

Рекомендации родителям

по подготовке детей к ГТО в домашних условиях



Нормативы всероссийского комплекса ГТО для дошкольников требуют от детей высокой физической подготовленности, поэтому тренировка детей к сдаче этих нормативов не должна ограничиваться плановыми занятиями физкультурой в образовательном учреждении. Родители, заинтересованные получением значка должны знать технику выполнения упражнений, а также контролировать выполнение заданий своими детьми.

Такие тренировочные занятия в домашних условиях не должны быть спонтанными. Важно, чтобы упражнения соответствовали уровню физического и психического развития, возрастным особенностям и опирались на основные педагогические принципы воспитания и обучения. Такие как, последовательность, систематичность, наглядность, сознательность, доступность и т. д. Выполнять упражнения эффективней вместе с ребенком, наглядный показ и поддержка близкого человека благоприятно скажутся на формировании здорового образа жизни и правильного восприятия двигательных действий.

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.

С детьми можно бегать на детской площадке во дворе, на спортивном или школьном стадионе, засекают бег на время. Варьировать задания на координацию. Бег змейкой, бег спиной вперед, челночный бег, наперегонки, прыжки на скакалке.

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Упражнение развивает силу, укрепляет мышцы и костно-связочный аппарат рук и плечевого пояса. В начале обучения можно отжиматься от стенки, затем – с упором от скамейки, кровати или стула, выполнять отжимания с колен. По мере совершенствования ребенок переходит к отжиманиям в упоре лежа на полу.

Важно следить, чтобы туловище было прямым, грудь касалась книги, локти сгибались в стороны.

3. Подъём туловища из положения лежа на спине. Это упражнение укрепит пресс вашего ребенка, регулярное выполнение его дома позволит сдать этот норматив с легкостью.

Важно следить, чтобы руки были согнуты за головой, туловище поднималось до бедер.

4. Наклон вперед из положения стоя на скамье. Упражнение направлено на развитие гибкости. Необходимо уделять внимание тому, чтобы ребенок не сгибал ноги в коленях. Руками нужно тянуться ниже края скамьи или стула. Подготовиться к этому упражнению можно из упора сидя. Поднять руки вверх, затем выполнить складку на бедра животом.

5. Метание в цель.

В домашних условиях можно взять обруч, закрепить его на стене. Метать теннисный мячик правой рукой. Следить, чтобы рука над головой была прямой.

6. Прыжки в длину с места. Положите на пол перед ребенком ленточку или какой-либо другой предмет и попросите допрыгнуть до него. Постепенно увеличивайте расстояние до предмета. Следите, чтобы ребенок выполнял прыжки в спортивной удобной обуви и с замахом руками. Сильный замах руками дает лучший результат.

Записывать результаты лучше в отдельную красочную тетрадь. Поощряйте юного спортсмена наклейками. Проведите семейное соревнование, подключите остальных членов семьи. Это станет доброй семейной традицией и позволит как нельзя лучше подготовить вашего сына или дочь к сдаче норм комплекса ГТО.

Значок ГТО не только подтверждает уровень физического развития ребенка, но и является предметом гордости! А домашние тренировки поднимут настроение, сделают ваш досуг активней, повысят самооценку и укрепят здоровье.



Материал подготовил инструктор по ФК Касамгалиева Н.В.