**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №5 «Теремок» с. Погореловка Корочанского района Белгородской области**

**Консультация для родителей:**

***«Как подготовить ребенка дошкольника к сдаче норм ГТО?»***

Подготовила воспитатель:

Францишкова О.И.

**2020 г.**

[**«Готов к труду и обороне» (ГТО)**](http://www.gto.ru/)– это программа физической подготовки, которая существовала не только в общеобразовательных, но и в спортивных, профильных, профессиональных организациях Советского Союза. Программа ГТО поддерживалась и финансировалась государством, ведь была частью системы патриотического воспитания. Просуществовала ГТО ровно 60 лет, успев стать частью жизни нескольких поколений наших соотечественников. Глава России Владимир Путин подписал Указ о возрождении в стране норм ГТО – физкультурной программы советских времен по патриотическому воспитанию   молодежи.

В Положении о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО «предусмотрен минимальный объем различных видов двигательной активности, необходимый для развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья, подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и норм Комплекса ГТО».

Физическое воспитание особенно важно в дошкольном возрасте, это один из ответственных этапов жизни ребёнка. Именно в этот период закладываются основы здоровья: умственного, нравственного и физического развития, формируется личность человека. В это время ребенок интенсивно растет и созревает, движения становятся его основной потребностью.

Двигательный режим в ДОУ включает как организованную, так и самостоятельную деятельность. Содержательная сторона двигательного режима направлена на развитие умственных, духовных и физических способностей детей.

В результате системной образовательной деятельности по физическому развитию с учетом требований ВФСК ГТО у воспитанников:

1.  повышается физическая работоспособность;

2.  улучшаются физические качества, обогащается двигательный опыт;

3.  формируется привычка к здоровому образу жизни;

4.   расширяется кругозор в сфере активного образа жизни и самостоятельная двигательная деятельность, формируется оптико-пространственная ориентация;

5.  реализуется система преемственности при переходе воспитанников на новую социальную ступень.

  Уважаемые родители, если вы записали своего ребёнка на сдачу норм ГТО, вы должны приложить усилие и найти время для занятий с ним дома, на улице, так как в детском саду он не сможет качественно подготовиться. Физкультурные занятия 2 раза в неделю и виды движений постоянно меняются. А для высоких результатов нужны ежедневные тренировки (отжимание, пресс, подтягивание, упражнения на гибкость…)

**В дошкольном возрасте подготовка проходит в три этапа:**  
1. Теория.  
Она включает в себя задачу: познакомить дошкольника с понятием ГТО: через картинки, презентации, экскурсии в учреждения, где проводят эти данные мероприятия, чтобы ребёнок мог наглядно увидеть выполнения испытаний;  
2. Подготовка дошкольника физически, то есть проведение « тренировок» в соответствии возрасту по объёму нагрузки;

3. Психологическая подготовка – учить в сложных ситуациях «держать себя в руках», контролировать свои эмоции, страх перед началом выполнения упражнений.  
  
**Каждое занятие в себя заключает три части:**  
- подготовительную (вводную). Туда входит разминка, состоящая из различных видов ходьбы, бега, дыхательных упражнений;  
- основная часть (общеразвивающие упражнения, основные движения направленные на развитие физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, быстроты);  
- заключительная часть ( упражнение на релаксацию, дыхательные упражнения, игры на развитие внимания).  
  
I. Упражнения на развитие выносливости в беге.  
Подвижные игры – «Ловишка с лентой», « Мы весёлые ребята», « Чай- чай выручай», бег в равномерном темпе, чередуя с ходьбой, медленный бег 2-3 минуты.  
  
II. Упражнения на развитие ловкости: « попади в цель», броски мяча из – за головы вперёд, подводящие упражнения на развитие плечевого пояса.  
  
III. Упражнения на развитие гибкости: наклоны туловища вперёд сидя на полу, на скамейке, около гимнастической стенке, опираясь руками в рейки.  
  
IV. Упражнения на развитие быстроты: ускорение с хода 10 метров, упражнение около гимнастической стенке, держась руками за рейку, наклонившись слегка вперёд выполнять беговое упражнение, приподнимая колени от пола в прыжке.  
  
V. Упражнения на развитие скоростно – силовой выносливости: прыжки через скакалку, прыжки через обручи, выпрыгивание с полного приседа вверх.  
  
VI. Упражнения на укрепление мышц живота: « ножницы», сгибание и разгибание ног к животу, « уголок»  
  
VII. Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук от стены, от скамейки, упражнения с малыми гантелями, вис на полусогнутых руках.  
  
Упражнения выполняются в игровой форме по сюжетам сказки, знакомой детям, в соревновательной форме – эстафеты, спортивного праздника с участием родителей.

**Сдать ГТО совсем непросто,Ты ловким, сильным должен быть,Чтоб нормативы победить,Значок в итоге получить.Пройдя же все ступени вверх,Ты будешь верить в свой успех.И олимпийцем можешь стать,Медали, точно, получать.**

**Вперёд, к победам, дошколёнок!**