

Зачем нужно ГТО в дошкольном возрасте?

(Первая ступень ГТО или после семи уже поздно)

Физическое воспитание особенно важно в дошкольном возрасте, это один из ответственных этапов жизни ребёнка.

Именно в этот период закладываются основы здоровья, умственного, нравственного и физического развития, формируется личность человека. В это время ребенок интенсивно растет и созревает, движения становятся его основной потребностью.

В Положении о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО «предусмотрен минимальный объем различных видов двигательной активности, необходимый для развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья, подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и норм Комплекса ГТО».

Почему ГТО стоит прививать 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 сенситивным является старший дошкольный возраст. Именно в это время ребёнку следует приступать к занятиям гимнастикой, фигурным катанием, балетом и т.п.
- Этот период самого активного развития ребенка как в двигательном, так и в психическом развитии.

- С точки зрения же психологов динамика физического развития неразрывно связана с психическим и умственным развитием.

Дошкольники, выполняя нормативы комплекса ГТО, готовятся тем самым выполнить в дальнейшем спортивные нормативы, необходимые для поступления в спортивные школы, и, конечно, приятным бонусом является получение первого для себя знака отличия ГТО.