***Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта:***

* Влияние занятий физической культурой на состояние здоровья,

повышение умственной и физической работоспособности.

* Гигиена занятий физической культурой.
* Основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта.
* Основы методики самостоятельных занятий.
* Основы истории развития физической культуры и спорта.
* Овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

***Рекомендации к недельному двигательному режиму***

***(не менее 10 часов)***

***Виды двигательной активности***

1. Утренняя гимнастика

2. Обязательные учебные занятия в образовательных организациях

3. Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т. д.)

4. Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в соревнованиях

5. Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том

числе подвижными играми и другими видами двигательной активности.

6. В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов.

**Игра** – это основа жизни ребенка, движение – основа жизни, а вместе, это двигательные игры – то, что занимает примерно 90% времени всей деятельности ребенка **дошкольного возраста**.

А если обратиться к тому, что мы развиваем познавательную функцию ребенка – его любознательность и стремление узнавать и учиться…

Вспомним, мы уже останавливаемся на том, что познавательная функция развивается именно через движение, так же как и речь, и даже художественно-эстетическое развитие…

«Детские сады должны стать фундаментом, на котором мы будем приобщать детей к здоровому образу жизни и спорту. Свои первые значки ГТО ребята должны получать именно в **дошкольных** образовательных учреждениях.

Для *«ясельной группы»* ГТО достаточно придумать *«Веселые старты»*. В них не должно быть проигравших.

Дети — подражатели. Если один ребенок получит значок, то остальные также захотят его получить. И мы должны помочь им достичь желаемой цели».

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №8»**



**Зачем нужно ГТО в дошкольном возрасте?**

**Историческая справка.**

Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО) носил характер основополагающей, единой и поддерживаемой государством системы программно-оценочных нормативов и требований по физической подготовленности различных возрастных групп населения. Существовал с 1931 по 1991 год и охватывал население в возрасте от 10 до 60 лет. Являясь основой физического воспитания и программой физкультурной подготовки в общеобразовательных, профессиональных и спортивных организациях СССР, был направлен на укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие советских людей, подготовку их к трудовой деятельности и защите Родины.

**Указ о возрождении норм ГТО для школьников**

С 1 сентября 2014 г.по поручению президента России снова вводится физкультурный комплекс ГТО. Сдавать спортивные нормативы школьники будут с шести лет. За хорошие результаты подросткам обещают знаки отличия, а также присвоение спортивных разрядов и званий. А с 2015 года,

помимо результатов ЕГЭ, при поступлении в ВУЗы будут учитывать и результаты сдачи норм ГТО.
Новая система предусматривает целых 11 возрастных групп. Теперь физические упражнения могут сдавать дети от 6 лет и даже 70-летние. То есть принять участие в новом комплексе ГТО сможет практически любой желающий.

***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.
* Для развития координации движений сензитивным является старший дошкольный возраст. Именно в это время ребёнку следует приступать к занятиям гимнастикой, фигурным катанием, балетом и т. п.
* Этот период – период самого активного развития ребенка, в двигательном, так и в психическом развитии.
* С точки зрения же психологов, динамика физического развития неразрывно связана с психическим и умственным развитием.

***Цель Комплекса «Горжусь тобой, Отечество (ГТО)»:***

Повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, улучшении качества жизни граждан Российской Федерации.

***Задачи Комплекса:***

* Увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом.
* Повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан.
* Формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни.
* Повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий.
* Модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

***Ступени:***

* первая ступень - от 6 до 8 лет;
* вторая ступень - от 9 до 10 лет;
* третья ступень - от 11 до 12 лет;
* четвертая ступень - от 13 до 15 лет;
* пятая ступень - от 16 до 17 лет;
* шестая ступень - от 18 до 29 лет;
* седьмая ступень - от 30 до 39 лет;
* восьмая ступень - от 40 до 49 лет;
* девятая ступень - от 50 до 59 лет;
* десятая ступень - от 60 до 69 лет;
* одиннадцатая ступень - от 70 лет и старше.

***Комплекс состоит из следующих частей:***

* ***Первая часть*** (нормативно-тестирующая) предусматривает общую оценку уровня физической подготовленности населения установленных нормативов с последующим награждением значками отличия комплекса.
* ***Вторая часть*** (спортивная) направленная на привлечение граждан к регулярным занятиям физической культурой и спортом с учётом возрастных групп населения с целью выполнения разрядных нормативов и получения массовых спортивных разрядов.