**Консультация для родителей**

**на тему:**

**«Сдача норм ГТО детьми старшего дошкольного возраста».**



*Выполнила инструктор*

*по физической культуре Казакова Е.А*

*ГБОУ СОШ№1 СП ДС «Гнёздышко»*

*г.Кинель.*

Комплекс ГТО был направлен на физическое развитие и укрепления здоровья граждан, являлся основой системы физвоспитания и был призван способствовать развитию массового физкультурного движения в Советском Союзе.

В настоящее время Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.

Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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. Первые 2 ступени предназначены для мальчиков и девочек дошкольного и младшего школьного возраста, т.е. охватывают категории первого и второго детства.

I ступень включает нормативы ГТО для мальчиков и девочек 6-8 лет трех степеней сложности (бронзовый, серебряный и золотой знак), т.е. она охватывает детей дошкольного возраста и школьников 1-2 классов и учитывает факторы их акселерации или ретардации. Для получения бронзового, серебряного или золотого знака ГТО дети (мальчики и девочки) должны выполнить нормативы соответственно 4-х, 5-и или 6-и тестов, при этом выполненные нормативы должны содержать тесты на силу (подтягивание на перекладине, выжимание из положения лежа на полу, прыжок в длину), быстроту (бег на 30м, челночный бег 3х10 м, бег на лыжах с фиксированием нормативного времени), гибкость (наклоны вперед) и выносливость (смешанное передвижение на 1 км, бег на лыжах на 2 км, кросс на 1 км). Учитывая, что упражнения в детском возрасте должны быть разнообразными и игровыми. Недельный двигательный режим рекомендуется всего 10 часов, т.к. в этот возрастной период больше энергии, чем в другие периоды, затрачивается на процессы роста. Появляются различия между гимнастическим снарядом для мальчиков и девочек (высокая перекладина для мальчиков, низкая для девочек), т.к. начинает сказываться разница в их росте.

**1. Бег 30 метров.**

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта. Участники стартуют по 2 — 4 человека.

**2.Смешанное передвижение.**

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега — 20 человек.

 **3.Прыжок в длину с места (см.)**

Перед выполнением прыжка на полу стелется мат или толстый коврик. По его длине (скотчем) прикрепляется сантиметровая лента и отмечается (мелом) линия отталкивания. Из исходного положения – полуприсед, руки вниз назад (старт «пловца»), носки ног на линии старта. Махом рук вперед-вверх выполняется прыжок с приземлением на обе ноги. Результат отмечается по пятке сзади стоящей ноги. Лучшая из трех попыток идет в зачет. Измерение производится с точностью до одного сантиметра.

Ошибки:
1) заступ за линию измерения или касание ее;
2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
3) отталкивание ногами разновременно.

**4.Метание в теннисного мяча в цель (кол-во попаданий).**

Для тестирования используются мяч весом 50-57 гр. Метание мяча проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Другие способы метания запрещены

Участнику предоставляется право выполнить три броска.

Ошибки:

1) Заступ за линию метания;

2) Снаряд не попал в цель;

3) Попытка выполнена без разрешения судьи.

**5. а) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – мальчики.**

В горизонтальном положении тело упирается на ладони и на носки ног. При сгибании рук в локтях ребенок опускает туловище вниз, не касаясь пола, держа туловище прямо (не сгибаясь, не прогибаясь).

 **б) Поднимание и опускание туловища – девочки.**

Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах под углом 90°, руки за головой, пальцы сцеплены в замок, ступни закреплены (носки ног под перекладиной гимнастической скамейки или удерживаются партнером). По команде «Марш» энергично согнуться до касания локтями коленей. Обратным движением вернуться в исходное положения до касания лопатками мата. Разгибание и сгибание туловища выполняется без пауз для отдыха.

**6.Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол**)

Гибкость оценивается при помощи упражнения – наклона вперед, стоя на полу, ноги вместе. Тест проводится индивидуально (по три попытки на каждого ребенка). Если ребенок не дотягивается кончиками пальцев до пола, то результат оценивается как низкий. Кулак – средний, ладони – высокий уровень. При выполнении упражнения ноги в коленях не должны сгибаться. При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 с.

Ошибки:
1) сгибание ног в коленях;
2) фиксация результата пальцами одной руки;
3) отсутствие фиксации результата в течение 2 с

**1 ступень – Нормы ГТО для школьников 6-8 лет**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Виды испытаний (тесты)** | **Нормативы** |
| **Мальчики** | **Девочки** |
| **Бронзовый знак** | **Серебряный****знак** | **Золотой****знак** | **Бронзовый знак** | **Серебряный****знак** | **Золотой****знак** |
| 1 | Бег 30 м (сек.) | 6.9 | 6.7 | 6.0 | 7.1 | 6.8 | 6.2 |
| 2 | Челночный бег 3\*10 | 10.3 | 10.0 | 9.2 | 10.6 | 10.4 | 9.5 |
| 2 | Смешанное передвижение (1км,мин)  | 7.10 | 6.40 | 6.00 | 7.35 | 7.05 | 6.00 |
| 3 | Прыжок в длину с места (см.) | 110 | 120 | 140 | 105 | 115 | 135 |
| 4 | Метание в теннисного мяча в цель (кол-во попаданий) | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 |
| 5 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)  | 7 | 10 | 17 | 4 | 6 | 11 |
| 6 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | +1 |  +3 |  +7 | +3 |  +5 |  +9 |
| 7 | Поднимание туловища из положёния лежа на спине(кол-во за 1 мин) | 21 | 24 | 35 | 18 | 21 | 30 |