



ГОТОВИМ РЕБЕНКА К СДАЧЕ 1 СТУПЕНИ ГТО

Дошкольники 6-7 лет быстро растут и развиваются. Регулярные и правильные занятия физическими упражнениями в этот период содействуют естественным процессам, происходящим в организме, обеспечивают гармоническое формирование его, укрепление здоровья. Современные научные данные показывают, что занятия физкультуры в дошкольном учреждении не достаточно удовлетворяют в полной мере потребность детей в двигательной активности.

Поэтому необходимы регулярные самостоятельные занятия.

Родители должны руководить занятиями своих детей, помогать осваивать необходимые упражнения, заинтересовать, поощрять за достигнутые успехи.

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.

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**.

Зачем нужно ГТО в дошкольном возрасте?

«Движение – это жизнь!» А дошкольный период – яркое тому подтверждение. Физическое развитие ребенка – это, прежде всего двигательные навыки.

Координацию движений определяют развитием мелкой и большой моторики. С большой моторикой связаны движения ребенка, благодаря которым он может передвигаться в пространстве, сюда относят ходьбу и бег.

Именно в дошкольном возрасте закладывается основа для физического развития, здоровья и характера человека в будущем. Этот период характеризуется постепенным совершенствованием всех функций детского организма. Ребенок этого возраста отличается чрезвычайной пластичностью. Современные дети далеко не все обладают отменным физическим и психическим развитием, у них не достаточно сформированы потребности в занятиях физической культурой. Уже в дошкольном возрасте дети имеют зависимость от электронных игр, а родители зачастую не являются приверженцами здорового образа жизни.

Задача инструктора по физическому воспитанию не просто сформировать будущего здорового физически и психологически человека, а быть частью системы этого развития. Комплекс ГТО вполне может справиться с этой задачей, мотивируя родителей и общество предпочесть занятия физической культурой и спортом компьютеру и телевизору.

Кроме того, **подготовка и участие в сдаче норм ГТО** позволит не только создать условия для укрепления, воспитания волевых качеств, развития стремления к победе и уверенности в своих силах, но и приблизить дошкольников к положительным результатам **сдачи норм ГТО в дальнейшем**.

Кто может принять участие в сдаче норм ГТО?

I возрастная ступень – от 6 до 8 лет включительно. Дошкольники, попадающие в возрастные рамки, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие медицинскую комиссию и зарегистрированные на сайте <https://user.gto.ru/>, подают заявку лично или групповую от учреждения. Прием **нормативов** осуществляется в выбранном центре тестирования по расписанию.

Как происходит сдача норм ГТО?

Челночный бег 3x10 м.

https://www.youtube.com/watch?v=y_tgBkLbHro

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются две параллельные линии – «*Старт*» и «*Финиш*». Участники, не **наступая на стартовую линию**, принимают положение высокого старта. По команде «*Марш!*» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до линии «*Финиш*», касаются ее рукой, возвращаются к линии «*Старт*», касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии «*Финиш*» рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «*Финиш*». Участники стартуют по 2 человека.

Бег на 30 м.

<https://www.youtube.com/watch?v=JL9s0ny5VwE>

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

Смешанное передвижение на 1000м.

<https://www.youtube.com/watch?v=xSo2q09TvGo>

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности.

Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности.

Максимальное количество участников забега 20 человек.

Подтягивание из виса на высокой перекладине.

https://www.youtube.com/watch?v=_cFUj-RJ2jY

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из исходного положения (*ИП*): вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, **ступни вместе**.

Участник подтягивается (*сгибает руки в локтях*) так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (*теста*). Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Ошибки (*попытка не засчитывается*):

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (*туловища*);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) поочередное сгибание рук.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.

<https://www.youtube.com/watch?v=et7GCaJTOVk>

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников **I ступеней комплекса - 90 см**. Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник спортивного судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до подъема подбородка выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение испытания (*теста*).

Засчитывается количество правильно выполненных попыток, фиксируемых счетом спортивного судьи.

Ошибки (*попытка не засчитывается*):

- 1) подтягивание с рывками или с прогибанием туловища;
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) поочередное сгибание рук.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=37D8JMEAWLY](https://www.youtube.com/watch?v=37D8JMEAWLY)

Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию.

Стопы упираются в пол без опоры.

Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (*теста*).

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.

Ошибки (*попытка не засчитывается*):

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (*платформы*);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье.

<https://www.youtube.com/watch?v=d2yZH4R2e7Q>

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения (*далее – ИП*): стоя на тумбе или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, **ступни** ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. Участник **выступает в спортивной форме**, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях. При выполнении испытания (*теста*) участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня тумбы или гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».

Ошибки (испытание (*тест*) не засчитывается):

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) удержание результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие удержания результата в течение 2 с.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

<https://www.youtube.com/watch?v=I6Q54vtZuC4>

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает ИП: ноги на ширине плеч, **ступни параллельно**, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки (*попытка не засчитывается*):

- 1) **заступ** за линию отталкивания или касание ее;

- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами поочередно.

Метание теннисного мяча в цель.

<https://www.youtube.com/watch?v=Nu3DxweZfVs>

Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 г.

Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола.

Участнику предоставляется право выполнить пять попыток. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

Ошибка (*попытка не засчитывается*):

- заступ за линию метания.

Поднимание туловища из положения лежа на спине

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=MIMSWDVH-8U](https://www.youtube.com/watch?v=MIMSWDVH-8U)

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей, с последующим возвратом в исходное положение).

Бег на лыжах на 1 км.

Бег на лыжах (*передвижение на лыжах*) проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом в закрытых от ветра местах. При организации масс-старта группу участников выстраивают за 3 метра до стартовой линии, при индивидуальном старте – по стартовому протоколу с временным интервалом (*15, 20 секунд и т. д.*).

Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1км.

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса или на любом открытом пространстве.

Плавание на 25м.

Плавание проводится в бассейнах или специально оборудованных местах на водоемах. Допускается стартовать с тумбочки, бортика или из воды. Способ плавания – произвольный. Пловец касается стенки бассейна или края (*границы*) специально оборудованного места для плавания какой-либо частью тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише.

Испытание (*тест*) прекращается при:

- 1) ходьбе либо касанию дна ногами;
- 2) использовании для продвижения или сохранения плавучести разделителей дорожек или подручных средств.

Как подготовить детей? Советы педагогу.

При составлении программы **подготовки к сдаче норм ГТО** инструктору необходимо руководствоваться принципами и ведущими положениями дошкольной педагогики, психологии, теории и методики физического воспитания и развития построения образовательного процесса:

- чередование нагрузки и отдыха
- учет индивидуальных особенностей каждого ребенка
- при обучении движениям учитывается «*зона ближайшего развития*», т. е. предлагаемые упражнения направлены не на имеющийся в данный момент у детей уровень умений и навыков, а опережает его
- воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств
- укрепление здоровья средствами физических упражнений, физические нагрузки должны быть адекватны возрасту и уровню физического развития и здоровья детей, сочетать двигательную активность с **общедоступными** закаливающими процедурами, включая в комплексы физических упражнений элементы дыхательной гимнастики

- понимание детьми сути производимого ими того или иного движения
- наглядность (создание у ребенка при помощи различных органов чувств представления о движении)
- обучение с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической **подготовленности**
- преемственность и постепенность усложнения физических упражнений.

Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого. Обучение надо вести в несколько замедленном действии.

Для безопасного и эффективного проведения занятий требуется соблюдение следующих необходимых условий.

Проведение тестов без предварительной подготовки детей к их сдаче недопустимо!

В течение 3–4-х недель дошкольники проходят предварительную общефизическую (*ОФП*) и специальную **подготовку** (СФП, предусмотренную программой. Это поможет добиться правильного выполнения упражнений и повысить уровень осознания важности занятий физической культурой. В это время занятия строятся с направленностью на **сдачу** конкретных контрольных **нормативов по тестам**.

Важным моментом в этот период является работа по формированию и поддержанию морально-волевых качеств. Необходимо планомерно воспитывать такие психологические способности как волевой настрой, умение терпеть, преодолевать чувство дискомфорта и т. д.

Во время проведения **подготовительных** занятий педагог должен методом наблюдения оценивать степень утомления детей с целью недопущения превышения уровня физической нагрузки на организм ребенка.

После прохождения программы общефизических тренировок педагог обязан сделать запись в журнале учета посещаемости занятий, отмечая детей, не прошедших ОФП.

Детей, не прошедших предварительной физической **подготовки** не следует допускать к **сдаче тестов**

Медицинское обеспечение.

К занятиям допускаются все дети, допущенные врачом по состоянию здоровья. Лица 2-й медицинской группы освобождаются врачом только от тех упражнений, которые им противопоказаны. При нарушенной функции зрения или при выраженной форме плоскостопия они могут быть освобождены, например, от бега на 1000 м. Тест прыжок в длину для них допускается только на мягком покрытии (*ковер, гимнастический мат*). Лица 3-й и 4-й медицинских групп к занятиям по такой программе не допускаются.

Медикаментозное обеспечение. На занятии у педагога под рукой всегда должна быть медицинская аптечка для оказания первой медицинской помощи. Дети, пропустившие занятия по причине болезни, допускаются к занятиям только после окончания периода медотвода.

Инструктор физического воспитания обязан следить за температурным режимом во время проведения занятий. Беговые упражнения, в частности, смешанное передвижение на дистанцию 1000 м, не следует проводить при температуре ниже 18⁰С, особенно при ветреной погоде.