

Готовимся к сдаче нормативов ВФСК ГТО

Уважаемые родители, воспитанники нашего детского сада принимают участие в сдаче нормативов ВФСК ГТО на базе МАУ МЦ «Дивный», структурное подразделение «Центр тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

В соответствии с Указом Президента Российской Федерации в нашей стране вводится Всероссийский физкультурно - спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) для решения проблемы продвижения ценностей здорового образа жизни и укрепления здоровья детей. Комплекс ГТО направлен на физическое развитие и укрепление здоровья подрастающего поколения, является основой системы физического воспитания и призван способствовать развитию массового физкультурного движения в стране.

Внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО», подготовка детей к выполнению нормативов первой ступени ГТО приобщает их к здоровому образу жизни.

Зачем нужно ГТО в дошкольном возрасте?

Физическое развитие ребенка – это, прежде всего, двигательные навыки. 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 недостаточно 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 родителей – воспитать здорового физически и психологически ребенка. 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. Родители должны помочь своим детям достичь желаемой цели.

Спортивная часть Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса направлена на привлечение граждан к систематическим занятиям физической культурой и спортом с учетом половых и возрастных групп. Первая ступень (возрастная группа) –6-8 лет. В дошкольном возрасте закладывается основа для физического развития, здоровья и характера человека в будущем. В связи с преемственностью между детским садом и школой, с введением сдачи норм ГТО в школьную программу, именно дошкольное образование ориентирует детей на сдачу комплекса ГТО в дошкольном возрасте.

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. 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. Испытания (тесты) подразделяются:

Значок ГТО не только подтверждает уровень физического развития ребенка, но и является предметом гордости и успешности.

Испытания (тесты) подразделяются:

- ! испытания по определению уровня развития скоростных возможностей;
- ! испытания по определению уровня развития выносливости;
- ! испытания по определению уровня развития скоростно – силовых возможностей;
- ! испытания по определению уровня развития гибкости;
- ! испытания по определению уровня развития координационных способностей;
- ! испытания по определению уровня развития овладения прикладными навыками.

1 Ступень – (от 6 до 7 лет)

- ! Бег 30 м,
- ! бег 10 м,
- ! Шестиминутный бег (м),
- ! Ходьба на лыжах (м),
- ! Смешанное передвижение по пересеченной местности (м),
- ! Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см),
- ! Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с),
- ! Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см),
- ! Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см),
- ! Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий),
- ! Челночный бег 3x10 м (с),
- ! Плавание (м).

До сдачи норм ГТО допускаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний. Фактически двигательная активность ребенка и его развитие – это принцип естественного воспитания, а ГТО весьма гармонично вписывается в данный процесс в качестве завершающего фактора. Кроме того, участие в подобных мероприятиях повышает интерес к физической культуре и здоровому образу жизни детей и взрослых. Подготовка и участие в сдаче норм ГТО позволит не только создавать условия для укрепления здоровья детей, воспитания волевых качеств, развития стремления к победе и уверенности в своих силах, но и приблизить дошкольников к спорту. Во время соревнований дети получают не только радость от своих результатов, но и учатся переживать за своих товарищей, а также чувствуют себя маленькими участниками огромной команды спортсменов.

Как пройти регистрацию на сайте ГТО <http://www.gto.ru/>?

Ознакомиться с нормативными документами нормы ГТО и пройти регистрацию, можно на официальном сайте ГТО.

Для прохождения на сайте необходимо подготовить:

1. Наличие эл. Почты
2. Паспортные данные (родителя, законного представителя)
3. Данные свидетельства о рождении
4. Согласие на обработку персональных данных
5. Фотография (в эл. варианте)

Подробную инструкцию Вы можете получить по адресу: <https://user.gto.ru/user/register>

Этапы регистрации:

1. Укажите, пожалуйста, существующий адрес электронной почты, который зарегистрирован на Вас. Обращаем Ваше внимание, регистрация на интернет-портале с одного электронного адреса возможна только один раз. Все почтовые сообщения с интернет-портала будут отсылаться на этот адрес. Адрес электронной почты будет использован только по Вашему желанию: для восстановления пароля или получения новостей и уведомлений, приглашений для принятия участия в сдаче комплекса ГТО.
2. На электронный адрес Вам придет письмо с кодом активации. Бывает письмо может попасть в спам – письма – в этом случае него необходимо перетащить курсором в папку входящие. Если письмо долго не приходит, причиной может быть большая загруженность сайта. В этом случае, нужно заново отправить запрос на получение кода – активации.
3. Затем Вам необходимо придумать логин и пароль для личного кабинета на сайте ГТО. Для того, чтобы подтвердить свой электронный адрес, нажмите на кнопку «Отправить код для активации аккаунта».
4. Дождитесь получения кода на адрес электронной почты. Готово!
Далее перед вами откроется окно для ввода личных данных, заполняем их опираясь на подготовленные документы. Для регистрации дошкольников необходимо согласие на обработку персональных данных.
5. После завершения процесса вы получите уникальный номер участника ГТО. Он состоит из 11 цифр и включает ID-код или УИН Его необходимо сообщить ответственному по сдаче норм ГТО (инструктор по ФК в ДОУ).

УИН необходим:

1. Для внесения во внутренние документы;
2. Для записи в Центр тестирования;
3. Для отслеживания результатов на сайте.

Детские сады совместно с родителями могут стать фундаментом, на котором в игровой форме с интересом можно приобщать детей к здоровому образу жизни и спорту. Свои первые значки ГТО ребята уже могут получать именно в дошкольных образовательных учреждениях.