****

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа №1 «Образовательный центр» имени 21 армии Вооруженных сил СССР п.г.т. Стройкерамика муниципального района Волжский Самарской области структурное подразделение «Детский сад «Солнышко».

Комплекс ГТО в системе физического воспитания

Конспект составил: инструктор по физической культуре

Ключникова И.М.

 2020 - 2021 учебный год

 п.г.т. Стройкерамика

Цель – сделать работу по физическому воспитанию детей систематической и результативной. Сегодня мы и постараемся разобраться, как организовать работу по внедрению Комплекса ГТО, заинтересовать этим процессом дошкольников и помочь им получить первые значки ГТО уже в детском саду.

**Сдача норм ГТО**

Сдача норм ГТО

Вступает в свои права.

Своими улыбками добрыми

Встречает его детвора!

Сдача норм ГТО!

Полезна она для всех!

Сдача норм ГТО!

Это жизнь и смех!

Сдача норм ГТО!

Ты у всех в крови!

Сдача норм ГТО!

Отжался, поднялся и беги!

Сдача норм ГТО!

Свежий воздух вдохни!

Сдача норм ГТО!

Счастливым будешь ты!

«Для чего нужно ГТО в дошкольном возрасте?» Указ о возрождении норм ГТО для школьников. С 1 сентября 2014года, по поручению президента России, снова вводится физкультурный комплекс ГТО. Сдавать спортивные нормативы школьники будут с шести лет. За хорошие результаты подросткам обещают знаки отличия, а также присвоение спортивных разрядов и званий. А с 2015 года, помимо результатов ЕГЭ, при поступлении в ВУЗы будут учитывать и результаты сдачи норм ГТО. Новая система предусматривает целых 11 возрастных групп. Теперь физические упражнения могут сдавать дети от 6 лет и даже 70-летние. То есть принять участие в новом комплексе ГТО сможет практически любой желающий и защите Родины. Почему ГТО стоит прививать, именно, начиная с дошколят? 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 сензитивным является старший дошкольный возраст. Именно в это время ребёнку следует приступать к занятиям гимнастикой, фигурным катанием, балетом и т. п. Этот период – период самого активного развития ребенка, в двигательном, так и в психическом развитии. С точки зрения же психологов, динамика физического развития неразрывно связана с психическим и умственным развитием. Комплекс состоит из следующих частей: Первая часть (нормативно-тестирующая) предусматривает общую оценку уровня физической подготовленности населения установленных нормативов с последующим награждением значками отличия комплекса. Вторая часть (спортивная) направленная на привлечение граждан к регулярным занятиям физической культурой и спортом с учётом возрастных групп населения с целью выполнения разрядных нормативов и получения массовых спортивных разрядов. Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта: Влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности. Гигиена занятий физической культурой. Основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта. Основы методики самостоятельных занятий. Основы истории развития физической культуры и спорта. Овладение практическими умениями и навыками физкультурно оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 10 часов.) Начинать подготовку к сдаче нормативов стоит начинать уже с детского сада — так, чтобы уже к начальной школе маленький человечек был готов к труду и обороне, по крайней мере, на своем уровне. И нормы ГТО 1 ступени могут стать для него той отправной точкой, которая приведет его к великим достижениям уже во взрослой жизни. При этом родителям очень настоятельно рекомендуется изучить имеющиеся у нас на сайте нормы ГТО для школьников 6-8 лет, чтобы оценить степень подготовленности, а главное, спланировать план развития. Все дело в том, что каждый ребенок в таком возрасте растет очень быстро — соответственно, существенно меняются и физические возможности. По этой причине стоит проводить занятия физической культурой регулярно, с постепенным увеличением нагрузок. Но обязательно перед активными действиями стоит проконсультироваться с врачами и специалистами, поскольку все дети разные.