

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Росинка» с. Сокол
Долинского района Сахалинской области

694060, Сахалинская область, Долинский район, с. Сокол, ул. Луговая 49^а
тел/факс 95-3-42, e-mail: rosinka-2014@mail.ru

Консультация

«Методические рекомендации по подготовки детей к сдаче норм

Всероссийского комплекса «ГТО»

Подготовил:
инструктор по физической культуре
Шарафутдинова М.М.

с. Сокол 2020г.

Краткие рекомендации по подготовке к прохождению норм ГТО.

Комплекс ГТО возрождается в нашей стране для того, чтобы внедрить в массовое сознание населения курс на ведение здорового образа жизни, повышение физической активности и, в конечном результате – оздоровить нацию посредством занятий физкультурой.

Нормы ГТО разработаны и утверждены, и сведены в таблицы опытными специалистами: спортивными работниками, врачами, психологами. Весь комплекс нормативов разделен на 11 возрастных ступеней. Для каждой ступени – свои нормативы, скомпонованные в отдельные таблицы. Существующие нормы ГТО для дошкольников и других категорий, таблицы, дошкольный возраст охватывает 1 ступень, разработаны с особой тщательностью. Ведь именно в этом возрасте закладывается основа всей жизни взрослого человека. Повышенная активность – это естественное состояние для школьников. Нужно просто направить их энергию в нужное русло.

Некоторые советы по самоподготовке

Для того чтобы сдать нормы ГТО, прописанные в таблицах нормативов, дошкольники и другие категории граждан непременно должны заниматься самоподготовкой. Кстати, чтобы проверить свой уровень подготовки, можно в центрах тестирования провести пробные испытания. Это покажет, насколько вы подготовлены.

В процессе подготовки к сдаче норм ГТО необходимо:

- придерживаться принципов здорового образа жизни;
- режим дня должен быть составлен таким образом, чтобы как минимум 2 часа в день уделялось бы физической активности. Это может быть утренняя зарядка, комплексы упражнений на тренировку определенных зон, занятия в спортивных секциях и клубах, длительные прогулки пешком, на велосипеде летом или на лыжах зимой;
- самостоятельные тренировки – основа для удачной сдачи норм ГТО. Начинать надо с 2 тренировок в неделю, довести до 6 раз. В процессе занятий нужно сочетать различные виды тестовых испытаний. Упражнения надо выполнять сериями, делать несколько подходов. Нельзя заниматься до сильной усталости. Активные упражнения должны чередоваться с паузами для отдыха;
- желательно вести дневник тренировок, где в таблицы будут сведены нагрузки, результаты и достижения. Дошкольникам для наглядности

можно сделать таблицу с нормами, которые необходимо достичь в процессе тренировок и повесить ее на видное место;

- для успешного достижения цели необходимо создать для себя мотивацию пролонгированного действия (допустим, получить золотой значок ГТО) и мотивацию на каждый день, например – выполнить на 1 серию упражнений больше, чем в прошлое занятие и получить от этого моральное удовлетворение;
- необходимо соблюдать принципы здорового питания: рацион должен быть сбалансирован, быть достаточно калорийным и включать в себя клетчатку, белки, углеводы, витамины и минералы;
- стоит отказаться от вредных привычек, нарушающих нормальную жизнедеятельность организма.