

Консультация для родителей

«Первые шаги к ГТО»

Материал подготовила:

Васильева Н.В.

инструктор по физической культуре

В соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО). Комплекс начал свое действие на территории нашей страны. Комплекс ГТО направлен на физическое развитие и укрепления здоровья подрастающего поколения, является основой системы физического воспитания и призван способствовать развитию массового физкультурного движения в стране.

Почему ГТО стоит прививать, именно, начиная с дошкольного возраста?

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 наиболее благоприятным является старший дошкольный возраст. Именно в это время ребёнку следует приступать к занятиям гимнастикой, фигурным катанием, футболом и т. д. Этот период – период самого активного развития ребенка, в двигательном, так и в психическом развитии. Игра – это основа жизни ребенка, движение – основа жизни, а вместе, это двигательные игры – то, что занимает примерно 90% времени всей деятельности ребенка дошкольного возраста.

Цель Комплекса (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.

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

Как пройти регистрацию на сайте ГТО. РУ?

Ознакомится с нормативными документами нормы ГТО, а также пройти регистрацию Вы можете по адресу: <https://www.gto.ru/>

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 отсылааться 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:

ИД-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.

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)

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. 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

- челночный бег 3x10 или бег 30 м
- смешанное передвижение на 1000м
- подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание на низкой перекладине 90 см или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.
- наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами
- метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)
- поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1 мин)

- смешанное передвижение по пересечённой местности на 1 км
- плавание на 25 м

Учитывая, что упражнения в детском возрасте должны быть разнообразными и игровыми. Необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных или координационных способностей, выносливости, силы, гибкости, а так же необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками.

Формирование культуры здорового образа жизни, желание заниматься физкультурой и спортом у дошкольников невозможно без примера взрослых, окружающих их. Родители, дети должны участвовать в совместных подготовках к сдаче нормативов ГТО, интерес к занятиям физкультурой и спортом, осознанное отношение к сохранению и укреплению своего здоровья, ведению здорового образа жизни.

Таким образом, комплекс ГТО способствует не только физическому развитию дошкольников, повышению индекса здоровья, но и является центром системы спортивно-патриотического воспитания.

Уважаемые родители

Помогите ребенку найти время для занятий дома, на улице, так как без вашей помощи он не сможет качественно подготовиться. А для высоких результатов нужны ежедневные тренировки, в домашних условиях и в детском саду (сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; наклон, вперед стоя на полу; поднимание туловища из положения, лежа на спине; и по возможности прыжок в длину с места...)

Сдать ГТО совсем не просто,
Ты ловким, сильным должен быть,
Чтоб нормативы победить,
Значок в итоге получить.
Пройдя же все ступени вверх,
Ты будешь верить в свой успех.
И олимпийцем можешь стать,
Медали, точно, получать.
Вперёд, к победам, дошколёнок!