**Что такое ГТО для детей?**

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — это нормативная основа физического воспитания населения страны,

нацеленная на развитие массового спорта.

Предложение ввести всесоюзные испытания «Готов к труду и обороне»поступило в 1930 году, а ещё через год был сформирован первый комплексГТО, включавший 21 норматив.

Возродили Комплекс «Готов к труду и обороне» в 2014 году. Был утверждённовый перечень испытаний, разработаны нормативы, а также дизайн знаковотличия. Их три: золотой, бронзовый, серебряный.

Введение комплекса «Готов к труду и обороне» способствует улучшениюфизической подготовки жителей и в целом развитию массового спорта иоздоровлению нации.

Кроме того, ГТО положительно влияет на патриотическое воспитание иорганизацию досуга молодёжи.

Абитуриенты, имеющие золотой знак ГТО, могут получить дополнительныебаллы к ЕГЭ при поступлении в ВУЗ. А студенты с такими знаками могутпретендовать на повышенную академическую стипендию. Окончательноерешение принимает администрация учебного заведения.

ведённый с 1 сентября 2014 комплекс ГТО охватывает категорию от 6 до 70 и старше включает в себя тестирование  физического развития и умений:

1-я ступень предназначена для детей 6-8 лет, охватывает дошкольников и учеников в начальной школе, нормы включают силовые упражнения (подтягивания, выжимания, прыжки в длину), тесты на скорость (бег, лыжи), задания на гибкость и выносливость (наклоны, длинные дистанции), присутствуют задания на попадание в цель и плавание без учёта времени,

2-я ступень для учеников в начальной школе от 9 до 10 отличается от первоначальной интенсивностью и более длинными дистанциями при сокращённом времени,

3-я детская ступень охватывает возраст 11-12 лет и разбавлена туристическим походом и стрельбой, то есть уже делается упор на готовность к обороне,

4-я ступень для возраста 13-15 наращивает в заданиях интенсивность их выполнения по сравнению с детскими этапами,

5-я ступень для юношей и девушек от 16 до 17,

**Почему ГТО стоит прививать, именно, начиная с дошколят?**

Физическое развитие ребенка – это, прежде всего двигательные навыки. Координацию движений определяют развитием мелкой и крупной 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, плаванием 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 ребенка.

Врач педиатр ГЗ «Липецкая РБ» Е.В.Мартынова