



ГТО ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Очень актуально в наше время именно с дошкольного возраста прививать детям знания о здоровом образе жизни, любовь к спорту и физкультуре. Важно, чтобы дети начали понимать как необходимо человеку здоровье, как здоровый образ жизни влияет на счастливое будущее людей.

Игра-это основная деятельность детей в дошкольном возрасте, а движение-это основа жизни, поэтому нужно стремиться объединять игру и движение, получатся двигательные игры, что занимает 90 % времени всей деятельности детей дошкольного возраста.

Что такое ГТО? Это целая программа физической подготовки. Какова цель ГТО? Это процесс увеличения продолжительности жизни людей с помощью систематических занятий спортом.

Задачи ГТО:

- увеличение количества населения, занимающегося физкультурой;
- повышение продолжительности жизни населения;
- формирование у населения потребности в занятиях физкультурой и спортом;
- повышение знаний населения о здоровом образе жизни.

Принципы ГТО:

- доступность и добровольность;
- медицинский контроль;
- учет традиций.

Содержание ГТО:

- нормативы;
- система тестов;
- рекомендации по особенностям движений для различных групп.

Комплекс ГТО состоит из 11 ступеней, первая из которых «Играй и двигайся»: 6-8 лет (ДОО, 1-2 классы)

Рекомендации к двигательному режиму дошкольников:

- утренняя гимнастика;
- обязательна основная образовательная деятельность в разных направлениях;
- двигательная активность в режиме дня (физкультминутки, динамические паузы, различные виды гимнастики);
- организованные занятия в спортивных кружках, участие в соревнованиях;
- самостоятельные занятия физкультурой с участием родителей, сюда входят и подвижные игры;
- в выходные дни также обязательна двигательная деятельность.

Почему рекомендуют ГТО начинать с дошкольного возраста?

Важно, чтобы с дошкольного возраста дети осознавали необходимость здорового образа жизни, именно в этом возрасте нужно закладывать любовь к физкультуре и спорту, закаливанию, желание быть здоровым, оптимистичным и веселым. Именно в этом возрасте формируется основа для здоровья и характера человека в будущем. Дошкольный период детства отличается постепенным совершенствованием детского организма, в это время он гибок к различного рода физкультурным воздействиям. Именно детские образовательные организации должны стать основой для приобщения ребят к спорту и здоровому образу жизни. Свои первые награды дети должны получать в детских садах.

Дети всегда повторяют. И если кто-то получит значок, то остальные тоже захотят получить награду!

Дети дошкольного возраста проходят такие испытания: прыжок в длину с места, смешанное передвижение (1 км), челночный бег (3*10 м) или бег на 30 м, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, подъёмы туловища из положения лёжа на спине, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на скамейке, метание теннисного мяча.

Организацией по приёму норм ГТО занимается дошкольная образовательная организация, где ребёнок получает дошкольное образование.

Заявку на участие в сдаче норм ГТО подает родитель или законный представитель ребёнка. В заявке, подаваемой впервые, прилагается: заявление на участие в ГТО от родителей или законных представителей, свидетельство о рождении и УИН ребенка, медицинский допуск.

Итак, вперед к наградам, дошколята!