**Первая ступень ГТО,**

**или зачем нужно ГТО в дошкольном возрасте?**

В 2014 году Президент Российской Федерации Владимир Путин подписал указ о возвращении системы «Готов к труду и обороне». Новая система предусматривает целых 11 возрастных групп. То есть принять участие в новом комплексе ГТО сможет практически любой желающий, начиная с 6 лет.

Почему ГТО стоит прививать, именно, начиная с дошколят?

Физическое развитие ребенка – это, прежде всего двигательные навыки. Координацию движений определяют развитием мелкой и большой моторики. Именно в дошкольном возрасте закладывается основа для физического развития, здоровья и характера человека в будущем. Этот период детства характеризуется постепенным совершенствованием всех функций детского организма. Ребенок этого возраста отличается чрезвычайной пластичностью.

К сожалению, современные дети  не отличаются отменным физическим и психическим здоровьем. У них недостаточно сформированы потребности в занятиях физической культурой, уже в дошкольном возрасте дети имеют зависимость от электронных игр, а родители зачастую не являются приверженцами ЗОЖ.

Наша задача не просто сформировать будущего здорового физически и психологически человека, а быть частью системы этого развития. ГТО вполне может справиться с этой задачей, мотивируя родителей и общество, не сажать ребенка за компьютер, радуясь, что он в пять уже читает и знает таблицу умножения, но при этом совершенно не состоятелен в социальной сфере.

Кроме того, участие подобного рода в мероприятиях, повышает интерес к физической культуре и здоровому образу жизни, как детей, так и взрослых. Подготовка и участие к сдаче норм ГТО позволит не только создать условия для укрепления здоровья детей, воспитания волевых качеств, развития стремления к победе и уверенности в своих силах, но и приблизить дошкольников к положительным результатам сдачи норм ГТО. Во время соревнований дети получают не только радость от своих результатов, но и учатся переживать за товарищей, а также чувствуют себя маленькими участниками огромной команды спортсменов России.

В нашем детском саду комплекс ГТО внедряется с 2016 года. Приоритетным направлением деятельности МБДОУ «Детский сад №49 «Радуга» является укрепление и сохранение физического и психического здоровья дошкольников.  И поэтому при внедрении комплекса ГТО можно решить многие проблемы в физическом и психическом развитии ребенка-дошкольника.  Данная работа нацелена на совершенствование двигательных навыков и улучшение показателей физического развития для подготовки к сдаче норм ГТО, воспитание у детей правильного отношения к своему здоровью.  Комплекс ГТО необходим детям, чтобы в будущем они могли стать полноценной и всесторонне развитой личностью. И быть готовым к труду и обороне!

В чем же заключаются нормативы для самых юных? Прежде всего, это различные виды передвижения. Выполняется смешанное передвижение, в том числе и на лыжах, челночный бег, прыжки в длину. Также есть следующие упражнения: метание теннисного мяча в цель (дистанция 6 м, наклон вперед из положения стоя, подтягивание на перекладине и отжимания от пола. Комплекс упражнений для дошкольников построен так, чтобы детям самим было интересно его выполнять, а не делать упражнения только потому, что этого от них требует инструктор по физической культуре. Ведь, уже с самого раннего возраста любимыми занятиями детей являются бег, прыжки, купание. Поэтому выполнение таких видов упражнений не только способствует развитию ребенка, но и доставляет массу удовольствия во время прохождения испытания.

Е.Н. Шитц, инструктор по физической культуре