

## Консультация для родителей:

«Для чего нужно ГТО в дошкольном возрасте?»

Указ о возрождении норм ГТО для школьников. С 1 сентября 2014 года, 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 и защите Родины.

Почему ГТО стоит прививать, именно, начиная с дошколят? 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.

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) направлена 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. Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта: Влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности. Гигиена занятий физической культурой. Основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта. Основы методики самостоятельных занятий.

Основы истории развития физической культуры и спорта.

Овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

Начинать подготовку к сдаче нормативов стоит начинать уже с детского сада — так, чтобы уже к начальной школе маленький человечек 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.

При этом родителям очень настоятельно рекомендуется изучить имеющиеся у нас на сайте нормы ГТО для школьников 6-8 лет, чтобы оценить степень подготовленности, а главное, спланировать план развития. Все дело в том, что каждый ребенок в таком возрасте растет очень быстро — соответственно, существенно меняются и физические возможности. По этой причине стоит проводить занятия физической культурой регулярно, с постепенным увеличением нагрузок. Но обязательно перед активными действиями стоит проконсультироваться с врачами и специалистами, поскольку все дети разные.

Спортивная часть Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса направлена на привлечение граждан к систематическим занятиям физической культурой и спортом с учетом половых и возрастных групп. Первая ступень (возрастная группа) — 6-8 лет. В дошкольном возрасте закладывается основа для физического развития, здоровья и характера человека в будущем. В связи с преемственностью между детским садом и школой, с введением сдачи норм ГТО в школьную программу, именно дошкольное образование ориентирует детей на сдачу комплекса ГТО в дошкольном возрасте.

Здоровье — понятие многокомпонентное. Чтобы дать заключение о том, здоров человек или нет, в первую очередь необходимо учитывать уровни здоровья: биологический, социальный, психологический. До недавнего времени считалось, что больные, а также инвалиды должны заниматься лечебной физкультурой. Сложные упражнения, тяжелые и продолжительные физические нагрузки были для них противопоказаны.

Лишь только абсолютно здоровые люди допускались к занятиям спортом. Но много ли таких, абсолютно здоровых, среди нас. Согласно данным, около 62% молодых людей в нашей стране находятся в предпатологических и патологических состояниях. Хочется надеяться, что в ближайшее время возросшая физическая активность молодежи будет способствовать позитивным переменам. Сейчас повсеместно вводятся комплексы ГТО, цель которых — постепенное повышение резервных возможностей организма и укрепление здоровья с помощью физических упражнений.

Нормативы и требования комплекса включают бег и силовые нормативы. Нормативы ГТО выполняются в условиях соревнований. Ведь в условиях соревнований вследствие ряда факторов (мотивация, условия соперничества и др.) физическая работоспособность человека повышается. Предложенные мною игры помогут улучшить состояние организма и повысить работоспособность и создать эффект активного отдыха.

