Физическое развитие дошкольников и нормы ГТО.

Добрый вечер уважаемые родители, я инструктор по физическому развитию ваших детей Сапожникова Наталья Сергеевна.
На базе нашего сада на протяжение 3 лет функционировал кружок «Школа мяча», в этом учебном году у нас работает новый кружок по ОФП, для подготовки детей к сдаче норм ГТО. Наш сад на протяжение 2 лет занимает 1 места среди дошкольных учреждений по сдаче норм ГТО детей дошкольного возраста.
ГТО - это программа физического воспитания детей, которая направлена на развитие физических качеств, таких как сила, выносливость, быстрота и координация движений.
2 раза в год (май и сентябрь) проводится диагностика физического развития детей, куда входит тестовые задания по бегу( 30м), прыжку в длину, по подниманию туловища из положения лежа( пресс) за 30 сек, метания набивного мяча и наклона вперед из положения стоя. Кружок посещают физически одаренные дети, которые могут выполнять после специальных физических упражнений( 4 девочки, 4 мальчика).

В дошкольном возрасте дети еще не имеют достаточного опыта и знаний о спорте и физической культуре, поэтому им необходима помощь взрослых. Родители должны помочь детям понять, что занятия спортом и физкультурой - это не только полезно для здоровья, но и интересно.

В нашем городе есть спортивные секции для детей дошкольного возраста, но заниматься с детьми можно и нужно дома.

Занятия ГТО помогают детям развивать координацию движений, укреплять мышцы и кости, улучшать работу сердечно-сосудистой системы. Кроме того, занятия спортом способствуют развитию социальных навыков, таких как умение работать в команде, уважать своих соперников и помогать друг другу.
Таким образом, ГТО для дошкольников - это не просто физическая активность, но и важный этап в развитии ребенка, который поможет ему стать здоровым, сильным и успешным человеком в будущем.
Спасибо за внимание!