**МКДОУ «Кетовский детский сад общеразвивающего вида №4»**

**Консультация для родителей:**

**«Для чего нужно ГТО в дошкольном возрасте?»**

**Подготовила: воспитатель ФИЗО**

**Камаева Е.В.**



Кетово, 2018.

С 1 сентября 2014года, 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) 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.

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 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.

1 ступень - Нормы ГТО для дошкольников 6-8 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ••• | - бронзовый значок | •• | - серебряный значок | • | - золотой значок |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Возраст 6-8 лет | | | | | |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| ••• | •• | • | ••• | •• | • |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Челночный бег 3х10 м (сек.) | 10,4 | 10,1 | 9,2 | 10,9 | 10,7 | 9,7 |
| или бег на 30 м (сек.) | 6,9 | 6,7 | 5,9 | 7,2 | 7,0 | 6,2 |
| 2. | Смешанное передвижение  (1 км) | Без учета времени | | | | | |
| 3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 115 | 120 | 140 | 110 | 115 | 135 |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине  (кол-во раз) | 2 | 3 | 4 |  |  |  |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине  (кол-во раз) | 5 | 6 | 13 | 4 | 5 | 11 |
| 5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (кол-во раз) | 7 | 9 | 17 | 4 | 5 | 11 |
| 6. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол) | Пальцами | | Ладонями | Пальцами | | Ладонями |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 7. | Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий) | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 |
| 8. | Бег на лыжах на 1 км  (мин., сек.) | 8.45 | 8.30 | 8.00 | 9.15 | 9.00 | 8.39 |
|  | или на 2 км | Без учета времени | | | | | |
| или кросс на 1 км по пересеченной местности\* | Без учета времени | | | | | |
| 9. | Плавание без учета времени (м) | 10 | 10 | 15 | 10 | 10 | 15 |
| Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе | | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | | 4 | 5 | 6 | 4 | 5 | 6 |
| \* Для бесснежных районов страны | | | | | | | |
| \*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость. | | | | | | | |