



### Консультация для родителей:

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

**Историческая справка.** Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО) носил характер основополагающей, единой и поддерживаемой государством системы программно-оценочных нормативов и требований по физической подготовленности различных возрастных групп населения. Существовал с 1931 по 1991 год и охватывал население в возрасте от 10 до 60 лет. Являясь основой физического воспитания и программой физкультурной подготовки в общеобразовательных, профессиональных и спортивных организациях СССР, был направлен на укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие советских людей, подготовку их к трудовой деятельности и защите Родины.

**Указ о возрождении норм ГТО для школьников.** С 1 сентября 2014 г. 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 г., 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.

**Задачи Комплекса:**

- Увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом.
- Повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан.
- Формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни.
- Повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий.
- Модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

**Ступени:**

- Первая ступень — от 6 до 8 лет;
- Вторая ступень — от 9 до 10 лет;
- Третья ступень — от 11 до 12 лет;
- Четвертая ступень — от 13 до 15 лет;
- Пятая ступень — от 16 до 17 лет;
- Шестая ступень — от 18 до 29 лет;
- Седьмая ступень — от 30 до 39 лет;
- Восьмая ступень — от 40 до 49 лет;
- Девятая ступень — от 50 до 59 лет;
- Десятая ступень — от 60 до 69 лет;
- Одиннадцатая ступень — от 70 лет и старше.

**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.

### Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 10 часов.)

| №  | Виды двигательной активности                                                                                                                                             | Временной объем<br>в неделю, мин. |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| 1. | Утренняя гимнастика                                                                                                                                                      | Не менее 70                       |
| 2. | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях                                                                                                              | 120                               |
|    | Виды двигательной активности в процессе учебного дня                                                                                                                     |                                   |
| 3. | (динамические паузы, физкультминутки и т. д.)                                                                                                                            | 150                               |
|    | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в |                                   |
| 4. | соревнованиях                                                                                                                                                            | Не менее 120                      |
|    | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными играми и другими видами                                                      |                                   |
| 5. | двигательной активности                                                                                                                                                  | Не менее 160                      |
|    | В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен                                                                                                                |                                   |
| 6. | составлять                                                                                                                                                               | Не менее 3 ч.                     |



*Игра* – это основа жизни ребенка, движение – основа жизни, а вместе, это двигательные игры – то, что занимает примерно 90% времени всей деятельности ребенка дошкольного возраста. А если

обратиться к тому, что мы развиваем познавательную функцию ребенка – его любознательность и стремление узнавать и учиться...

Вспомним, мы уже останавливаемся на том, что познавательная функция развивается именно через движение, так же как и речь, и даже художественно-эстетическое развитие...

«Детские сады должны стать фундаментом, на котором мы будем приобщать детей к здоровому образу жизни и спорту. Свои первые значки ГТО ребята должны получать именно в дошкольных образовательных учреждениях. Для «ясельной группы» ГТО достаточно придумать «Веселые старты». В них не должно быть проигравших. Дети — подражатели. Если один ребенок получит значок, то остальные также захотят его получить. И мы должны помогать им достичь желаемой цели».

*Николай Валуев, чемпион мира  
по версии Всемирной боксерской ассоциации WBA.*