ГТО – путь к здоровью!

- **Подготовка ребенка - дошкольника**
- **к сдаче нормативов**
- **ГТО**
- (для детей и их родителей)

Что такое ГТО?

- ГТО — программа физической подготовки, направленная на развитие спорта и оздоровления граждан страны.

- Охватывала население в возрасте от 10 до 60лет.

- Необходимо было сдать определенные нормативы по физической подготовке(бег, прыжки, метание мяча, плавание, стрельба, велокросс, туристический поход и др.

-Президент Владимир Владимирович Путин предложил: воссоздать систему ГТО в новом формате с современными нормативами, которые будут соответствовать уровню физического развития ребёнка.

-С 2014года включены нормативы для 11групп от 6лет до 70 лет.

-Нормативы разделены по степени сложности на 3 типа (золотой, серебряный, бронзовый значок)

Алгоритм подготовки к сдаче нормативов ГТО:

- **Шаг1.**
- **Получение медицинского допуска**
- **Шаг 2.**
- **Регистрация своего ребенка на сайте**
- **Шаг 3.**
- **Заполнение заявки**
- **Заполнение согласия на обработку персональных данных**
- **Шаг 4.**
- **Сделать фотографию ребенка размер 3х4**
- **Шаг 5.**
- **Готовимся к сдачи нормативов ГТО**

Что даст ГТО тебе?

?

Проверить на что ты способен!

Улучшить свою физическую форму.

Быть здоровым, успешным и отлично выглядеть!

Гордиться собой.

Быть физически развитым!

Чтобы отлично сдать нормы ГТО, тебе нужно:

1.Правильно питаться.

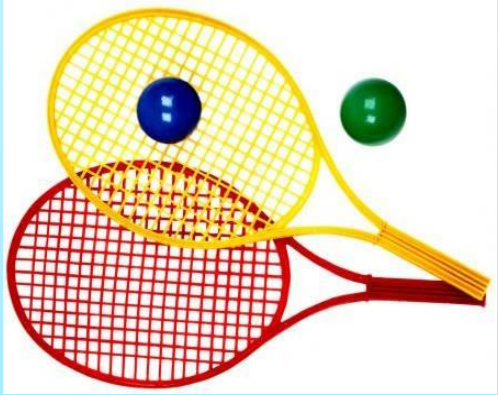
(Спросите у ребенка: Что такое правильное, здоровое питание?)

2.Соблюдать питьевой режим.

(Посчитайте с ребенком, какой объем чистой питьевой воды нужно выпивать в сутки для того чтобы чувствовать себя в хорошем настроении и быть в хорошей форме: средняя суточная потребность в воде составляет 50 мл. на 1 кг. веса)

3.Ежедневно заниматься физическими упражнениями.

4. Ежедневно гулять на свежем воздухе.



Рекомендации к недельному двигательному режиму

(не менее 10 часов.)

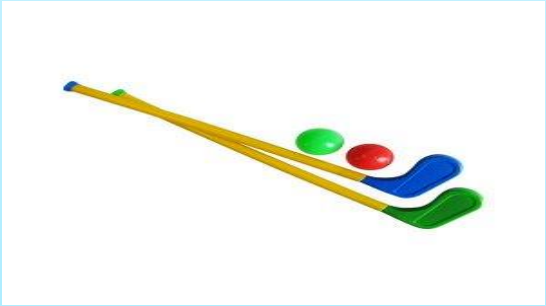
-Утренняя гимнастика. Не менее 70 мин.

-Обязательные учебные занятия в образовательных организациях. 120 мин.

-Виды двигательной активности в процессе образовательной деятельности воспитателя с детьми (динамические паузы, физкультминутки и т. д.). 150 мин.

-Спортивные секции и кружки по легкой атлетике гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в соревнованиях. Не менее 120 мин.

-Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе подвижными играми и другими видами двигательной активности (совместно с родителями). Не менее 160 мин.



«Тренируемся вместе с ребенком»

- **Упражнения для занятий бегом с детьми:**
- **1вариант**: Бег: - обычный бег; - бег с высоким поднимание бедра; - бег с захлестыванием голени, бег с выносом прямых ног вперед.
- **2 вариант:** Бег: - обычный бег; - бег в разных направлениях с ловлей и увертыванием ; - бег с ускорением и замедлением темпа. Бег: - медленный бег в течении 2-3 минут.
- **3 вариант:** Бег: - обычный бег; - бег со сменой ведущего; - бег с подскоками .

Бег 30м.

Бег — это простое физическое упражнение, которое развивает выносливость, силу, скорость и поднимает общий тонус организма

Техника выполнения бега с высокого старта

На старт

Внимание

Марш

- В высоком старте по команде «На старт!» нужно одну ногу поставить носком к линии старта (не наступая на нее), а другую отвести назад на носок. Впереди следует ставить ту ногу, которая сильнее. Тяжесть тела нужно перенести вперед, руки опустить.
- По команде «Внимание!» туловище надо немного наклонить вперед, слегка сгибая ноги в коленях, одну руку вынести вперед, другую отвести назад.
- По команде «Марш!» начинают бег.

Рекомендации по подготовке к преодолению дистанции в 1000км. смешанным передвижением:

-должен быть отдохнувшим перед забегом;

-нежелательно кушать пищу с высокой калорийностью перед бегом;

-в организме должно быть достаточное количество воды, чтобы не испытывать обезвоживание;

-обязательно подготовить мышцы и все тело в целом к тренировке, провести разминку. Правильный настрой помогает в преодолении трудностей;

-перед началом бега сделать несколько глубоких вдохов, которые помогут насытить организм кислородом;

-на протяжении всего бега необходимо следить за дыханием (дыхание должно быть ровным вдох носом, выдыхать ртом) и правильно двигаться.

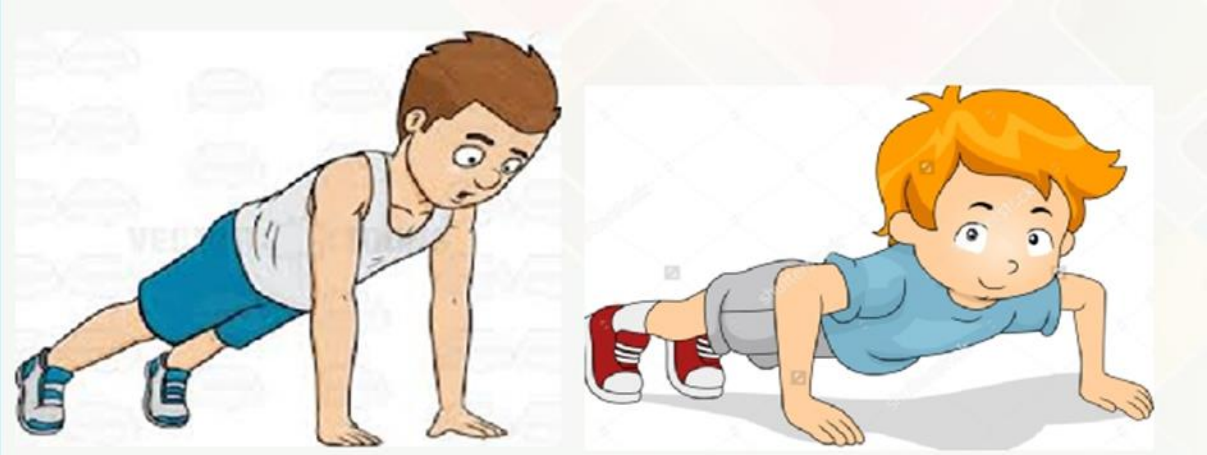
-бежать желательно по знакомой местности – это значительно облегчит преодоление дистанции, чем впервые столкнулся с трассой.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу

Техника выполнения сгибания и разгибания рук в упоре лежа:

-плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры;

-«контактной платформы» высотой 5см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение.



Подводящие упражнения

-Ребенку будет сложно делать сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поэтому для начала стоит попрактиковаться на следующих подводящих упражнениях:

-Отжимания от стены. Упритесь руками в стену и, согнув руки в локтях, дотянитесь до нее грудной клеткой. После этого распрямите руки и вернитесь в начальную позицию. Несколько подходов в день, состоящих из 10 упражнений, помогут укрепить мышцы и приступить к следующему этапу подготовки.

-Отжимания на коленях. При данном упражнении задействованы

те же мышцы, однако нагрузка значительно ниже, нежели в классическом варианте отжиманий. В упоре лежа перенесите вес на колени, а руки — разместите на ширине плеч. При этом тело должно оставаться прямым, а мышцы пресса — в статическом напряжении.

-Отжимания от опоры. Техника аналогична той, что описана

в предыдущем пункте, однако упор осуществляется носками стоп, а колени находятся в выпрямленном положении.

-Обратные отжимания. Присядьте на корточки спиной к скамейке

(детскому стулу) и обопритесь на нее (него) руками. Сгибая локти на неглубоком вдохе опустите тело вниз так, чтобы локоть согнулся на 90 градусов. На выдохе вернитесь в исходную позицию.

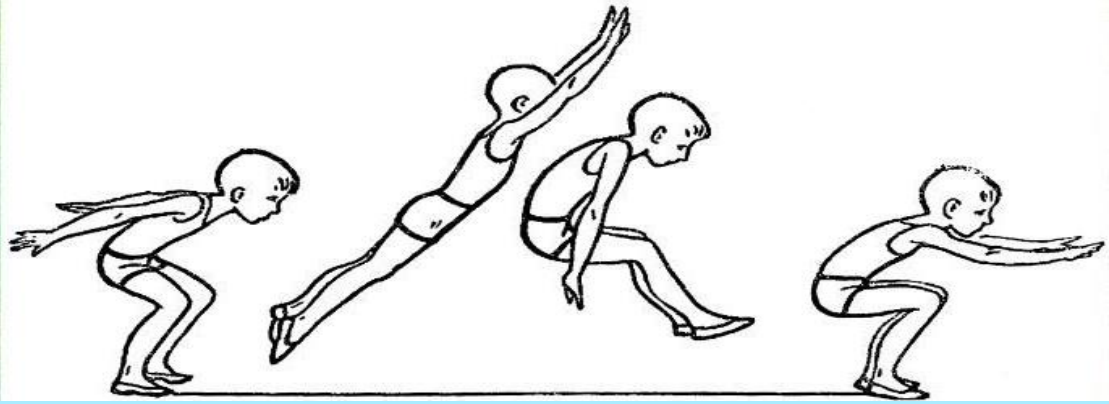
Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)

* Гибкость оценивается при помощи упражнения – наклона вперед, стоя на гимнастической скамейке

высотой не менее 20-25 см. При выполнении упражнения ноги сгибаться в коленях не должны.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

- **Техника выполнения прыжка в длину с места:**
- -Исходное положение перед прыжком – ноги полусогнуты,
- туловище наклонено вперед, руки отведены назад в стороны.
- -Отталкиваются обеими ногами с одновременным взмахом
- рук вперед – вверх.
- -В полете ноги сгибаются в коленях и выносятся вперед.
- -Во время приземления ребенок приседает и выносит руки
- вперед, в стороны, обеспечивая таким образом мягкое и устойчивое приземление.



ПОБЕДЫ В СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ГТО!

Верь в себя и у тебя все получится!