

# ПРОЕКТ

## «ГТО – путь к успеху!»

Для детей подготовительной к школе группы

Автор: Вибе Олеся Николаевна

Инструктор по физкультуре,  
высшей квалификационной категории.

### **1. Аннотация проекта**

Проблема двигательной активности в современном мире на данном этапе стоит достаточно остро. Не смотря на это, в настоящее время, наблюдается снижение активной двигательной деятельности детей, что влечет за собой снижение уровня здоровья дошкольника. Сегодня большинство детей, ещё с раннего возраста заперты в стенах маломерных квартир. Обездвиживание, отсутствие сенсорной и двигательной информации – таковы факты современной жизни. Физические усилия сведены к минимуму. Современные дети испытывают “двигательный дефицит” не секрет, что дома дети большую часть времени проводят в статическом положении (за столами, у телевизора, играя в тихие игры за столом). Это увеличивает статическую нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, плоскостопие, задержку возрастного развития, общая слабость детей ведет к потере у них интереса к физическим упражнениям из-за нежелания прилагать усилия к достижению определенного результата. Здоровье детей - одна из важных и главных ценностей общества. По этому, решение ее, является важной задачей. Необходимо с детства прививать ребенку нормы здорового образа жизни, желание двигаться. Дополнительным стимулом активизации физкультурно-оздоровительной работы, по моему мнению, является комплекс ГТО он даёт возможность оценивать физическую подготовленность детей, обеспечивает преемственность между дошкольным, начальным и общим образованием в плане физического развития, прививает навыки правильных движений, мотивируют ходить в секции, стимулируют интерес к спорту. В процессе реализации проекта я постараюсь заинтересовать детей комплексом ГТО и желанием сдавать данные нормативы.

## 2. Описание организации

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 478 комбинированного вида» сдан в эксплуатацию в 1987 г., ранее находился в ведомости ПО «Север». С 01.08.1994 года переведен на баланс управления образования администрации г. Новосибирска. Деятельность учреждения осуществляется в соответствии с лицензией на образовательную деятельность серия А № 0002290, действительна до бессрочно, уставом (приказ ГОУ от 18.01.2012г. №71-од).

Местонахождения дошкольного учреждения: город Новосибирск, Калининский район, микрорайон «Снегири», ул. Рассветная 17/1. Общая площадь земельного участка – 11984 кв.метров. Общая площадь здания – 1559 кв. метров. В ближайшем окружении ДОО находятся: «Библиотека имени братьев Grimm», детский клуб «Рассвет», бассейн «Афалина», детский дом творчества «Юниор».

Видами деятельности Учреждения являются: охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья воспитанников; обеспечение познавательно-речевого, социально-личностного, художественно-эстетического и физического развития воспитанников; воспитание с учетом возрастных категорий детей- гражданственности, уважения к правам и свободам человека, любви к окружающей природе, Родине, семье; осуществление необходимой коррекции недостатков в физическом и психическом развитии детей с ограниченными возможностями здоровья; оказание консультативной и методической помощи родителям по вопросам воспитания, обучения и развития детей.

Перспективы: продолжать работу в составе Центра научно-методического сопровождения краеведческого образования детей дошкольного возраста в ДОО Новосибирской области. Создать на базе детского сада стажировочной площадки для начинающих педагогов дошкольных образовательных организаций, консалтингового центра по патриотическому воспитанию детей дошкольного возраста.

### 3. Постановка проблемы

Ребенок начинает движение еще в дородовой период. В животе у мамы он уже двигает руками и ногами. Взрослые смеются, что ребенок растет футболистом. Любая мама знает, что ребенок должен шевелиться и двигаться – обратная ситуация повод для беспокойства и обращение к врачу. Это естественно, не зря существует такое понятие, как «Движение – это жизнь». А дошкольный период – яркое тому подтверждение и фактически непреложная истина.

В 2014 году президент подписал указ о возрождении норм ГТО, в основном это касалось школьников, в дошкольном образовании данные нормативы были не обязательны, но наш сад решил попробовать свои силы в данном направлении. Посмотрим с физической точки зрения, почему ГТО стоит прививать, именно, начиная с дошколят. Физическое развитие ребенка – это, прежде всего двигательные навыки. Например, в два года ребенок уже должен координироваться в пространстве. Если ребенок хорошо управляет своим телом, то ему будет легко осваивать и познавать все вокруг. Именно в дошкольном возрасте закладывается основа для физического развития, здоровья и характера человека в будущем. Этот период – период самого активного развития ребенка, в двигательном, так и в психическом развитии. Наша задача не просто сформировать будущего здорового физически и психологически человека, а быть частью системы этого развития.

В мае 2018 года, экспертами ВФСК ГТО Новосибирск, на базе нашего детского сада были приняты нормы ГТО у наших дошкольников. Несмотря на то, что сдача норм ГТО проходила непосредственно в детском саду, желающих сдать данные нормативы оказалось очень мало, лишь 11% родителей, подали заявку на участие. В результате этого я решила провести анкетирование по данному вопросу. «Что такое ГТО и надо ли сдавать данные нормативы в детском саду?». У многих родителей данный вопрос вызвал недоумение 60 % родителей ответили, что сдавать данные нормативы ребенку рано, что неудача при выполнении упражнений может привести к психологической травме. В целом подобная картина привела к идеи создания проекта «Дошкольник и ГТО». Для реализации данного проекта я приложу оптимальные педагогические усилия для разъяснения родителям воспитанников о необходимости развития и совершенствования физических качеств у детей. Ведь отношение дошкольников во многом определяется взглядом родителей на физическое воспитание ребёнка в семье, здоровый образ жизни. Именно они – его первые и главные воспитатели, а значит, несут полную ответственность за его развитие. А мы педагоги должны закрепить данный интерес к здоровому

образу жизни, через различные виды деятельности, одним из которых является сдача норм ГТО.

ГТО вполне может справиться с этой задачей, мотивируя родителей не садить ребенка за компьютер, радуясь, что он в пять уже читает и знает таблицу умножения, но при этом совершенно не состоятелен в социальной сфере. Фактически, двигательная активность ребенка и его развитие – это принцип естественного воспитания ребенка, и ГТО весьма органично вписывается в данный процесс, в качестве завершающего фактора. Кроме того, участие в подобного рода мероприятиях повышает интерес к физической культуре и здоровому образу жизни, как детей, так и взрослых. Во время соревнований дети получают не только радость от своих результатов, но и учатся переживать за товарищей, а также чувствуют себя маленькими участниками огромной команды спортсменов России. Обращусь к важному элементу дошкольного образования, как проект ФГОС ДО – Федеральный Государственный Образовательный Стандарт для Дошкольного Образования. Ключевым принципом стандарта объявлено – разность развития ребенка, возврат к игре и развитие высших функций. Вспомним, я уже останавливалась на том, что познавательная функция развивается именно через движение, так же как и речь, и даже художественно-эстетическое развитие. Так что, могу с уверенностью сказать, что ФГОС и ГТО тесно взаимосвязаны друг с другом через дошколят и дошкольное образование в целом.

#### 4. Цель и задачи проекта

**Цель:** формировать представления у детей старшего дошкольного возраста о ГТО. Заинтересовать подготовкой и сдачей данных нормативов.

**Задачи:**

- Создать условия для познавательной деятельности;
- Повысить педагогическую компетентность родителей по вопросам ГТО.
- Формирование речевой активности: вызвать у детей желание узнать больше о ГТО, через литературные источники
- Воспитание двигательной культуру детей;
- Формирование у детей знаний о ГТО; расширение представлений детей о данных нормативах;
- Подведение воспитанников к пониманию необходимости посещения спортивных секций и физкультурных занятий.
- Обогащать детско - родительские отношения опытом совместной творческой деятельности;
- Способствовать развитию тесных взаимоотношений между родителями и педагогами, повысить заинтересованность родителей во взаимодействии с ДОУ.

## 5. Обоснование актуальности проекта

Поскольку комплекс ГТО является программной и нормативной основой системы физического воспитания различных групп населения Российской Федерации, который устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации, включающие виды испытаний (тесты) и нормы, перечень знаний, навыков ведения здорового образа жизни, двигательных умений и навыков, значит каждый из нас будет иметь какое-то отношение к этому комплексу.

Данный комплекс предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение установленных нормативов населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше), а также участниками физкультурно-спортивных мероприятий.

Основной проблемой внедрения Комплекса ГТО можно назвать саму необходимость внедрения данного комплекса. Сегодня все чаще можно услышать вопрос: зачем нам сдавать ГТО? Ответ на этот вопрос для каждого человека может быть свой. Кто-то хочет сравнить себя со старшими членами семьи, имеющими советский знак ГТО. Кто-то хочет попробовать достичь конкретного результата и проверить свою силу воли и настойчивость. А кто-то просто привык быть первым в учёбе и спорте. Но есть и те, которые негативно относятся к сдаче норм ГТО. Как же вести себя с такой категорией людей? Как заинтересовать этих людей, увлечь спортом? Как реализовать это на практике? Все это и натолкнуло меня на мысль о создании проекта по реализации комплекса ГТО.

## 6. Готовность к реализации проекта

### *Кадровые ресурсы*

Воспитатели подготовительных групп 6 человек

Квалификационная категория: первая, высшая

Образование: средне-специальное, высшее

Стаж работы более 10 лет.

2 инструктора по физической культуре высшей квалификационной категории с высшим образованием, стаж работы более 10 лет.

### *Материально-технические ресурсы*

- методический кабинет, музыкальный зал, физкультурный зал, бассейн;
- технические средства обучения (музыкальный центр, мультимедийное оборудование: проектор, ноутбук, сканер, принтер)
- наглядно-методические пособия; методическая литература
- спорт инвентарь, мягкое покрытие зала

### *Ресурсы социума*

- ООО «Дриблинг» (секция футбола),
- ГБУ здравоохранения Новосибирской области «Городская поликлиника №29»
- ГТО «Новосибирск»

### *Родительский ресурс*

Взаимодействие с семьями воспитанников через следующие формы:

- Родительские собрания; дни открытых дверей; консультации, индивидуальные беседы, совместные мероприятия.

### *Информационные ресурсы*

- Сайт детского сада <http://ds478nsk.edusite.ru>
- Использование ИКТ (использование компьютерных ресурсов, презентаций, видеофильмов в работе с детьми, вебинары);
- Электронная почта ДОУ [dou478@rambler.ru](mailto:dou478@rambler.ru);
- Публикации материалов в интернете
- Изучение литературы.

## 7. Этапы, содержания и методы реализации проекта.

№	мероприятия	Ожидаемый результат	ресурсы	сроки	ответственный
<b>ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП</b>					
1	Составления плана работы на основании анкетирования <b>Приложение 1.</b>	План реализации проекта	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Кадровые</li> <li>• Информационные</li> <li>• Родительский ресурс</li> </ul>	сентябрь	Инструктор по физ.воспитанию.
2	Создание индивидуальных карт детей <b>Приложение 2.</b>	Индивидуальная карта ребенка	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Кадровые</li> <li>• Материально - технические</li> </ul>	сентябрь	Инструктор по физ.воспитанию
3	Подбор консультаций для родителей. Темы бесед для детей.	Консультации для родителей, темы беседы для детей	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Кадровые</li> <li>• Информационные</li> <li>• Материально - технические</li> </ul>	сентябрь	Инструктор по физ.воспитанию.
4	Подбор подвижных игр, игровых занятий, упражнений по выбранному направлению.	Включение в перспективный план дополнительных игр и упражнений	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Кадровые</li> <li>• Информационные</li> </ul>	сентябрь	Инструктор по физ.воспитанию.
<b>ОСНОВНОЙ ЭТАП</b>					



5	Консультация для родителей «Что такое ГТО?» <b>Приложение 3.</b>	Родители ознакомятся с информацией, расширят свои представления	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Кадровые</li> <li>• Информационные</li> <li>• Родительский ресурс</li> <li>• Материально-технический</li> </ul>	октябрь	Инструктор по физ.воспитанию.
6	Сбор информации по ГТО детьми и родителями. Создание книжек, роликов.	Родители заинтересуются темой ГТО, расширят свои представления и представления детей	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Родительский ресурс</li> <li>• Кадровые</li> </ul>	октябрь	Воспитатели, родители, инструктор по физ. воспитанию.
7	Пробная сдача норм ГТО и заполнение индивидуальных карт.	Ознакомление с физическими данными детей	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Материально-технические</li> <li>• кадровые</li> </ul>	ноябрь	Инструктор по физ.воспитанию.

8	Беседа с детьми «Можно ли сдать нормы ГТО без подготовки» <b>Приложение 4.</b>	Ознокмления детей с темой ГТО, расширить их представления	<ul style="list-style-type: none"> <li>• кадровый</li> <li>• материально-технический</li> </ul>	декабрь	Инструктор по физ.воспитанию.
9	Совместное детско - родительское создание книжки «На кого из	Совместная работа детей и родителей	<ul style="list-style-type: none"> <li>• кадровый</li> <li>• родительский</li> </ul>	январь	Родители, воспитатели.

	спортсменов я хотел бы быть похож»				
10	Развитие физических качеств и двигательного опыта на занятиях физкультурой, утренней гимнастики, свободной двигательной деятельности, корректировка плана по результатам сдачи пробных нормативов ГТО.	У детей появиться желания совершенствоваться физически, вести здоровый образ жизни.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Кадровые</li> <li>• Материально-технические</li> <li>• Ресурсы социума</li> </ul>	октябрь - апрель	Инструктор по физ.воспитанию, воспитатели, социальные партнеры
11	Игра – соревнование «Я готовлюсь к ГТО» <b>Приложение 5.</b>	Интерес детей к сдаче норм ГТО, стремление улучшить свои нормативы	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Кадровый</li> <li>• Материально-технический</li> </ul>	март	Инструктор по физ.воспитанию.
12	Стен – газета «Мы готовимся к ГТО»	Желание детей сдавать нормы ГТО, поддержка со стороны родителей.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Кадровый</li> <li>• Родительский</li> </ul>	декабрь	Инструктор по физ.воспитанию
<b>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП</b>					
13	Сдача норм ГТО с экспертами ВФСК ГТО	Оценка физического развития детей	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Кадровые</li> <li>• Ресурсы социума</li> </ul>	май	Инструктор по физ.воспитанию, эксперты ВФСК ГТО

14	Итоговая фотовыставка и статья «Мы сдавали ГТО»	Гордость за участие в сдаче норм ГТО, осознание детьми своей социальной значимости	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Кадровые</li> <li>• Материально-технические</li> </ul>	май	Инструктор по физ.воспитанию.
----	---	--	---	-----	-------------------------------

## **8. Прогнозируемые конечные результаты проекта.**

В процессе реализации проекта, объединяющего детей и родителей мы хотим достичь определенных результатов в формировании знаний детей о ГТО, а так же помочь задуматься родителям о необходимости развития физических качеств ребенка и приобщение его к здоровому образу жизни.

Мы рассчитываем, что благодаря внедрению проекта в жизнедеятельность ДООУ получим следующие результаты:

1. У детей будут закреплены представления о физкультуре и ЗОЖ.
2. Появится желание вести активный образ жизни.
3. Расширятся представления о видах спорта и о спортсменах.
4. Будут сформированы навыки культурного поведения, соблюдения правил в играх, двигательная культура.
5. У Родителей появится общий интерес в результате которого они будут проводить больше времени вместе с детьми и эта совместная деятельность будет способствовать укреплению отношений между ними.
6. Научаться конструктивно выстраивать диалог с педагогами в целях развития собственного ребенка.
7. Сформируется родительская компетенция по вопросам развития, и воспитания детей, привитие им положительных качеств по средствам личного примера.
8. Воспитатели научатся устанавливать партнерские отношения с родителями по вопросам значимости семьи и по укреплению его здоровья.
9. Повысят уровень профессионализма в условиях поиска инновационных путей и методов развития и воспитания детей дошкольного возраста.

## **9. Практическая значимость**

- 1.Повышение мотивации дошкольников к занятиям физической культурой и спортом и следовательно укрепление здоровья;
2. Повышение интереса детей к сдаче норм ГТО.

## **10. Критерии и показатели эффективности реализации проекта**

Критериями качества являются Федеральные государственные образовательные стандарты дошкольного образования к содержанию образования, профессиональной компетентности педагога с точки зрения его лично ориентированного взаимодействия с ребенком, а так же к организации предметно-развивающей среды в ДОУ.

**Мониторинг:** оценка качества результатов по заданным критериям проводится с периодичностью 1 раз в год (для внесения поправок в ход реализации проекта).

**Диагностический инструментарий для проведения мониторинга**

**Количественные показатели:**

*Воспитанники* – оценка физического развития

**Качественные показатели:**

*Воспитанники*- наблюдение за детьми во время физкультурных занятий, свободной деятельности на прогулке; анализ вопросов о ЗОЖ и ГТО

*Родители*- анкетирование на тему знаний физического развития и составляющих его формирования, необходимости двигательной активности, как привить интерес к физкультуре и спорту у детей.

## 11. Ресурсы (бюджет проекта)

Статьи расходов	Всего	Имеется	Требуется
<b>Технические ресурсы</b>			
Компьютер: Nobilt 150	40000	40000	0
Принтер HP Diskjet D 1300 series	5800	5800	0
Брошюратор	2000	2000	0
Мультимидийный проектор	50000	50000	0
<b>Всего :</b>	<b>97800</b>	<b>97800</b>	<b>0</b>
<b>Канцтовары.</b>			
Бумага «Снегурочка» формат А4 1 пачка х 500 листов	200	200	0
Пластмассовые гребенки	200	200	0
Пластмассовые обложки	200	200	0
<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>600</b>	<b>0</b>
<b>Расходные материалы для принтера.</b>			
Тонер для принтера 2 заправки	1200	1200	0
<b>Итого:</b>	<b>1200</b>	<b>1200</b>	<b>0</b>
<b>Электронные образовательные ресурсы</b>			
Интернет	4720	4720	0
Аудио, видео файлы	Скачиваю с интерната сама		
Презентации	Создаю самостоятельно		
<b>Итого:</b>	<b>4720</b>	<b>4720</b>	<b>0</b>
<b>Оборудование для спортивного зала.</b>			
Мягкое покрытие	25000	25000	0
Для катания, бросания, ловли.			
Мяч резиновый 15 штук	4500	4500	0
Фитболы 18 штук	5400	5400	0
Массажные мячи малые 20 штук	3000	3000	0

Мячи утяжеленные 1 кг 3шт	600	600	0
Мяч теннисный 20шт	1000	1000	0
Для ходьбы, бега, равновесия.			
Массажные дорожки (для профилактики плоскостопия) 2 штуки	3400	3400	0
Массажёр «подушка балансирующая» 5 штук	850	850	0
Степ-платформа 20 шт	20000	20000	0
Прыжки			
Скакалки 15 шт	750	750	0
Конусы 10 шт	300	300	0
Клипсы для фиксации перекладин 20 шт	100	100	0
Гимнастические палки 20 шт	6000	6000	0
<b>Итого</b>	<b>66400</b>	<b>66400</b>	<b>0</b>
<b>5 блок. Методическая литература.</b>			
«Инструктор по физкультуре»	450	450	0
«Обруч»	750	750	0
«Здоровье дошкольника»	400	400	0
Наглядные пособия	300	300	
<b>Итого :</b>	<b>1900</b>	<b>1900</b>	<b>0</b>
<b>Всего:</b>	<b>172620</b>	<b>172620</b>	<b>0</b>



## 12. Функционал участников проекта

<b>Участники</b>	<b>Функции</b>
Заведующий	<ul style="list-style-type: none"><li>• Общее руководство проектом;</li><li>• Определение графика реализации проекта;</li><li>• Осуществление ресурсного обеспечения проекта;</li><li>• Контроль за ходом реализации проекта.</li></ul>
Старший воспитатель	<ul style="list-style-type: none"><li>• Планирование работы в течении всего проектного периода;</li><li>• Осуществление методического сопровождения;</li><li>• Поэтапное отслеживание проекта.</li></ul>
Родители	<ul style="list-style-type: none"><li>• Осуществление совместной ( с педагогами ДОО) образовательной деятельности;</li><li>• Осуществление ресурсного обеспечения проекта.</li></ul>
<b>Педагогические работники</b>	
Инструктор по физической культуре	<ul style="list-style-type: none"><li>• Разработка методического обеспечения реализации проекта;</li><li>• Осуществление образовательной деятельности в рамках проекта</li><li>• Транслирование результатов реализации проекта.</li></ul>
Воспитатели	Привлечение родителей к реализации проекта

### 13. Перечень источников

1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ
2. Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ (*Федеральный закон от 4 июня 2018 г. N 147-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и статью 263 Федерального закона «Об общих принципах организации законодательных (представительных) и исполнительных органов государственной власти субъектов Российской Федерации»*)
3. Жуйков В.П.: Педагогическое и методическое сопровождение регионального физкультурного комплекса "Готов к труду и обороне". - Белгород: БелГУ, 2006
4. Л.В. Серых, С.А. Невмывака, Л.Я. Кокунько, М.Г. Шламова, Т.В. Курилова, И.С. Борзых, Е.М. Жукова, Н.В. Полякова: Готовим дошкольников к сдаче норм физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) Методические рекомендации Белгород 2016
5. А. В. Царик, П. А. Виноградов, Ю. В. Окуньков  
Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству: Издательство «Спорт», 2016
6. Мониторинг в детском саду. Научно-методическое пособие.-СП.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.

## 14. Приложение

1. Анкета для родителей
2. Индивидуальная карта
3. Консультация для родителей «Зачем нужно ГТО в дошкольном возрасте»
4. Беседа с детьми «Можно ли сдать нормы ГТО без подготовки?»
5. Конспект игры – соревнования «Я готовлюсь к ГТО!»

Анкета для родителей

• Как вы думаете, для чего нужна физкультура в детском саду?

1. Для отдыха и забавы детей
  2. Для формирования здорового образа жизни, потребности систематически заниматься ФК
  3. Для физического развития ребенка
  4. Другое (указать)
- 

• Посещает ли Ваш ребенок секции? В какой именно секции он занимается?

1. 3 -4 раза в неделю
2. 1 раз в неделю
3. Совсем не занимается

• Как вы думаете, зависит ли здоровье Вашего ребенка от посещения спортивных секций, занятий физкультурой?

1. Да
  2. Нет
  3. Не знаю
  4. Другое (указать)
- 

• Знаете ли Вы, что такое комплекс ГТО?

1. Да
  2. Нет
  3. Затрудняюсь ответить
  4. Другое (указать)
- 

• Как вы относитесь к комплексу «ГТО»?

1. Положительно
2. Отрицательно
3. мне всё равно

- **Хотели ли бы Вы, чтобы Ваш ребенок сдавал нормативы по комплексу ГТО?**

1. Да
  2. Нет (почему?)
  3. Затрудняюсь ответить
  4. Другое (указать)
- 

- **С какого возраста, по вашему мнению, надо начинать сдавать нормы гто?**
- 

- **Для чего сдают нормы ГТО**

1. Чтобы получить значок ГТО
  2. Чтобы проверить уровень интеллектуального развития
  3. Чтобы оценить (проверить) уровень физической подготовленности
  4. Чтобы следить за своей физической формой и быть здоровым
  5. Другое \_\_\_\_\_
- 

- **Что в результате сдачи ГТО может получить ребенок?**

1. Приобщение к здоровому образу жизни
  2. Развитие физических качеств
  3. Психологическую травму
  4. Ничего, лишь лишнюю нагрузку
  5. Радость от участия
  6. Другое (указать)
-

Индивидуальная карта.

Ф.И ребенка \_\_\_\_\_

критерии	Результат на начало реализации проекта	Результат на момент окончания реализации проекта	примечания
Стремление к результату			
Знание видов спорта			
Посещает ли спортивную секцию, какую?			
Хотел бы сдать нормы ГТО			
Интерес к физической культуре			
Челночный бег 3х10 м (сек.) или бег на 30 м (сек.)			
Смешанное передвижение (1 км)			
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу			
Наклон вперед из положения стоя с			

прямыми ногами на полу (достать пол)			
Метание теннисного мяча в цель (кол-во)			
Плавание без учета времени (м)			
Подъем туловища из положения лежа			

*Консультация для родителей  
«Зачем нужно ГТО в дошкольном возрасте».*

Проблема двигательной активности в современном мире на данном этапе стоит достаточно остро. Не смотря на это, в настоящее время, наблюдается снижение активной двигательной деятельности детей, что влечет за собой снижение уровня здоровья дошкольника. Сегодня большинство детей, ещё с раннего возраста заперты в стенах маломерных квартир. Обездвиживание, отсутствие сенсорной и двигательной информации – таковы факты современной жизни. Физические усилия сведены к минимуму. Современные дети испытывают “двигательный дефицит” не секрет, что дома дети большую часть времени проводят в статическом положении (за столами, у телевизора, играя в тихие игры за столом). Это увеличивает статическую нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, плоскостопие, задержку возрастного развития, общая слабость детей ведет к потере у них интереса к физическим упражнениям из-за нежелания прилагать усилия к достижению определенного результата. Здоровье детей – одна из важных и главных ценностей общества. По этому, решение ее, является важной задачей. Необходимо с детства прививать ребенку нормы здорового образа жизни, желание двигаться.

Почему же ГТО стоит прививать, именно, начиная с дошколят? Физическое развитие ребенка – это, прежде всего двигательные навыки. Именно в дошкольном возрасте закладывается основа для физического развития, здоровья и характера человека в будущем. Этот период – период самого активного развития ребенка, в двигательном, так и в психическом развитии. Комплекс ГТО даёт возможность оценить физическую подготовленность детей, обеспечивает преемственность между дошкольным, начальным и общим образованием в плане физического развития, прививает навыки правильных движений, мотивируют ходить в секции, стимулируют интерес к спорту.

Наша задача не просто сформировать будущего здорового физически и психологически человека, а быть частью системы этого развития.

Хочется надеяться, что в ближайшее время возросшая физическая активность молодежи будет способствовать позитивным переменам, увеличится число активно занимающихся физической культурой и спортом, повысятся показатели физической подготовленности жителей страны, а значит и уровень жизни.



## Приложение 4.

Беседа с детьми «Можно ли сдать нормы ГТО без подготовки».

Ребята, я хочу прочитать вам отрывок из произведения С.Я Маршак о неизвестном герое:

«Ищут пожарные,  
Ищет милиция,  
Ищут фотографы в нашей столице,  
Ищут давно, но не могут найти  
Парня какого-то лет двадцати.  
Среднего роста, плечистый и крепкий,  
Ходит он в белой футболке и кепке.  
Знак "ГТО" На груди у него.  
Больше не знают о нем ничего.

Что за значок ГТО?

Что такое ГТО?

Как вы думаете можно ли сдать ГТО без подготовки?

С чем можно сравнить ГТО? Кто еще много и упорно тренируется?  
(спортсмены)

Какие виды спорта вы знаете, каких чемпионов? (рассматривание иллюстраций)

ГТО можно назвать мини чемпионатом, подготовкой к дальнейшим достижениям и не только спортивным, ведь не зря же говорят: «В здоровом теле, здоровый дух!»

Пробная сдача норм, подводится итог кто сдал ГТО и почему.

Дети делятся впечатлениями о прохождении тестов, вместе выясняют почему некоторые дети легко справились с тестом (занимаются в спортивных секциях, закаляются и т.д), а другие не смогли пройти испытания (часто болеют, пропускают физкультурные занятия). Что им необходимо начать делать (заниматься спортом, закаляться, больше гулять, двигаться).

### Игра – соревнование «Я готовлюсь к ГТО!»

#### **Задачи:**

*Развивающая:* Развивать и закреплять двигательные умения в спортивных играх и спортивных упражнениях

*Образовательная:* Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании

*Воспитательная:* Закреплять у детей умения действовать сообща, работать в команде, поддерживать друг друга

**Оборудование:** Плакаты ГТО, звезды – 30 шт, скамейка для наклона, 10 теннисных мячей, цель для метания, музыкальное сопровождение: «Герои спорта» Автор музыки - Александра Пахмутова. Автор слов - Николай Добронравов; «Делайте зарядку» исполнитель группа «Крем'Л»; звуки природы.

#### **Организационный момент:**

Зал украшен плакатами по тематике ГТО, под музыку песни «Герои спорта» дети заходят в зал и встают в круг.

#### **Основная часть:**

*Инструктор:* Ребята сегодня мы с вами собрались в этом зале не просто так. Вы знаете, что в мае состоится сдача норм ГТО, а сегодня мы устроим игру-соревнование и посмотрим кто из вас готов к сдаче данных нормативов.

ГТО- не просто буквы, они обозначают призыв быть готовым к труду и обороне Родины.

Чтоб здоровье сохранить

Чтобы сильным, ловким быть

мы готовимся к ГТО!

Это делать нелегко.

Конечно же перед всеми серьезными физическими нагрузками необходимо сделать разминку, подготовить мышцы, разогреть их, поэтому предлагаю вам размяться. В четыре колонны через середину зала становись (после построения –разминка, показывает инструктор).

#### **Разминка « Делайте зарядку».**

*Инструктор:* Молодцы, на право, в колонну друг за другом становись, на первый, второй, третий расчитайсь. Первые номера – первая команда, вторые – вторая команда, третьи – третья команда. Приступаем к нашим соревнованиям!

#### **1.Соревнование «Челночный бег».**

*Описание:* Первый бежит до линии касается ее, возвращается в команду, передает эстафету. Команда выполнившая первой задание получает звезду.

## **2. Прыжок в длину с места.**

*Описание:* Первый делает прыжок вперед, второй делает прыжок с места остановки первого. Побеждает команда задействовавшая меньше игроков. Команда одержавшая победу получает звезду.

## **3. Подъем туловища из положения лежа.**

*Описание:* Команда делится на пары Первый начинает выполнять задание сколько может, затем второй. После них следующая пара. Считается общее количество подъемов. Побеждает команда выполнившая задание большее количество раз эта команда получает звезду.

*Инструктор:* А теперь дадим немного отдохнуть своим мышцам и поработаем головой, ведь настоящий спортсмен он не только сильный, ловкий, но еще и начитанный, умный и сообразительный, посмотрим на сколько хорошо вы знаете историю ГТО и что такое ГТО в целом.

## **4. Викторина «История ГТО»**

*Описание:* Вопросы задаются, команда знающая ответ поднимает руку, ответ дается после озвучивания команды, выкрики не принимаются (рука, команда, ответ). Если команда неправильно отвечает на вопрос, то право ответа переходит другой команде. За правильный ответ команда получает звезду.

1. День рождения ГТО (11 марта 1931 года)
2. Какой возраст участников Комплекса ГТО (от 6 до 60 лет)
3. Какие дисциплины включал в себя комплекс ГТО (бег, прыжки, метание, отжимания и др)
8. Кому принадлежит идея первого значка ГТО (московскому школьнику Владимиру Токареву)
9. Какой металл использовали для создания первых значков ГТО (серебро и бронзу)
11. Какой знаменитый космонавт сдал нормативы ГТО на золотой значок (Ю.Гагарин)
12. Когда в наше время Указом Президента Российской Федерации введен в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне (1 сентября 2014 г.)

## **5. Наклон вниз со скамейки.**

*Описание:* Сначала выходят первые из трех команд, делают наклон вниз стоя на скамейке, кто сделал более глубокий наклон получает звезду, затем задание выполняют следующая тройка. И так пока не пройдет вся команда.

## **6. Метание теннисного мяча в цель.**

*Описание:* Первая команда строится напротив мишени на расстоянии 3 метров у каждого в руке мяч. Бросают по одному друг за другом. За каждое попадание команда получает звезду. Затем задание выполняет вторая и третья команда.

*Инструктор:* Наши соревнования подошли к концу, сейчас жюри подсчитает количество звезд и озвучит результат. А пока жюри считает, мы с вами немного отдохнем. Ложимся на ковер, закрываем глаза и представляем, что лежим на берегу реки, поют птички греет солнышко и мы отдыхаем.

*Релаксация под музыку звуки природы.*

*Инструктор:* Отдохнули, теперь потихоньку встаем и возвращаемся в свои команды и готовимся к оглашению результатов жюри.

*Награждение.*

*Инструктор:* Я желаю вам, ребята, Быть здоровыми всегда!

Не болеть и не хворать! Нормы ГТО сдавать!

Только помните всегда!

Что добиться результата невозможно без труда!

**Заключительная часть:**

*В колонну друг за другом становись, шагом марш (дети под музыку «Герои спорта выходят из зала»).*