**Доклад**

***Тема: «ВФСК ГТО в дошкольном возрасте»***



Подготовил и провел инструктор по физической культуре Султанмуратова Ф.Р.

[**«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.

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.

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.

       24 марта 2014 Президент России Владимир Путин подписал Указ № 172 О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе  «Готов к труду и обороне»  - о возрождении норм ГТО.

                 Правительство Российской федерации издало распоряжение об утверждении плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  «Готов к труду и обороне» (ГТО).

*Целью внедрения Комплекса является:*

·        повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, повышении качества жизни граждан Российской Федерации.

*Структура Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса состоит из 11 ступеней, включает следующие возрастные группы:*

I ступень «Играй и двигайся»: 6–8 лет (ДОУ, 1–2 классы)

II ступень «Стартуют все»: 9–10 лет (3–4 классы)

III ступень «Смелые и ловкие»: 11–12 лет (5–6 классы)

IV ступень «Олимпийские надежды»: 13–15 лет (7–9 классы)

V ступень «Сила и грация»: 16–17 лет (10–11 классы, среднее профессиональное образование)

VI ступень «Физическое совершенство»: 18–30 лет

VII ступень «Радость в движении»: 31–40 лет

VIII ступень «Бодрость и здоровье»: 41–50 лет

IX ступень «Здоровое долголетие»: 51–55 лет и старше

*Обязательные испытания (тесты) подразделяются:*

- испытания по определению уровня развития скоростных возможностей;

- испытания по определению уровня развития выносливости;

- испытания по определению уровня развития силы;

- испытания по определению уровня развития гибкости.

*Испытания (тесты) по выбору подразделяются:*

- испытания по определению уровня развития скоростно-силовых  возможностей;

- испытания по определению уровня координационных способностей;

- испытания по определению уровня овладения прикладными навыками.

Знаки отличия Всероссийского физкультурно-спортивного  комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)



Во всех регионах России дошкольники готовятся к сдаче ГТО  -  в детских садах  проводятся спортивные игры , во время которых ребята сдают нормы ГТО первой ступени (для детей от 6 до 8 лет).

Новый рекорд – впервые тысячи малышей в России сдают нормы ГТО.

В рамках ежегодного мониторинга в нашем ДОУ дети выполняют обязательные тесты: бег 30 м; челночный бег (3х10 м.); метание мяча в цель; прыжки в длину с места; комплекс ОРУ, гибкость (наклон вперёд вниз), сгибание рук в упоре лежа, подтягивание на низкой перекладине, подимание туловища из положения лежа на спине.

*Зачем нужно ГТО в дошкольном возрасте?   
(Первая ступень ГТО или после семи уже поздно)*

  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.

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…)



*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!*