

## Комплекс «ГТО» в дошкольных учреждениях

*Нормы ГТО имеют место быть в физическом воспитании дошкольников. Для физического развития ребенка в будущем нужно проанализировать физические возможности детей дошкольного возраста и определить, стоит ли вводить нормы ГТО.*

24 марта 2014 года в силу вступил указ «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)». Данный комплекс включает в себя возрастную категорию от 6 до 8 лет.

**В чем же заключаются нормативы для самых юных.** Прежде всего это различные виды передвижения. Челночный бег на дистанции 30 метров (или 3 раза по 10 метров), прыжок в длину с места, метание теннисного мяча в цель (дистанция 6 м), наклон вперед из положения стоя, подтягивание на перекладине и отжимания от пола. Комплекс упражнений для дошкольников построен так, чтобы детям самим было интересно его выполнять, а не делать упражнения только потому, что этого от них требуют. Немаловажную роль играет и нервная система, ведь выполнение различных физических упражнений является сложным координированным действием, требующим от головного мозга четких и быстрых указаний всем системам организма. А так как за перемещение тела в пространстве отвечает соматическая нервная система, то это еще и осознанный человеком процесс, а значит помимо физической нагрузки, имеется и умственная. Почти у каждого задания комплекса имеется три норматива по времени или по количеству выполненных упражнений.

Помимо этого, требования устанавливаются для мальчиков одни, для девочек другие. По результатам выполненных испытаний, при условии соблюдения норматива, выдается определенный значок, «бронзовый», «серебряный» или «золотой». Получение награды в виде значка является важным стимулом для ребенка, ведь в таком возрасте материальные более ценны нематериальных. А значит связка «сделал – получил подарок», более значима чем «сделал – стал здоровым». Кроме того, участие в подобного рода мероприятиях повышает интерес к физической культуре и здоровому образу жизни, как детей, так и взрослых. Подготовка и участие в сдаче норм ГТО позволит не только создать условия для укрепления здоровья детей, воспитания волевых качеств, развития стремления к победе и уверенности в своих силах, но и ощутить дух Олимпиады. Во время соревнований дети получают не только радость от своих результатов, но и учатся переживать за товарищей, а также чувствуют себя маленькими участниками огромной команды спортсменов России.

*Детские сады должны стать фундаментом, на котором дети приобщаются к здоровому образу жизни и спорту. Свои первые значки ГТО ребята должны получать именно в дошкольных образовательных учреждениях.*

Дети — подражатели. Если один ребенок получит значок, то остальные также захотят его получить. А взрослые должны помогать детям достичь желаемой цели.