

## Консультация для родителей «Как подготовить ребёнка к сдаче ГТО в домашних условиях»

Проблема здорового образа жизни в современном обществе сегодня является одной из самых актуальных. Эта проблема требует к себе пристального внимания. Для её решения, с целью продвижения ценностей здорового образа жизни и укрепления здоровья детей, в нашей стране Указом Президента РФ с 1 сентября 2014 введён Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс *«Готов к труду и обороне» (ГТО)*. Обновлённая расшифровка *«Горжусь тобой Отечество!»*.

Комплекс ГТО тесно взаимосвязан с Федеральным государственным образовательным стандартом через детей и дошкольное образование в целом. Задача ДОУ не просто сформировать будущего здорового физически и психологически человека, а быть частью системы этого развития. Детский сад должен стать фундаментом, на котором дети приобщаются к здоровому образу жизни и спорту.

Дошкольники быстро растут и развиваются. Регулярные и правильные занятия физическими упражнениями в этот период содействуют естественным процессам, происходящим в организме, обеспечивают гармоничное формирование его, укрепление здоровья. **Современные** научные данные показывают, что занятия физкультуры 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.

Давайте и мы с вами попробуем провести **самоизоляцию с пользой!**

Вот несколько простых упражнений, которые дети могут выполнять **дома с помощью родителей**.

### 1. 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.

(в нашем случае можно использовать бег на месте, чтобы ребёнку не наскучило, можно менять темп- лёгкий бег, быстрый)

## 2. 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.

## 3. 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.

## 4. 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.

## 5. Наклон вперед с прямыми ногами из основной стойки

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

## 6. Метание в цель

В домашних условиях можно взять ведро/ кастрюлю / коробку. Метать можно мячики, можно из бумаги сделать снежки.

Очень важно 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!

