

## Консультация для родителей

### «Как подготовить ребёнка к сдаче ГТО в домашних условиях»



*Цель комплекса «Горжусь тобой, Отечество (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.*

Уважаемые родители! Так как в период пандемии занятия по физкультуре не могут проходить в полном объёме, предлагаем вам принять участие в подготовке ваших детей к сдаче нормативов ГТО. Заниматься с детьми можно дома, играя.

В нашей стране, с целью продвижения ценностей здорового образа жизни и укрепления здоровья детей, Указом Президента РФ с 1 сентября 2014 введён Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Обновлённая расшифровка «Горжусь тобой, Отечество!»

Комплекс ГТО тесно взаимосвязан с Федеральным государственным образовательным стандартом через детей и дошкольное образование в целом.

В нашем ДОУ ведётся физкультурно-оздоровительная работа, направленная на совершенствование двигательных навыков и на улучшение показателей физического развития, для подготовки к сдаче норм ГТО, воспитание у детей правильного отношения к своему здоровью.

Дошкольники 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 физкультурой в детском саду не удовлетворяют в полной мере потребность детей в двигательной активности, так как здоровый ребенок готов двигаться с утра до вечера. Для этого просто необходимы регулярные самостоятельные занятия. И тут, конечно же, уважаемые родители, не обойтись без вашей помощи.

Ведь если родитель руководит занятиями своих детей, помогает осваивать необходимые упражнения, заинтересовывает, поощряет за достигнутые успехи, а главное – не ругает за промахи, тогда и результаты будут выше и уровень взаимопонимания между родителем и ребёнком улучшиться.

Предлагаем выполнять упражнения лучше вместе с ребенком, ведь наглядность и поддержка близкого человека благоприятно скажутся на формировании потребности вести здоровый и активный образ жизни.

Вот несколько простых упражнений, которые дети могут выполнять дома с помощью родителей.

### 1. Бег

Медленный продолжительный бег — хорошее средство для развития выносливости к длительной работе. Это качество является ведущим в физической подготовленности человека; оно определяет функциональные возможности всех систем и органов.

(в нашем случае можно использовать бег на месте, чтобы ребёнку не наскучило, можно менять темп - лёгкий бег, быстрый)

### 2. Прыжки со скакалкой

Прыжки со скакалкой также вырабатывают выносливость организма, но, кроме того, развивают координацию движений, прыгучесть, укрепляют суставы, связки и мышцы рук и ног.

### 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Упражнение развивает силу, укрепляет мышцы и костно-связочный аппарат рук и плечевого пояса. В начале обучения можно отжиматься от

стенки, затем – с упором от скамейки, кровати или стула. По мере совершенствования ребенок переходит к отжиманиям в упоре лежа на полу.

4.Подъём туловища из положения лежа на спине. Это упражнение укрепит пресс вашего ребенка, регулярное выполнение его дома позволит сдать этот норматив с легкостью.

5. Наклон вперед из положения стоя на полу. Упражнение направлено на развитие гибкости. Необходимо уделять внимание тому, чтобы ребенок не сгибал ноги в коленях.

6. Метание в цель.

В домашних условиях можно взять ведро/ кастрюлю / коробку. Метать можно мячики, можно из бумаги сделать снежки.

7.Прыжки в длину с места. Положите на пол перед ребенком ленточку или какой-либо другой предмет и попросите допрыгнуть до него. Постепенно увеличивайте расстояние до предмета. Следите, чтобы ребенок выполнял прыжки в спортивной обуви.

Заведите дневник и фиксируйте в нем результаты, не забывайте поощрять юного спортсмена, для этого можно использовать наклейки в его спортивном дневнике.

Проведите семейное соревнование, подключите, если это возможно, старшее поколение. Это даст новый заряд бодрости всем членам вашей семьи и позволит как нельзя лучше подготовить вашего сына или дочь к сдаче норм комплекса 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!

Подготовила консультацию: Пономарева Е.И.,  
инструктор по физической культуре