

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад «Золотой петушок»

Консультация для родителей.
***«Олимпийский резерв:
физкультурные нормативы для старших дошкольников».***



Подготовила воспитатель:
Родионова Е.А.
п. Плесецк, 2021г.



Многих родителей волнует, какой будет не только интеллектуальная, но и физическая нагрузка их ребенка. Вашему вниманию – физкультурные нормативы, разработанные для старших дошкольников, а также рекомендации врача-педиатра, как помочь детям расти более сильными, ловкими, гибкими, выносливыми – словом, спортивными, а значит, и здоровыми.

О физическом воспитании ребенка в возрасте 6–7 лет

Совет первый: спортивный ребенок – здоровый и счастливый ребенок

Все родители хотят иметь здоровых детей. Здоровье ребенка – это самое важное, и для его укрепления обязательны правильное питание, регулярные физические упражнения и здоровый сон. Физическое здоровье наших детей должно быть приоритетом. Но не у всех есть знания, необходимые для занятий физическим воспитанием своего чада...

Чем полезны регулярные физические упражнения? Они способствуют развитию опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы и внутренних органов, обогащают ребенка новыми ощущениями, помогают быстрее и глубже познать окружающий мир. Они укрепляют здоровье и закаляют организм, делают детей более организованными, энергичными, волевыми и целеустремленными. Физическая нагрузка улучшает процессы обмена веществ, что помогает сжиганию жиров, насыщает организм кислородом, увеличивает выработку естественных химических веществ хорошего настроения, укрепляет иммунную систему.

Совет второй: спорт не как обязателька, а как игра

Нормально развивающийся ребенок с рождения стремится больше двигаться. Огромную потребность в движении дети обычно стремятся удовлетворить в играх, поэтому проще всего приучать юных непосед к физическим нагрузкам через игру. Все дети готовы играть всегда и с удовольствием. Что нужно сделать? Предоставить им такую возможность!

Почему же игровое занятие лучше, чем то, что выстроено по «взрослой» программе? Детям до восьми лет не подходят изнуряющие тренировки. Многие родители этого не понимают, считая, что в детском возрасте энергия бьет ключом и организм справится с чем угодно. Исследованиями НИИ физиологии детей и подростков доказано, что для благоприятного физического развития, улучшения общей физиологической и иммунной реактивности организма, средней оптимальной и необходимой нормой двигательной активности детей этого возраста являются пять-шесть часов занятий физическими упражнениями в неделю. В их числе два занятия физкультурой, ежедневные физкультурно-оздоровительные формы работы, занятия в спортивной секции.



«В возрасте шести-восьми лет отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной, опорно-двигательной, – комментирует Елена Смольянинова. – Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

Дети этого возраста отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще невелики. Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей шести-восьми лет дает им возможность достаточно хорошо овладевать такими сложными движениями, как бег, плавание, езда на велосипеде, катание на роликах и коньках и т. д. В целом старший дошкольный возраст очень благоприятен для развития физических способностей, необходимо лишь подобрать ребенку физические занятия с учетом его индивидуальных особенностей, состояния здоровья, конституции, темперамента, а также семейных возможностей и предпочтений».

Быстрее, выше, сильнее

НОД по физической культуре для детей шести-семи лет и последующих возрастов должны способствовать развитию таких важных двигательных качеств, как ловкость, сила, выносливость, гибкость и скорость.

Ловкость

В возрасте 6–7 лет закладывается основа для овладения сложными двигательными навыками в последующие годы. Поэтому детям в этот период рекомендуется больше физических упражнений для координации движений. Для развития ловкости полезны гимнастика (упражнения без предметов, с предметами, на снарядах), акробатика (прыжки на батуте), упражнения с фитболами разного диаметра (передачи, опрокидывания, ловля и др.).

Добавим, что у детей семи лет интенсивно совершенствуются навыки точных движений. Этому способствуют такие упражнения, как метание в цель, упражнения с малыми мячами (удары в пол, удары в стену, подбрасывание и ловля мяча с различными дополнительными движениями), различные сложные манипуляции с другими мелкими предметами: палками, обручами, кубиками и т. д.

Сила

Важный показатель нормального развития организма – приобретение физической силы. У детей шести-семи лет все мышцы активно растут, но мышцы туловища развиты лучше, чем мышцы конечностей. Упражнения для воспитания силы у старших дошкольников должны быть преимущественно динамическими, без максимальных нагрузок. Лучше всего развивают данное качество в этом возрасте подвижные игры, эстафеты, отжимания от пола.



Гибкость

Гибкость и подвижность в суставах – залог красивой походки и осанки, здорового опорно-двигательного аппарата. Детям подготовительной к школе группы рекомендованы упражнения на растяжение, которые положительно действуют на мышцы, связки и суставные сумки и предполагают занятия на шведской стенке или гимнастических турниках.

Скорость

Скорость реакции ребенка можно развивать с помощью физических упражнений и подвижных игр. Старшим дошкольникам для развития этих качеств полезны старты из разных исходных положений с бегом на 10–30 м, эстафеты, подвижные и спортивные игры.

Выносливость

Выносливость – способность организма противостоять усталости в течение длительного времени – воспитывается физическими упражнениями и играми, которые задают ребенку нагрузку несколько больше привычной. На физкультурных занятиях с детьми старшего дошкольного возраста упражнения на выносливость должны быть непродолжительными и чередоваться с отдыхом.

«Значок ГТО у него на груди»...

Нормативы и испытания по физической культуре для школьников, включая и старших дошкольников, разрабатываются министерством образования. Эти нормативы позволяют планировать программу занятий физкультурой, оценивать уровень спортивной подготовки детей и динамику их физического развития в течение учебного года. Ниже приводится таблица показателей физической подготовленности развития мальчиков и девочек шести-восьми лет.

1 ступень - Нормы ГТО для школьников 6-8 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 6-8 лет					
		Мальчики			Девочки		
		Бронз. значок	Серебр. значок	Золот. значок	Бронз. значок	Серебр. значок	Золот. значок
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3x10 м (сек.)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (сек.)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени					
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135



4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	5	6	13	4	5	11
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	9	17	4	5	11
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами		Ладонями	Пальцами		Ладонями

Испытания (тесты) по выбору

7.	Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)	2	3	4	2	3	4
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.39
	или на 2 км	Без учета времени					
	или кросс на 1 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
9.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		4	5	6	4	5	6

* Для бесснежных районов страны

** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

Пусть эта информация будет для вас ориентиром, но не забывайте, что существует деление детей и подростков на группы здоровья. То, какой будет нагрузка вашего ребенка на физкультурных занятиях, определит его лечащий врач.