

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Малинский центр развития ребёнка – детский сад «Чайка»
городского округа Ступино
Московской области

Консультация для родителей
«Первые шаги к ГТО»

Подготовила и провела:
инструктор по физической культуре
Вакула Г.С.

Р.п. Малино

Консультация для родителей «Первые шаги к ГТО»

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:

1. Наличие электронной почты.
2. Паспортные данные (*родителя, законного представителя*).
3. Данные свидетельства о рождении ребенка.
4. Согласие на обработку персональных данных.

Подробную инструкцию Вы можете получить по адресу: <https://gtonorm.ru/gto-gu-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 – в этом случае 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.

НОРМЫ ГТО ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

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.

Нормативы ГТО I степени (возрастная группа от 6 до 8 лет)

Обязательные испытания (тесты):

1. Челночный бег 3x10м
2. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)
3. Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье
4. Смешанное передвижение на 1000 м

Испытания (тесты) по выбору:

5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
6. Поднимание туловища из положения, лежа на спине
7. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м

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.