

Как подготовить, ребенка, к ГТО!.

Проблема здорового образа жизни в современном обществе сегодня является одной из самых актуальных. Эта проблема требует к себе пристального внимания. Для её решения, с целью продвижения ценностей здорового образа жизни и укрепления здоровья детей, в нашей стране 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.

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.

Дошкольники быстро растут и развиваются. Регулярные и правильные занятия физическими упражнениями в этот период содействуют естественным процессам, происходящим в организме, обеспечивают гармоничное формирование его, укрепление здоровья. Современные научные данные показывают, что занятия физкультурой в детском саду не удовлетворяют в полной мере потребность детей в двигательной активности, недостаточно эффективно воздействуют на физическое развитие. Необходимы регулярные самостоятельные занятия.

Упражнения должны соответствовать уровню физического и психического уровня развития ребенка, быть доступными и последовательными (от простого к сложному).

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

Вот несколько 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, 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!