# КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

# 

***Как подготовить ребенка к участию в спортивных соревнованиях «ГТО 1 ступень»***

«Среднего роста, плечистый и крепкий,

ходит он в белой футболке и кепке.

Знак **ГТО** на груди у него,

больше не знают о нем ничего».

Президентом РФ В.В. Путиным было принято решение возродить комплекс спортивных нормативов. Подготовка к сдаче нормативов комплекса «ГТО 1 ступень» происходит на занятиях по физкультуре в детском саду, на спортивных секциях и кружках.

Многие психологи и педагоги часто выступают против конкурсов, олимпиад, соревнований и других форм конкурентного взаимодействия детей. Вот только жизнь обычно не спрашивает нас, о том хотим мы или нет, с кем-то конкурировать, она просто поминутно погружает каждого в пучину соревнований и противостояний. Так выстроены и биологическая, и социально-культурная стороны нашего существования.

Можно делать вид, что этого нет и старательно ограждать ребенка от самых разных конкурентных форм взаимодействия с окружающими, от состязаний: интеллектуальных, художественных, спортивных. Ведь соревнование часто внешне выглядит негуманно и даже жестоко! Выигравший ребенок может зазнаться, а проигравший порой переживает не шуточные потрясения. В ходе соревнований детьми овладевает масса сильных положительных и отрицательных эмоций, они радуются, расстраиваются и даже плачут. И многие педагоги исключают из методов воспитания соревнование.

 Понятие «успех» не известно тому, кто не переживал поражений, состояние эмоционального комфорта не может по достоинству оценить тот, кто хотя бы раз не переживал эмоциональный дискомфорт. А разве преодоление ребенком реальных трудностей не является необходимой составляющей любого воспитательного процесса?

Давайте задумаемся – как скажется ограждение от соревнований на развитии социального интеллекта ребенка? Опыт побед и поражений, приобретаемый в ходе различных состязаний чрезвычайно важен для дальнейшей жизни, без него наивно рассчитывать на воспитание творца, не боящегося жизненных трудностей.  В ходе соревнования ребенок формирует собственное представление о своих возможностях, самоутверждается, учится рисковать, выигрывать и, что особенно важно - проигрывать, приобретает «опыт разумного авантюризма». При этом особой воспитательной ценностью обладают проигрыши, не случайно в народе всегда «за одного битого двух не битых давали…».

Особый оттенок всем этим рассуждениям придают итоги последних исследований в области психологии детской одаренности. Согласно им, то, что именуют теперь непривычными терминами – «эмоциональный» или «социальный» интеллект обеспечивает на 80% возможность высоких достижений в жизни (а не уровень знаний, и даже не абстрактный интеллект – «IQ» и не креативность, как считалось в ХХ веке). Конечно разговор об эмоциональном интеллекте – отдельная тема. Отмечу только, что под этим понимают: самомотивацию, устойчивость к разочарованиям, контроль над эмоциональными вспышками, умение отказываться от удовольствий, регулирование настроения и умение не давать переживаниям заглушать способность думать, сопереживать и надеяться.

Для развития этих личностных характеристик соревнование - незаменимое средство. Поэтому-то разнообразные олимпиады, конкурсы, спортивные состязания традиционно рассматриваются как действенные пути выявления и реализации неординарных возможностей юных дарований.

Подготовку к сдаче норм ГТО можно проводить с ребенком самостоятельно. Для этого необходимо помнить следующие правила:

1. Одежда для спортивных занятий должна соответствовать сезону и уровню двигательной активности во время занятий. Она должна быть удобной и практичной.
2. Особое внимание следует уделять спортивной обуви, перчаткам и головному убору (в зимнее время).
3. Спортивная обувь должна быть удобной, лёгкой, соответствовать размеру ноги или быть на 1 размер больше (для толстого носка в зимний период).
4. Во время занятий в холодное время года (зима, поздняя осень, ранняя весна) нельзя допускать промокания ног, резкого переохлаждения организма, особенно после интенсивной физической нагрузки. Пробежав зимой дистанцию на скорость, необходимо как можно быстрее попасть в тёплое помещение и сменить одежду.