с волей к победе и жизненным успехам.





## ПОЧЕМУ ГТО СТОИТ ПРИВИВАТЬ, ИМЕННО, НАЧИНАЯ С ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Ребенок начинает движение еще в дородовой период. В животе у мамы он уже двигает руками и ногами. Взрослые смеются, что ребенок растет футболистом. Любая мама знает, что ребенок должен шевелиться и двигаться - обратная ситуация повод для беспокойства и обращение к врачу. Это естественно, не зря существует такое понятие, как «Движение - это жизнь». А дошкольный период - яркое тому подтверждение и фактически непреложная истина.

Посмотрим с физической точки зрения, почему ГТО стоит прививать, именно, начиная с дошколят. Физическое развитие ребенка - это, прежде всего двигательные навыки. Например, в два года ребенок уже должен координироваться в пространстве. Если ребенок хорошо управляет своим телом, то ему будет легко осваивать и познавать все вокруг. Именно в дошкольном возрасте закладывается основа для физического развития, здоровья и характера человека в будущем. Это время для ребёнка наиболее благоприятное, чтобы приступить к занятиям гимнастикой, фигурным катанием, балетом и т. п. Существует мнение, что за семь первых лет - ребенок проходит большой эволюционный путь, который наши предки растянули на века и тысячелетия. С точки зрения же психологов, динамика физического развития неразрывно связана с психическим и умственным развитием и в дошкольном детстве закладываются основы и проблемы всего будущего человека. К примеру, развитие движения рук напрямую связаны с развитием речи. Дело в том, что в коре головного мозга есть зоны, отвечающие, за движения рук, и эти зоны находятся очень близко с зонами, отвечающими за развитие речи. И так повсеместно.

Наша задача не просто сформировать будущего здорового физически и психологически человека, а быть частью системы этого развития. ГТО вполне может справиться с этой задачей, мотивируя родителей и общество, не сажать ребенка за компьютер, радуясь, что он в пять уже читает и знает таблицу умножения, но при этом совершенно не состоятелен в социальной сфере. Например, познание напрямую связано с хождением, бегом, поворотами. Сфера познания развивается в движении. Спросите любого творческого человека, поэта или писателя очень часто их произведения создаются во время ходьбы. Идет стимулирование деятельности мозга. Замечено, что стихи дети лучше всего запоминают, именно двигаясь, например, по пути из детского сада, легче всего выучить стихотворение заданное для утренняя, чем дома, сидя на стуле.

Фактически, двигательная активность ребенка и его развитие - это принцип естественного воспитания ребенка, и ГТО весьма органично вписывается в данный процесс, в качестве завершающего фактора. Кроме того, участие в подобном рода мероприятиях повышает интерес к физической культуре и здоровому образу жизни, как детей, так и взрослых.

Подготовка и участие в сдаче норм ГТО позволяет создать условия для укрепления здоровья детей, воспитания волевых качеств, развития стремления к победе и уверенности в своих силах. Во время соревнований дети получают не только радость от своих результатов, но и учатся переживать за товарищей, а также чувствуют себя маленькими участниками огромной команды спортсменов России.

