

## **Консультация для родителей**

### **«ГТО в детском саду: игра, здоровье и первый спортивный опыт!»**

Уважаемые родители!

Скоро ваши дети переступят порог школы, а впереди их ждет много новых начинаний. Одним из них может стать участие во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО). Для детей 6-7 лет предусмотрена **I ступень**. Наша общая задача — не просто «сдать нормативы», а мягко и грамотно подготовить ребенка, сохранив его интерес и радость от движения.

#### **Что такое ГТО для дошкольника?**

Это не экзамен, а **увлекательное событие**, праздник спорта. Главная цель — не золотой значок любой ценой, а формирование у ребенка устойчивой привычки к активному образу жизни, положительного отношения к спорту и понимания, что двигаться — это здорово и весело.

#### **Какие испытания ждут ребенка (I ступень, 6-7 лет)?**

Обратите внимание: обязательные испытания – это основа, а дополнительные можно выбрать. Мы в саду делаем акцент на всестороннем развитии.

##### **1. Обязательные испытания:**

- **Челночный бег 3x10 м** (или бег на 30 м).
- **Смешанное передвижение** (1 км) – важно уметь равномерно идти, не переходя на бег.
- **Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу** (гибкость).

##### **2. Испытания по выбору:**

- **Прыжок в длину с места.**
- **Поднимание туловища из положения лежа на спине** (пресс, 1 мин).

#### **Как подготовить ребенка дома? Не спорт, а игра!**

##### **1. Бег и координация:**

- **«Веселые старты» дома:** бег «змейкой» между стульев, челночный бег с игрушкой.
- **Игра в «светофор»:** бег по команде с остановкой. Тренирует реакцию и умение контролировать движение.

##### **2. Сила (пресс):**

**Пресс:** Превратите в игру «Сложи книжку» или «Достань игрушку за головой». Главное – не скорость, а правильное выполнение.

##### **3. Гибкость:**

- **«Собираем грибы»:** Наклоны вперед, не сгибая колен, чтобы «положить грибок» (кубик) между ног.
- **«Мостик» и «Кошка»:** Прекрасные упражнения для позвоночника. Делайте вместе!

##### **4. Метание и ловкость:**

- **«Снайперы»:** Метание мячиков или шишек в корзину, обруч, нарисованную мишень на заборе.
- **«Ловкие руки»:** Подбрасывание и ловля воздушного шарика, а затем маленького мяча.

## 5. Выносливость (смешанное передвижение 1 км):

- **Прогулки в быстром темпе!** Ходите в парк, лес, просто по району. Чередуйте: 100 шагов быстрым шагом, 50 – обычным. Обсуждайте природу, отвлекайте от мысли об усталости.
- **Лыжные и велосипедные прогулки** – лучшая подготовка.
- Важные правила для родителей:**
- **Положительный настрой:** Рассказывайте о ГТО как о приключении. Никакого давления: «Ты должен!». Только: «Давай попробуем, у тебя получится!».
- **Похвала за усилия:** Хвалите не только за результат («молодец, прыгнул далеко»), но и за старание («я вижу, как ты сегодня старался, это главное!»).
- **Учет особенностей:** Все дети разные. Кто-то быстрый, кто-то гибкий, а кто-то упорный. Цените сильные стороны и мягко поддерживайте в развитии других качеств.
- **Здоровье и безопасность:** Перед началом активной подготовки убедитесь в хорошем самочувствии ребенка. Одежда и обувь должны быть удобными, по погоде.
- **Личный пример:** Лучшая мотивация – ваше участие! Делайте зарядку вместе, гуляйте, играйте в футбол, ходите на каток.

### **Наша роль в детском саду:**

На занятиях мы целенаправленно, но в игровой форме, развиваем все физические качества, необходимые для успешного выполнения нормативов. Мы учим детей правильной технике бега, метания, работаем над осанкой и координацией.

### **Итог:**

Подготовка к ГТО — это отличный повод провести больше времени с ребенком, помочь ему поверить в свои силы и сделать первый шаг в мир спорта. Давайте сосредоточимся на радости движения и личном прогрессе малыша. Пусть для него это будет ярким и позитивным опытом!

Будем рады ответить на ваши вопросы на индивидуальных консультациях.

**Инструктор по физической культуре Лукманова Л.Н.**