***Консультация для родителей «Первые шаги к ГТО»***

В соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе *«Готов к труду и обороне»* *(ГТО)* Комплекс начал свое действие на территории нашей страны. Комплекс ГТО направлен на физическое развитие и укрепления здоровья подрастающего поколения, является основой системы физического воспитания и призван способствовать развитию массового физкультурного движения в стране.

Почему ГТО стоит прививать, именно, начиная с **дошкольного возраста**?

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 наиболее благоприятным является старший **дошкольный возраст**. Именно в это время ребёнку следует приступать к занятиям гимнастикой, фигурным катанием, футболом и т. д. Этот период – период самого активного развития ребенка, в двигательном, так и в психическом развитии. Игра – это основа жизни ребенка, движение – основа жизни, а вместе, это двигательные игры – то, что занимает примерно 90% времени всей деятельности ребенка **дошкольного возраста**.

Цель Комплекса *(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.

Детские сады совместно с **родителями** должны стать фундаментом, на котором в игровой форме с интересом можно приобщать детей к здоровому образу жизни и спорту. Свои первые значки ГТО ребята должны получать именно в **дошкольных** образовательных учреждениях.

**Как пройти регистрацию на сайте ГТО. РУ?**

Чтобы стать участником комплекса ГТО необходимо пройти регистрацию на официальном интернет-портале комплекса ГТО по адресу [www.gto.ru](https://vk.com/away.php?utf=1&to=http%3A%2F%2Fwww.gto.ru)  
На главной странице сайта нажать кнопку «Регистрация».  
1 пункт  
- заполняете поле «адрес электронной почты». Указываете действующий адрес электронной почты (Очень важно! Проверьте правильность введенного адреса электронной почты)  
Далее нажимаете «Отправить код»  
-На указанный электронный адрес высылается числовой код. Если адрес электронной почты указан верно – система автоматически отправляет код для активации аккаунта.  
Советуем обновить страницу входящих сообщений на электронной почте, также проверить папку «Спам» или «Нежелательная почта».  
Если код не пришел, кликните мышкой по ссылке «Нажмите сюда, чтобы еще раз получить код»  
После указания кода активации необходимо нажать «Подтвердить».  
2 пункт (Для несовершеннолетнего)  
- указываете дату рождения участника (вначале выбираете год, затем месяц, число )  
- указываете ФИО законного представителя  
- кем приходится (отец, мать и т. д)  
-номер телефона законного представителя.  
3 пункт  
- указываете ФИО участника  
- пол участника  
- Поле "Особая категория" выбираете "не выбрана".  
4 пункт  
-Вводите населенный пункт (регион, город, название улицы). Выбираете необходимый вариант из выпадающего списка.  
- Указываете номер телефона участника(если нет, то законного представителя)  
- придумываете пароль(Пароль в момент регистрации необходимо придумать, на английской раскладке с использованием букв и цифр. Например (qwerty1234).  
Скачиваете документ «Согласие законного представителя на обработку персональных данных несовершеннолетнего»  
- Нажимаете "Я не робот". Необходимо пройти подтверждение «Я не робот» -необходимо выбрать соответствующие картинки на экране и нажать «Подтвердить»  
- Нажимаете "зарегистрировать несовершеннолетнего".  
После успешной регистрации на Ваш электронный адрес придет письмо с уникальным идентификационным номером (УИН) участника.

**НОРМЫ ГТО ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ**

Содержание комплекса – нормативы ГТО 1 ступень *(6-8 лет)*

I ступень включает нормативы ГТО для мальчиков и девочек 6-8 лет трех степеней сложности (бронзовый, серебряный и золотой знак, т. е. она охватывает детей **дошкольного** возраста и школьников 1-2 классов.

Из 9 тестов 6 обязательных и 3 по выбору, из них 3 многовариантных. Для получения бронзового, серебряного или золотого знака ГТО дети *(мальчики и девочки)* должны выполнить нормативы соответственно 4-х, 5-и или 6-и тестов, при этом выполненные нормативы должны содержать тесты на силу (подтягивание на перекладине, выжимание из положения лежа на полу, прыжок в длину, быстроту (бег на 30 м, челночный бег 3 х10 м, бег на лыжах с фиксированием нормативного времени, гибкость *(наклоны вперед)* и выносливость *(смешанное передвижение на 1 км, бег на лыжах на 2 км, кросс на 1 км)*.