

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «ЧТО ТАКОЕ ГТО»

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.

Целью комплекса ГТО является – повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, улучшении качества жизни граждан Российской Федерации.

Детский сад является фундаментом, на котором дети приобщаются к здоровому образу жизни и спорту. ГТО стоит прививать именно с дошкольного возраста, потому как в этом 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. Этот период – период самого активного развития ребенка, как в двигательном, так и в психическом развитии.

Комплекс ГТО строится на понятиях теста и нормативов. Тесты определяют уровень развития какого-либо навыка, в то время как нормативы – степень спортивной подготовки населения. Испытания проверяют силу, выносливость, скорость и гибкость.

Почти у каждого задания комплекса имеется три норматива по времени или по количеству выполненных упражнений. Помимо этого, требования устанавливаются для мальчиков одни, для девочек другие. По результатам выполненных испытаний, при условии соблюдения норматива, выдается определенный значок – «золотой», «серебряный» или «бронзовый». Высшая награда – «золотой». На всех значках нарисован спортсмен в движении на красном, синем, зеленом фоне в зависимости от вида значка.

Чтобы принять участие в ГТО и получить заветный значок, прежде всего, нужно зарегистрироваться на сайте www.gto.ru и получить **ID-номер** участника. Поэтому, уважаемые родители, чтобы ребенок смог сдать нормативы ГТО, вам необходимо будет зарегистрировать детей на сайте ГТО и получить на ребенка **ID-номер**. Вся интересующую информацию вы можете также найти на официальном сайте ГТО www.gto.ru и по телефону горячей линии 8800350000.

Приведем примеры нормативов I ступени комплекса ГТО для дошкольников:

Как показывает практика последних лет, дети дошкольного возраста в нашем городе сдают именно эти испытания:

Скоростные возможности:

1. Бег на 30 м (с)

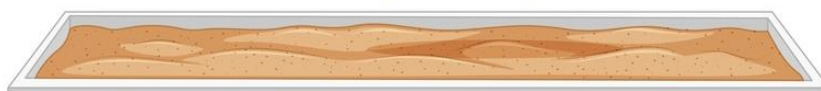


Скоростно-силовые возможности:

2. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)



3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)



Гибкость:

4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)



Координационные способности:

5. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий)

*Уважаемые родители,
помогите ребенку найти время для занятий дома,
так как без Вашей помощи он не сможет качественно подготовиться.*

А для высоких результатов нужны ежедневные тренировки, в домашних условиях и в детском саду (наклон вперед стоя на скамье; поднимание туловища из положения, лежа на спине и по возможности прыжок в длину с места).

Инструктор по физической культуре, Данина М.В.