

Консультация для родителей

Готовимся к сдаче нормативов ВК ГТО

Уважаемые родители, воспитанники нашего детского сада принимают участие в сдаче нормативов ВК ГТО на базе Центра Спорта нашего района.

В соответствии с Указом Президента Российской Федерации в нашей стране вводится Всероссийский физкультурно- спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) для решения проблемы продвижения ценностей здорового образа жизни и укрепления здоровья детей. Комплекс ГТО направлен на физическое развитие и укрепление здоровья подрастающего поколения, является основой системы физического воспитания и призван способствовать развитию массового физкультурного движения в стране. Внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО», подготовка детей к выполнению нормативов первой ступени ГТО приобщает их к здоровому образу жизни. Зачем нужно ГТО в дошкольном возрасте? Физическое развитие ребенка – это, прежде всего, двигательные навыки. Именно в дошкольном возрасте закладывается основа для физического развития, здоровья и характера человека в будущем. Этот период характеризуется постепенным совершенствованием всех функций детского организма. Ребенок этого возраста отличается чрезвычайной пластичностью. Современные дети далеко не все обладают отменным физическим и психическим развитием, у них недостаточно сформированы потребности в занятиях физической культурой. Уже в дошкольном возрасте дети имеют зависимость от электронных игр, а родители зачастую не являются приверженцами здорового образа жизни. Задача родителей - воспитать здорового физически и психологически ребенка. Комплекс ГТО вполне может справиться с этой задачей, мотивируя родителей и общество предпочесть занятия физической культурой и спортом компьютеру и телевизору. Кроме того, подготовка и участие в сдаче норм ГТО позволит не только создать условия для укрепления, воспитания волевых качеств, развития стремления к победе и уверенности в своих силах, но и приблизить дошкольников к положительным результатам сдачи норм ГТО в дальнейшем. Родители должны помочь своим детям достичь желаемой цели.

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.

Что такое знак отличия комплекса ГТО? По аналогии с медалями в большом спорте это награда, вручаемая участникам за успешное выполнение нормативов определенных возрастных ступеней комплекса ГТО. Знаки отличия бывают бронзового, серебряного и золотого достоинств в каждой возрастной ступени. Что дает сдача норм ГТО? Здоровье, крепкая, гармонично развитая фигура, гибкость, сила и ловкость – это наиболее очевидные преимущества от систематических занятий спортом. Значок ГТО не только подтверждает уровень физического развития ребенка, но и является предметом гордости и успешности. Испытания (тесты) подразделяются : - испытания по определению уровня развития скоростных возможностей; - испытания по определению уровня развития выносливости; - испытания по определению уровня развития силы; - испытания по определению уровня развития гибкости; - испытания по определению уровня развития скоростно – силовых возможностей; - испытания по определению уровня развития координационных способностей; - испытания по определению уровня развития овладения прикладными навыками.

1 Ступень – (от 6 до 8 лет) - наклоны вперед из положения стоя на скамейке, -сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, - бег 30 м , - смешанное передвижение 1 км, -метание теннисного мяча в цель, -прыжок в длину с места , -поднимание туловища из положения лёжа на спине. До сдачи норм ГТО допускаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний. Фактически двигательная активность ребенка и его развитие – это принцип естественного воспитания, а ГТО весьма гармонично вписывается в данный процесс в качестве завершающего фактора. Кроме того, участие в подобных мероприятиях повышает интерес к физической культуре и здоровому образу жизни детей и взрослых. Подготовка и участие в сдаче норм ГТО позволит не только создавать условия для укрепления здоровья детей, воспитания волевых качеств, развития стремления к победе и уверенности в своих силах, но и приблизить дошкольников к спорту. Во время соревнований дети получают не только радость от своих результатов, но и учатся переживать за своих товарищей, а также чувствуют себя маленькими участниками огромной команды спортсменов.

Детские сады совместно с родителями могут стать фундаментом, на котором в игровой форме с интересом можно приобщать детей к здоровому образу жизни и спорту. Свои первые значки ГТО ребята уже могут получать именно в дошкольных образовательных учреждениях.

Как пройти регистрацию на сайте ГТО. РУ?

Ознакомиться с нормативными документами нормы ГТО и пройти регистраци. Можно на официальном сайте ГТО.

Для прохождения на сайте необходимо подготовить:

1. Наличие эл. Почты
2. Паспортные данные (*родителя, законного представителя*)
3. Данные свидетельства о рождении
4. Согласие на обработку персональных данных
5. Фотография (*в эл. варианте*)

Подробную инструкцию Вы можете получить по адресу: <https://gtonorm.ru/gto-ru-registraciya>

Этапы регистрации:

1. Укажите, пожалуйста, существующий адрес электронной почты, который зарегистрирован на Вас. Обращаем Ваше внимание, регистрация на интернет-портале с одного электронного адреса возможна только один раз. Все почтовые сообщения с интернет-портала будут отсылаться на этот адрес. Адрес электронной почты будет использован только по Вашему желанию: для восстановления пароля или получения новостей и уведомлений, приглашений для принятия участия в **сдаче комплекса ГТО**.
2. На электронный адрес Вам придет письмо с кодом активации. Бывает письмо может попасть в спам – письма – в этом случае него необходимо перетащить курсором в папку входящие. Если письмо долго не приходит, причиной может быть большая загруженность сайта. В этом случае, нужно заново отправить запрос на получение кода – активации.
3. Затем Вам необходимо придумать логин и пароль для личного кабинета на сайте ГТО. Для того, чтобы подтвердить свой электронный адрес, нажмите на кнопку «*Отправить код для активации аккаунта*».
4. Дождитесь получения кода на адрес электронной почты. Готово!

Далее перед вами откроется окно для ввода личных данных, заполняем их опираясь на подготовленные документы. Для регистрации **дошкольников** необходимо согласие на обработку персональных данных.

5. После завершения процесса вы получите уникальный номер участника ГТО. Он состоит из 11 цифр и включает:

ID-код или УИН Его необходимо сообщить ответственному по **сдаче норм ГТО**.

УИН необходим:

1. Для внесения во внутренние документы;
2. Для записи в Центр тестирования;
3. Для отслеживания результатов на сайте.

НОРМЫ ГТО ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Содержание комплекса – нормативы ГТО 1 ступень (6-8 лет)

I ступень включает нормативы ГТО для мальчиков и девочек 6-8 лет трех степеней сложности (бронзовый, серебряный и золотой знак, т. е. она охватывает детей **дошкольного** возраста и школьников 1-2 классов.

Из 9 тестов 6 обязательных и 3 по выбору, из них 3 многовариантных. Для получения бронзового, серебряного или золотого знака ГТО дети (*мальчики и девочки*) должны выполнить нормативы соответственно 4-х, 5-и или 6-и тестов, при этом выполненные нормативы должны содержать тесты на силу (подтягивание на перекладине, выжимание из положения лежа на полу, прыжок в длину, быстроту (бег на 30 м, челночный бег 3 x10 м, бег на лыжах с фиксированием нормативного времени, гибкость (*наклоны вперед*) и выносливость (*смешанное передвижение на 1 км, бег на лыжах на 2 км, кросс на 1 км*).

Учитывая, что упражнения в детском возрасте должны быть разнообразными и игровыми, в 1 ступень включены тесты на попадание в цель теннисного мяча, плавание без учета времени. Недельный двигательный режим рекомендуется всего 10 часов, т. к. в этот возрастной период больше энергии, чем в другие периоды, затрачивается на процессы роста. Появляются различия между гимнастическим снарядом для мальчиков и девочек (высокая перекладина для мальчиков, низкая для девочек, т. к. начинает сказываться разница в их росте.