# *Ты готов к ГТО, дошкольник?*

Среднего роста,

плечистый и крепкий.

Ходит он в белой футболке и кепке.

Знак «ГТО» на гуди у него,

Больше не знаем о нем ничего.

(С.Я.Маршак)

**Ирония стихотворения заключалась в том, что значкистов ГТО в то время было больше половины страны, и каждый был готов к труду и обороне!**

Те, кто учился в школе еще до распада Советского Союза, помнят три заветные буквы — ГТО, или «Готов к труду и обороне» — программу физической и культурной подготовки, которая основывалась на единой и поддерживаемой государством системе патриотического воспитания населения.

*«Зачем нужно ГТО в****дошкольном возрасте****?»*

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.

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 сенситивным 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.

*Цель* Комплекса «Горжусь тобой, Отечество *(ГТО)*»: 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.

У будущих первоклассников от 6 лет есть возможность принять участие в первой ступени норм ГТО.

*Что это даст?*

1. Знакомство с процессом сдачи нормативов.
2. Отсутствие стрессовой ситуации при прохождении ГТО в школе.
3. Укрепление здоровья.
4. Формирование основ физической и культурной подготовки.

[1 СТУПЕНЬ — НОРМЫ ГТО ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 6-8 ЛЕТ](http://www.gto.ru/bundles/gtofront/img/norms/gto_norm_01.pdf?1.636)

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3×10 М (мальчики – 10.3, 10.0, 9.2; девочки – 10.6, 10.4, 9.5 сек.)

СМЕШАННОЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЕ (1 КМ: мальчики – 7.10, 6.40, 5.20; девочки – 7.35, 7.05, 6.00 сек.)

ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ или отжимание от пола (мальчики- 7, 10, 17; девочки- 4, 6, 11 раз)

НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ на гимнастической скамейке С ПРЯМЫМИ НОГАМИ (мальчики- +1. +3, +7; девочки- +3.+5.+9 см)

ИСПЫТАНИЯ ПО ВЫБОРУ

ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА ТОЛЧКОМ ДВУМЯ НОГАМИ (мальчики- 110, 120, 140; девочки – 105, 115, 135 см)

МЕТАНИЕ ТЕННИСНОГО МЯЧА В ЦЕЛЬ (КОЛ-ВО ПОПАДАНИЙ: мальчики 2 - 3 – 4, девочки 1- 2 – 3 раз)

поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине (мальчики- 21, 24, 35; девочки – 18, 21, 30 раз)

БЕГ НА ЛЫЖАХ НА 1 КМ (мальчики – 10.15, 9.00, 8.00; девочки – 11.0, 9.30, 8.30 мин.)

ПЛАВАНИЕ 15 М (мальчики и девочки – 3.00, 2.40, 2.30)

Как показали специальные исследования, эффективность обеспечивается физическими упражнениями, т.е. специальной подготовкой в садике и дома:

- отжимание от пола;

- прыжки вверх на месте из положения полуприсед;

- планка (высокая, низкая);

- пружинящие наклоны вперед («Достань пол»), не сгибая ног в коленях;

- метание теннисного мяча в обруч (цель) с расстояния 6 метров;

- непрерывный бег в течение 2-х минут;

- упражнение на равновесие (стойка на 1-ой ноге, руки на поясе);

- упражнение на мышцы пресса (поднимание и опускание туловища из положения лёжа на спине);

- плавание.

**ВАЖНО ЗНАТЬ:**

- нужно сдать все 4 –ре обязательных норматива и 3 из испытаний по выбору (плавание обязательно, а лыжи нет)

 - если по 8 нормативам ребёнок сдал на золото, а по 1-му бронза, то будет присвоен **бронзовый знак**.

- если по 8 нормативам ребёнок сдал на золото, а по 2-м нет зачёта, то знак **не будет** присвоен вообще.

Детские сады должны стать фундаментом, на котором мы будем приобщать детей к здоровому образу жизни и спорту.

Подготовила: Протопопова О.Б., инструктор по физической культуре.

Адрес публикации: <https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/285559-konsultacija-roditeljam-o-doshkolnom-gto>