

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: <http://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 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 – 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.

НОРМЫ ГТО ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Содержание комплекса – нормативы ГТО 1 степень (*6-8 лет*)

1 степень 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, из них 3 многовариантных. 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 на силу (подтягивание на перекладине, выжимание из положения лежа на полу, прыжок в длину, быстроту (бег на 30 м, челночный бег 3 x10 м, бег на лыжах с фиксированием нормативного времени, гибкость (*наклоны вперед*) и выносливость (*смешанное передвижение на 1 км, бег на лыжах на 2 км, кросс на 1 км*)).

Учитывая, что упражнения в детском возрасте должны быть разнообразными и игровыми, в 1 ступень включены тесты на попадание в цель теннисного мяча, плавание без учета времени. Недельный двигательный режим рекомендуется всего 10 часов, т. к. в этот возрастной период больше энергии, чем в другие периоды, затрачивается на процессы роста. Появляются различия между гимнастическим снарядом для мальчиков и девочек (высокая перекладина для мальчиков, низкая для девочек, т. к. начинает сказываться разница в их росте).