

## *Рекомендации для родителей по подготовке детей к сдаче норм ГТО*

### *I ступень (возрастная группа от 6 до 8 лет)*

1. Первое, с чего необходимо начать подготовку, это зарегистрировать своего ребенка на официальном сайте Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) <http://www.gto.ru/> и получить УИН номер (присваивается каждому участнику).
2. Ознакомиться с испытаниями и нормативами. Мы ежегодно сдаем следующие испытания: обязательные испытания (челночный бег 3\*10 м или бег на 30 м; смешанное передвижение на 1000м (1км), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, т.е. отжимания; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье) и испытания по выбору (прыжок в длину с места толчком двумя ногами; метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м; поднимание туловища из положения лежа на спине, т.е. пресс).
3. В данной возрастной группе предлагается 9 испытаний. Но, мы придерживаемся испытаний, описанных выше.
4. На золото необходимо успешно сдать и уложиться в нормативы 7 испытаний (как для мальчиков, так и для девочек). На серебро и бронзу – 6 испытаний.
5. Посмотреть видеоролики, в которых подробно рассказывают, как правильно выполнять каждое из испытаний, какое исходное положение должно быть.
6. Систематически проводить тренировки с ребенком. Прыгать, бегать, выполнять упражнения на гибкость (наклоны, складочки), отжиматься, качать пресс.
7. Одним из самых сложных испытаний для ребенка дошкольного возраста является метание в цель (расстояние 6 м), поэтому особое внимание нужно уделить метанию. Научить ребенка принимать правильное исходное положение (если ребенок бросает правой рукой, значит впереди стоит левая нога и наоборот). Сначала ребенок выносит руку вперед – прицеливается, отводит руку назад за плечо, немного отводя корпус назад, но, не разворачивая его в сторону и затем бросок в цель.
8. Систематические, а лучше ежедневные тренировки, обязательно дадут результат!
9. Подать заявку в центр тестирования (ФИО ребенка, дата рождения, УИН номер, указать ступень «I ступень», отметить, что есть допуск врача).
10. Затем необходимо позвонить в центр тестирования и записаться.
11. В поликлинике сделать ребенку ЭКГ и у врача взять справку-допуск для сдачи ГТО.

12. Сдача ГТО – не шутки. Упражнения и нормативы, предусмотренные программой, рассчитаны на людей 1 группы, с отсутствием проблем со здоровьем, не должны наблюдаться различного рода хронические и психические заболевания.

13. Мы желаем Вам успешной сдачи норм ГТО! Не бойтесь! Тренируйтесь! Всё получится!

*Хорошо, что у нас в России*

*Комплекс ГТО введен.*

*Пусть счастливою приметой*

*Для планеты будет он.*

*Много видов испытаний*

*Комплекс ГТО собрал;*

*Набирайтесь силы, знаний*

*Чтобы смелым каждый стал.*

*Пусть кому - то покажется мало,*

*И не так уж огромен размах,*

*В каждом деле ведь важно начало,*

*Первый год, первый раз, первый шаг!*