

Консультация для родителей «Первые шаги к ГТО: что нужно знать родителям дошкольников»

Что такое ГТО?

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) возрождён в 2014 году по указу Президента РФ. Его цель – укрепление здоровья населения, развитие массового спорта и воспитание патриотизма.

Дошкольный возраст (6–8 лет) – первая возрастная ступень ГТО. Именно в этот период закладываются основы физического развития, здоровья и характера ребёнка.

Зачем дошкольнику участвовать в ГТО?

Участие в комплексе ГТО помогает:

- укрепить здоровье и иммунитет;
- развить основные физические качества: силу, быстроту, гибкость, выносливость, координацию;
- сформировать интерес к спорту и здоровому образу жизни;
- воспитать волевые качества: целеустремлённость, настойчивость, умение преодолевать трудности;
- повысить самооценку и уверенность в своих силах;
- научиться работать в команде и поддерживать товарищей.

Нормативы первой ступени ГТО (6–8 лет)

Для получения бронзового, серебряного или золотого знака дети должны выполнить нормативы 4, 5 или 6 тестов соответственно. Среди них:

Обязательные испытания:

- бег на 30 м (оценка скоростных качеств);
- смешанное передвижение на 1 км или бег на лыжах (выносливость);
- подтягивание на перекладине (для мальчиков) или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (для девочек) (сила);
- наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (гибкость);
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами (скоростно-силовые качества);
- поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд (сила).

Испытания по выбору:

- метание теннисного мяча в цель с расстояния 5 м (координация, меткость);
- челночный бег 3 × 10 м (ловкость, быстрота);
- плавание без учёта времени.

Как подготовить ребёнка к сдаче нормативов

Регулярная физическая активность. Обеспечьте ребёнку не менее 10 часов двигательной активности в неделю. Включайте в режим дня:

- утреннюю гимнастику;
- подвижные игры на свежем воздухе;

-занятия в спортивных секциях (гимнастика, плавание, футбол и т. д.);

-семейные прогулки, походы, велопогулки.

Постепенность и систематичность. Не перегружайте ребёнка. Увеличивайте нагрузку постепенно, ориентируясь на его самочувствие и настроение.

Игровой подход. Превращайте тренировки в увлекательную игру. Используйте эстафеты, соревнования с игрушками, весёлые старты.

Пример родителей. Будьте активным примером для ребёнка. Занимайтесь спортом вместе, показывайте, что физическая активность – это радость и удовольствие.

Поддержка и поощрение. Хвалите ребёнка за любые успехи, даже самые маленькие. Не критикуйте за неудачи, а помогайте их преодолеть.

Порядок участия в ГТО

Регистрация на сайте. <https://www.gto.ru/> Для этого понадобятся:

-электронная почта;

-паспортные данные родителя (законного представителя);

-данные свидетельства о рождении ребёнка;

-согласие на обработку персональных данных;

-фотография ребёнка в электронном виде.

Получение медицинского допуска. Обратитесь к педиатру для получения разрешения на выполнение испытаний.

Заполнение заявки. Оформите необходимые документы через личный кабинет на сайте или через образовательное учреждение.

Подготовка и сдача нормативов. Тренируйтесь вместе с ребёнком, участвуйте в пробных тестированиях. Сдача нормативов проходит в специальных центрах тестирования.

Важные рекомендации

Перед началом тренировок проконсультируйтесь с педиатром.

Учитывайте индивидуальные особенности и возможности ребёнка.

Делайте акцент на удовольствие от движения, а не на результат.

Создавайте позитивную атмосферу: хвалите, поддерживайте, радуйтесь успехам.

Помните, что главная цель ГТО для дошкольника — не значок, а укрепление здоровья и привитие любви к спорту.

Начинайте путь к ГТО вместе с ребёнком — и пусть спорт станет частью вашей семейной жизни!

Если хотите, я могу подробнее раскрыть какой-либо из разделов или дать дополнительные советы по подготовке к конкретным нормативам.