



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ "ПОДДЕРЖКА СЕМЕЙ, ИМЕЮЩИХ ДЕТЕЙ"
НАЦИОНАЛЬНОГО ПРОЕКТА "ОБРАЗОВАНИЕ"

КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР

«Центр развития ребёнка – Детский сад № 38» г. Костромы



Консультация для родителей

КАК ПОДГОТОВИТЬ РЕБЁНКА К УЧАСТИЮ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ

«ГТО 1 ступень»

*«Среднего роста, плечистый и крепкий,
Ходит он в белой футболке и кепке.
Знак ГТО на груди у него,
Больше не знают о нем ничего».*

Президентом РФ В.В. Путиным было принято решение возродить комплекс спортивных нормативов. Подготовка к сдаче нормативов комплекса «ГТО 1 ступень» происходит в ходе образовательной деятельности по физическому развитию в детском саду, на спортивных секциях и кружках, в совместной деятельности с родителями.

Многие психологи и педагоги часто выступают против конкурсов, олимпиад, соревнований и других форм конкурентного взаимодействия детей. Вот только жизнь обычно не спрашивает нас, о том хотим мы или нет, с кем-то конкурировать, она просто поминутно погружает каждого в пучину соревнований и противостояний. Так выстроены и биологическая, и социально-культурная стороны нашего существования.

Можно делать вид, что этого нет и старательно ограждать ребенка от самых разных конкурентных форм взаимодействия с окружающими, от состязаний: интеллектуальных, художественных, спортивных. Ведь соревнование часто внешне выглядит негуманно и даже жестоко!

Выигравший ребенок может зазнаться, а проигравший порой переживает не шуточные потрясения. В ходе соревнований детьми овладевает масса сильных положительных и отрицательных эмоций, они радуются, расстраиваются и даже плачут. И многие педагоги исключают из методов воспитания соревнование.

Понятие «успех» не известно тому, кто не переживал поражений, состояние эмоционального комфорта не может по достоинству оценить тот, кто хотя бы раз не переживал эмоциональный дискомфорт. А разве преодоление ребенком реальных трудностей не является необходимой составляющей любого воспитательного процесса?

Давайте задумаемся – как скажется ограждение от соревнований на развитии социального интеллекта ребенка? Опыт побед и поражений, приобретаемый в ходе различных состязаний чрезвычайно важен для дальнейшей жизни, без него наивно рассчитывать на воспитание творца, не боящегося жизненных трудностей. В ходе соревнования ребенок формирует собственное представление о своих возможностях, учится рисковать, выигрывать и, что особенно важно - проигрывать, приобретает «опыт разумного авантюризма». При этом особой воспитательной ценностью обладают проигрыши, не случайно в народе всегда «за одного битого двух не битых давали...».

Для развития этих личностных характеристик соревнование - незаменимое средство. Поэтому-то разнообразные олимпиады, конкурсы, спортивные состязания традиционно рассматриваются как действенные пути выявления и реализации неординарных возможностей юных дарований.

Начинать подготовку к сдаче нормативов стоит начинать уже с детского сада — так, чтобы уже к начальной школе маленький человечек был готов к труду и обороне, по крайней мере, на своем уровне. И нормы ГТО 1 ступени могут стать для него той отправной точкой, которая приведет его к великим достижениям уже во взрослой жизни.

При этом родителям очень настоятельно рекомендуется изучить имеющиеся у нас на сайте нормы ГТО для школьников 6-8 лет, чтобы оценить степень подготовленности, а главное, спланировать план развития.

Все дело в том, что каждый ребенок в таком возрасте растет очень быстро — соответственно, существенно меняются и физические возможности. По этой причине стоит проводить занятия физической культурой регулярно, с постепенным увеличением нагрузок. Но обязательно перед активными действиями стоит проконсультироваться с врачами и специалистами, поскольку все дети разные

Подготовку к сдаче норм ГТО можно проводить с ребенком самостоятельно. **Для этого необходимо помнить следующие правила:**

- 1. Обязательно каждый день начинайте с утренней гимнастики.*
- 2. Родители занимаются вместе с детьми подготовкой к сдаче норм ГТО в выходные дни, советуют, как правильно выполнять движение и контролируют правильность его выполнения.*
- 3. Отличная идея пригласить на тренировку своих друзей. Вместе заниматься веселее, и настоящая дружба крепнет в общих делах.*
- 4. Во время каникул не прекращайте занятий физической культурой.*
- 5. Одежда для спортивных занятий должна соответствовать сезону и уровню двигательной активности во время занятий. Она должна быть удобной и практичной.*
- 6. Особое внимание следует уделять спортивной обуви, перчаткам и головному убору (в зимнее время).*
- 7. Спортивная обувь должна быть удобной, лёгкой, соответствовать размеру ноги или быть на 1 размер больше (для толстого носка в зимний период).*
- 8. Во время занятий в холодное время года (зима, поздняя осень, ранняя весна) нельзя допускать промокания ног, резкого переохлаждения организма, особенно после интенсивной физической нагрузки. Пробежав зимой дистанцию на скорость, необходимо как можно быстрее попасть в тёплое помещение и сменить одежду.*

Нормативы ГТО выполняются в условиях соревнований. Ведь в условиях соревнований вследствие ряда факторов (мотивация, условия соперничества и др.) физическая работоспособность человека повышается.

Предложенные игры помогут улучшить состояние организма и повысить работоспособность и создать эффект активного отдыха.

Активный отдых. Что может быть лучше!

1. Эстафета «Бег по кочкам».

Каждой команде выдаются по 2 дощечки («кочки»). По сигналу первые игроки на одну дощечку встают, другую кладут впереди себя, и так до фишки. Назад возвращаются бегом и передают «кочки» следующему участнику.

2. Эстафета «Быстрый паровоз»

У каждой команды по одному большому обручу. По сигналу первые и вторые игроки должны пробежать до фишки и назад. Затем первый игрок выходит из обруча, его место занимает третий игрок, и они вдвоем бегут до отметки и назад. Затем выходит второй игрок, его место занимает четвертый игрок, они бегут до отметки и назад и так далее. Каждый участник должен пробежать по два раза.

3. Эстафета «Самый меткий»

Реквизит: два спичечных коробка, две крышки из-под майонеза. Коробок стоит на стуле вертикально. Участник бежит до черты и сбивает коробок крышкой.

4. Эстафета «Змейка»

Реквизит: две бутылки из-под лимонада. По сигналу передаем бутылку «змейкой», т.е. первый отдает справа, другой берет и передает слева и т. д. Последний игрок берет бутылку, бежит вперед, передает снова «змейкой». Как только бутылка попадает к капитану, он бежит вперед и кричит «Ура!».

5. «Гребля на байдарках»

Команда садится на мягкое приспособление, обхватывают впереди сидящего за пояс. Первому игроку выдается палка(весло). По сигналу, участники, сидя на приспособлении и помогая ногами, одновременно передвигаются до линии финиша и обратно.

6. «Синхронное плавание»

По сигналу, вы демонстрируете всей командой разные геометрические фигуры. Учитывается синхронность. четкость линий и быстрота.

7. «Сумо»

В кругу пара участников. Каждому из них надевается сумка, в которой находится предмет. Задача играющих, не выходя из круга сберечь свой предмет из сумки соперника.

8. «Прыжки через коня»

По сигналу, преодолевая препятствия с кубом в руке, первые участники добираются до финиша, где каждая из них оставляет свой куб для строительства. Вернувшись обратно бегом, передают эстафету. В

соревнование вступают вторые участники, которые вносят свой вклад в строительство. Затем приступить к прыжкам в высоту или через коня.