

Консультация для родителей **ГОТОВИМ РЕБЕНКА К СДАЧЕ 1 СТУПЕНИ ГТО**

Дети 6—8 лет быстро растут и развиваются. Регулярные и правильные занятия физическими упражнениями в этот период содействуют естественным процессам, происходящим в организме, обеспечивают его гармоническое формирование, укрепление здоровья. Современные научные данные показывают, что занятия физической культурой в детском саду и уроки физкультуры в школе не удовлетворяют в полной мере потребность детей в двигательной активности, недостаточно эффективно воздействуют на физическое развитие. Необходимы регулярные самостоятельные занятия.

Родители должны руководить занятиями своих детей, помогать осваивать необходимые упражнения, заинтересовать, поощрять за достигнутые успехи. Заниматься лучше ежедневно, или по крайней мере, через день.

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. Тренировка проводится так: на занятиях первой недели преодолевается дистанция 150 метров, второй недели — 200 м, третьей недели — 250 м. Увеличение продолжительности бега в последующие недели показано в таблице.

Неделя	Длина дистанции (м)
4	300
5	400
6	500
7	600
8	700
9	800
10	900
11	1100
12	1300
13	1500

В дальнейшем продолжительность бега не изменяется. Для того чтобы данное упражнение выполнялось правильно, дети должны соблюдать следующие условия: бежать медленно, дышать через нос. Если темп увеличивается, и ребенок не может дышать только через нос, замедлить бег. Можно разговаривать с ребенком во время бега. Если ему становится трудно говорить, снизить темп.

Медленный монотонный бег быстро надоедает детям 6—7 лет, поэтому целесообразно придать упражнению игровой характер. 40—50 м пробежать очень медленно, 40 м чуть быстрее, затем снова несколько замедлить или увеличить темп. Можно предложить ребенку соревнование: кто точнее выполнит задание, кто правильнее дышит и т. п.

Ходьба на лыжах



Этот вид двигательной деятельности также рассчитан на развитие выносливости, но имеет еще более высокий оздоровительный эффект, чем бег. В упражнении участвуют все мышцы тела.

Подготовка начинается с выбора лыж и палок. Длина лыж, поставленных на твердый пол, должна соответствовать росту ребенка с вытянутой вверх рукой, а высота палок доходить до уровня плеч.

Опыт работы с детьми 6—8 лет показывает, что многие из них не умеют правильно ходить на лыжах. Поэтому, прежде всего, разучивается с ребенком техника передвижения. Помните: каждое задание первоначально отработывается на медленном ходу, и только когда ребенок его освоит, можно увеличить скорость. Упражнения осваиваются в такой последовательности:

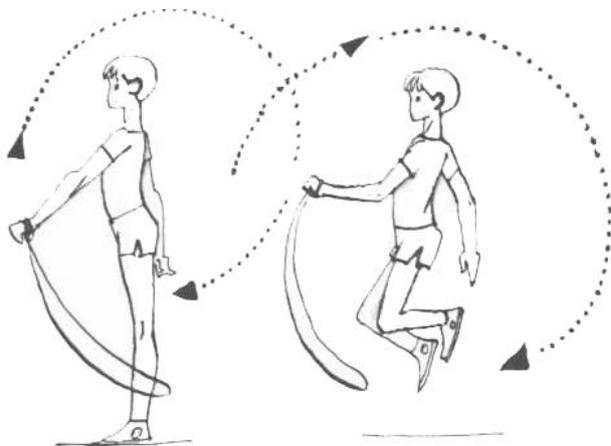
- ходьба на лыжах без палок;
- скольжение на лыжах без палок. Корпус наклонить немного вперед. Первые шаги небольшие, постепенно увеличивать время скольжения на каждой ноге. Обратить внимание на сочетание движений рук и ног: с шагом левой ноги вперед выносятся правая рука, а с шагом правой ноги — левая рука;

- то же упражнение, но с палками.

В первую неделю, когда ребенок научится передвигаться на лыжах с палками, на каждом занятии надо проходить не менее 800—900 м. Со следующей недели довести расстояние до 1,5—2 км. Ребенок должен передвигаться безостановочно; темп движения — медленный или средний. Если возле дома есть площадка, на ней можно отмерить круг длиной 300—400 м (или меньше) и проходить его несколько раз.

Желательно придать упражнению игровой характер. Один круг или отрезок дистанции проходить медленно, другой чуть быстрее, затем снова быстро. Так же, как и бег, передвижение на лыжах может проходить в виде соревнования со взрослым.

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. Многие мальчики и девочки в 6 лет не умеют прыгать через скакалку. Освоение упражнения начинается с определения длины скакалки, наиболее удобной для прыжков. Для этого ребенок берет за ручки скакалки и, раздвинув ноги на ширину плеч, становится на ее середину. Локти прижимает к бокам и сгибает руки под прямым углом. В этом положении скакалка

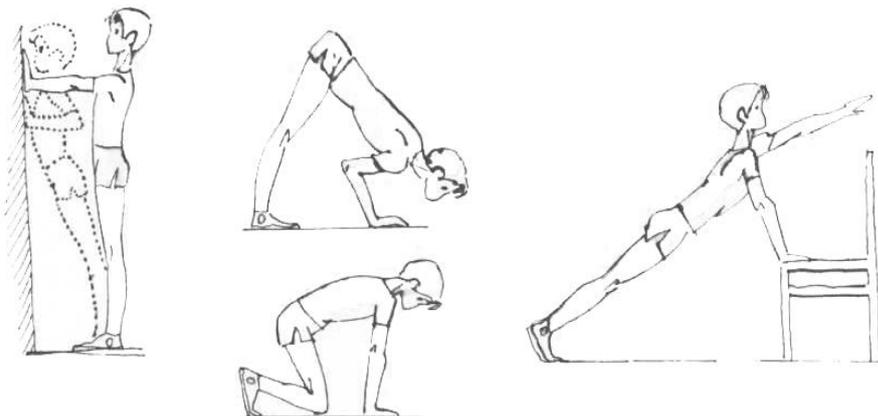
должна быть натянута. Упражнение разучивается в таком порядке:

- кружение вперед сложенной вдвое скакалки правой, а затем левой рукой;
- кружение скакалки назад каждой рукой;
- развернуть скакалку, взять ее концы в каждую руку. Взмахнуть скакалкой через голову и перешагнуть через нее (повторять упражнение несколько раз подряд, постепенно убыстряя темп);
- перепрыгивание через вращающуюся скакалку с одной ноги на другую вперед;
- перепрыгивание через скакалку на двух ногах вперед.

За одно занятие нужно трижды повторить все упражнения, выполняя каждое по 45 раз.

Упражнения со скакалкой нравятся всем детям. Их можно еще более разнообразить, предлагая продвижение вперед или назад во время прыжков, прыжки, не выходя из очерченного круга, и любые другие усложнения, доступные мальчикам и девочкам 6—8 лет.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа



Упражнение развивает силу, укрепляет мышцы и костно-связочный аппарат рук и плечевого пояса. Мальчики проделывают сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Девочки выполняют это упражнение из положения лежа в упоре

на скамейке или стуле. В процессе выполнения спина слегка прогнута, а ноги прямые. Руки сгибаются

до легкого касания грудью пола (скамейки), а разгибаются до полного выпрямления. Многим детям, ввиду недостаточной подготовленности, трудно сразу выполнить норму. Для успешной тренировки нужно включить в занятия облегченные задания, которые осваиваются в такой последовательности:

- сгибание и разгибание рук в упоре стоя у стены;
- то же, но в упоре стоя у подоконника или стола;
- сгибание и разгибание рук в упоре стоя на коленях;
- поочередное поднятие рук вперед-вверх из упора лежа на скамейке или стуле;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке или стуле;
- поочередное поднятие рук вперед-вверх из упора лежа на полу (мальчики);
- поочередно переставлять руки вперед, а затем назад из упора лежа на полу (мальчики);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (мальчики).

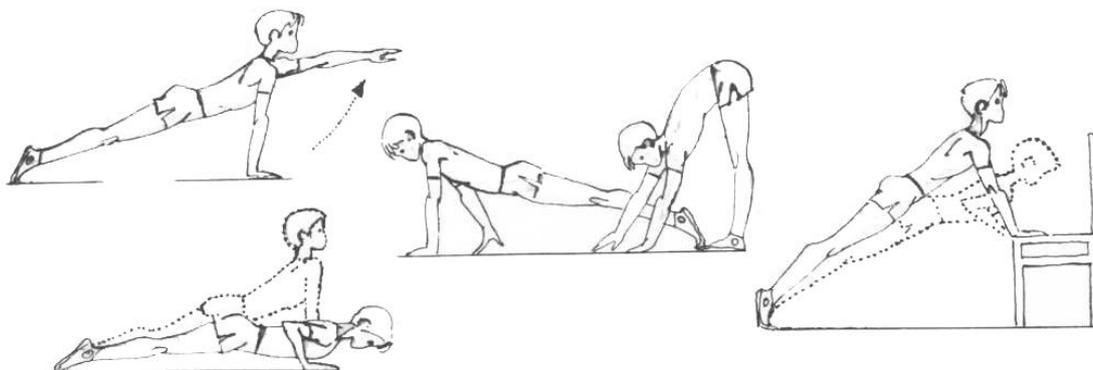
Перечисленные упражнения выполняются сериями. В одном занятии нужно делать 3—4 серии по 5—6 раз, повторяя каждое упражнение с небольшими паузами между сериями. Для поддержания интереса детей родители могут предложить им посоревноваться или придумать для каждого упражнения какое-либо образное название. Например, третье можно назвать «лягушка», а шестое «бабочка машет крыльями». При переходе от одного задания к другому надо обращать внимание детей на его новизну.

Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа

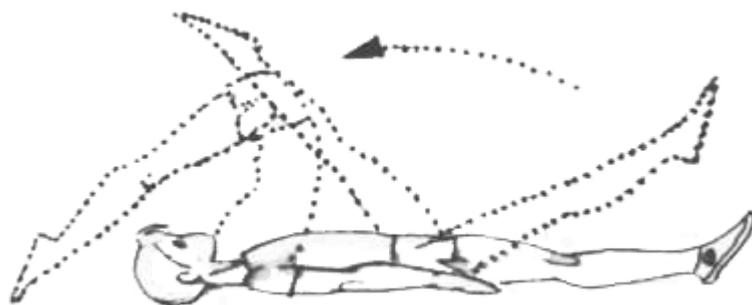
Как и предыдущее, это упражнение рассчитано на развитие силы мышц рук и укрепление плечевого пояса. Ребенок берется за перекладину хватом сверху и подтягивается так, чтобы подбородок был выше перекладины, а затем опускается до полного выпрямления рук. Ноги и туловище прямые. Обычно подтягивание удается детям не сразу. Поэтому вначале рекомендуется укрепить мышцы рук, для чего освоить сгибания и разгибания в упоре лежа и все подводящие к нему упражнения, а только после этого переходить к подтягиваниям.

Упражнение прорабатывается в 3—4 сериях и доводится до 5—7 раз в каждой. Интерес детей к подтягиваниям поддерживается путем подчеркивания новизны в упражнении, положительных

сдвигов в тренировке (больше раз подтянулся, стал сильнее, руки стали крепче и т. п.).



Поднимание прямых ног из положения лежа на спине

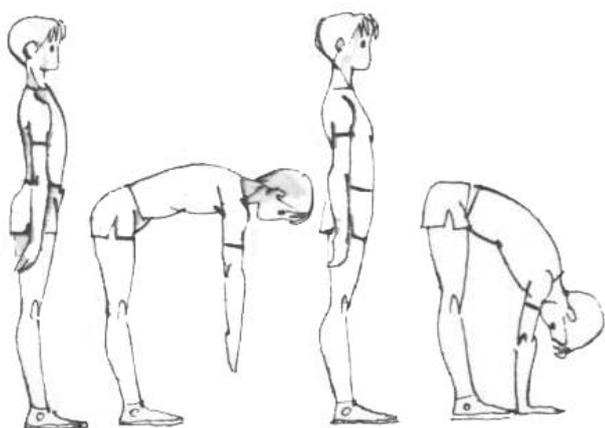


В повседневной жизни для формирования и сохранения у детей хорошей осанки, легкости и плавности движений, выполнения различных бытовых, трудовых и спортивных действий наибольшая степень подвижности требуется в позвоночнике и тазобедренных суставах. Этому и способствует поднимание прямых ног из положения лежа на спине, руки

вдоль тела. Кроме того, данное упражнение укрепляет мышцы живота. Выполняется оно в медленном или среднем темпе. На счет «раз» поднять ноги, на счет «два» опустить. Амплитуду движения ног от занятия к занятию надо увеличивать, чтобы в результате ребенок мог коснуться носками пола за головой. В одном занятии можно делать 2—3 серии по 7—8 повторений в каждой.

Упражнение вполне доступно детям 6—8 лет и выполняется ими охотно. Упражнение можно назвать «пружинка», и в процессе выполнения его ребенком подчеркивать, как хорошо и правильно «пружинка» сгибается и разгибается. Оживляет упражнение и использование ориентиров. Например, поднимите руку на определенную высоту и предложите ребенку достать ее носками ног. Передвигая руку, можно управлять выполнением упражнения. В руке можно держать флажок или другой яркий предмет.

Наклон вперед с прямыми ногами из основной стойки



Это упражнение также рассчитано на развитие гибкости в позвоночнике и тазобедренных суставах; оно укрепляет мышцы спины.

Выполняется в медленном или среднем темпе. На счет «раз» наклон вперед, руки вниз, на счет «два» вернуться в исходное положение — основная стойка. Амплитуду движения следует увеличивать от повторения к повторению. Например, в первом наклоне коснуться пальцами рук середины голени, во втором — голеностопного сустава, в третьем — носков ног, в четвертом —

пола и все последующие наклоны в серии делать с максимальной амплитудой. Глубину наклона надо довести до касания ладонями пола. В одном занятии можно делать 2—3 серии по 7—10 наклонов в каждой.

Упражнение простое и легко выполняется детьми. Можно придать упражнению игровой характер. Положите на пол какую-нибудь игрушку и попросите ребенка при наклоне поднять ее, а при разгибании опустить на диван, сразу же взять там другую игрушку и положить ее на пол. Можно придумать различные варианты упражнения с подниманием последовательно нескольких игрушек или опусканием их на пол.

Очень важно с 6—8 лет приучить детей к сознательному выполнению физических упражнений, прививать любовь к различным видам двигательной деятельности. Образующаяся с детских лет привычка к регулярным занятиям физической культурой превращается в дальнейшем в жизненную потребность. А это залог здоровья и гармоничного физического развития на долгие годы.

С. Ю. ЮРОВСКИЙ, кандидат педагогических наук

Государственные требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

I. Ступень
(возрастная группа от 6 до 8 лет)

1. Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) (далее - испытания (тесты), нормативы)

N п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	5	6	13	4	5	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	17	4	5	11
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135

6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)	2	3	4	2	3	4
7.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.30
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	Без учета времени					
	или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
8.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8	8	8
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее - Комплекс)**		6	6	7	6	6	7

* Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Обязательные испытания (тесты) и испытания (тесты) по выбору изложены в приложении к настоящим государственным требованиям к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее - государственные требования).

2. Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 8 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	70

2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными играми и другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		