



Управление дошкольного образования
Администрации города Глазова
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение
«Центр развития ребёнка – Детский сад № 56»

Педагогический проект

«В школу со знаком ГТО!»



Автор:
Инструктор по физической
культуре высшей
квалификационной категории
Л.В.Масьярова

Глазов, 2019

Педагогический проект «В школу со знаком ГТО»

Актуальность: Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации определяет основной государственный курс: создание условий, обеспечивающих возможность для населения страны вести здоровый образ жизни и систематически заниматься физической культурой и спортом.

Одним из условий является поэтапное введение в действие Комплекса ГТО.

1 января 2017 года стартовал третий этап, который предполагает, что нормативы ГТО могут сдавать представители всех возрастных групп на всей территории страны.

Таким образом, интеграция ВФСК ГТО в систему дошкольного образования неминута и связана она с выделением в комплексе 1-й ступени.



Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»

Возрастные ступени:

1 ступень – 6-8 лет

2 ступень – 9-10 лет

3 ступень – 11-12 лет

4 ступень – 13-15 лет

5 ступень – 16-17 лет

6 ступень – 18-29 лет

7 ступень – 30-39 лет

8 ступень – 40-49 лет

9 ступень – 50-59 лет

10 ступень – 60 – 69 лет

11 ступень – 70 лет и старше

	МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ		Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»					ОЛИМПИЙСКИЙ КОМИТЕТ РОССИИ
Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)								
I. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 6 до 8 лет)*								
№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы						
		Мальчики			Девочки			
								
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Челночный бег 3х10 м (с)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5	
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2	
2.	Снежное передвижение на 1000 м (мин, с)	7,10	6,40	5,20	7,35	7,05	6,00	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	–	–	–	
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	9	15	4	6	11	
4.	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	10	17	4	6	11	
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9	
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135	
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3	
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	21	24	35	18	21	30	
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)*	10,15	9,00	8,00	11,00	9,30	8,30	
	или смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин, с)	9,00	7,00	6,00	9,30	7,30	6,30	
9.	Плавание на 25 м (мин, с)	3,00	2,40	2,30	3,00	2,40	2,30	
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9	
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – комплекс)		6	6	7	6	6	7	

2

Мы считаем, что воспитанники подготовительных групп МБДОУ № 56 могут стать участниками комплекса ГТО.

Для этого есть все **предпосылки**:

1. Совпадение целей и задач Рабочей программы по физическому развитию МБДОУ № 56 и комплекса ГТО, направленных на укрепление здоровья граждан, улучшения качества жизни, накопления и обогащения двигательного опыта детей, развития физических качеств.

Рабочая программа по физическому развитию детей МБДОУ ЦРР-д/с №56 в соответствии с ФГОС ДО	Всероссийский физкультурно - спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»
Цель: охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.	Цель: повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в <u>укреплении здоровья</u>, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, улучшении качества жизни граждан Российской Федерации.
Задачи: - Создание условий для накопления и обогащения двигательного опыта детей, развития физических качеств, способностей, двигательных умений, овладения элементами некоторых видов спорта; - Формирование у детей потребности к двигательной деятельности, ценностей ЗОЖ, представлений о видах спорта; - Способствовать становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.	Задачи: - Увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом; - Повышение уровня физической подготовленности граждан; - Формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении ЗОЖ; - Повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий.



2. Совпадение содержания программного материала ОО «ФР» с тестовыми испытаниями ГТО 1 степени.

Программное содержание ОО «Физическое развитие» подготовительной к школе группе дети 6 - 7 лет:	Тестовые испытания 1 степень ГТО дети 6 - 8 лет
1. Бег на скорость – 30м. 2. Челночный бег – 3*10м. 3. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса, (<i>поднимание туловища</i>). 4. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса (<i>отжимание</i>). 5. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. 6. Метание в вертикальную цель с расстояния. 7. Прыжки в длину с места двумя ногами. 8. Ходьба на лыжах до 2-3 км. 9. Плавание в бассейне.	1. Бег на скорость – 30м 2. Челночный бег – 3*10м. 3. Поднимание туловища из положения лёжа на спине. 4. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. 5. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. 6. Метание в вертикальную цель с расстояния. 7. Прыжки в длину с места двумя ногами.. 8. Бег на лыжах 1км с учётом времени или ходьба 2км без учёта. 9. Плавание без учёта времени 10 – 15 метров 10. Смешанное передвижение 1км.



3. Анализ результатов выпускников детского сада 2017 года в сравнении с показателями тестов ГТО: 43% дошкольников способны выполнить нормативы ГТО, как минимум на бронзовый знак отличия.

С целью вовлечения дошкольников к выполнению нормативов ГТО 1 степени, создание положительной мотивации у детей и родителей для самостоятельных занятий физкультурой был разработан педагогический проект « В школу со знаком ГТО» под девизом: «ГТО – это я, ГТО – это мы! ГТО - это будущее нашей страны!»

Основанием для инициации проекта стало:

- внедрение в программу д/сада комплекса ГТО;
- развитие массовой физкультуры и спорта;
- повышение индекса здоровья воспитанников;
- популяризация здорового образа жизни;

Так как в старшем дошкольном возрасте достаточно развит соревновательный дух, то любую спортивную задачу, в частности прохождение испытаний ГТО 1 ступени легче решить через игру или состязание, от игры к спорту.

Наша задача: создать условия, для подготовки к выполнению и для выполнения нормативов комплекса ГТО 1 ступени воспитанниками 6-7 лет детского сада № 56 через игровую и соревновательную деятельность.

I Этап – Подготовительный: сентябрь - ноябрь.

Задачи:

1. Изучить нормативно – правовую документацию, методические рекомендации Минспорта, опыт внедрения комплекса в детских садах России.
2. Разработать мероприятия по информированию и повышению мотивации для участников ГТО (детей, их родителей, сотрудников ДОУ).
3. Организовать сетевое взаимодействие с Центром тестирования ГТО.
4. Разработать программу командных соревнований «ГТО», «Лыжня зовёт», «ШЮБ» по отдельным видам испытаний комплекса.
5. Разработать наглядные и видео материалы, способствующие мотивации участников проекта.

II Этап – Основной: ноябрь - май

Задачи: 1. Сформировать у детей и родителей представления о комплексе ГТО, его истории, значимости, тестах, посредством просмотра познавательного видео ролика и оформления информационных стендов, памяток, сетевого взаимодействия с родителями.

2. Выявить кандидатов для выполнения норм ГТО 1 ступени, посредством проведения соревнований «ГТО», «Лыжня зовёт», «ШЮБ».
3. Организовать медицинский осмотр, регистрацию на сайте и тренировочный процесс участников ГТО 1 ступени.
4. Прохождение испытаний ГТО 1 ступени допущенными участниками комплекса.

III Этап – Заключительный: май – сентябрь.

Задачи: 1. Подведение итогов проекта, рефлексия.

2. Подготовка видеоролика о результатах реализации проекта, информации о планируемых и реализованных мероприятиях.
3. Награждение участников ГТО 1 ступени знаками, удостоверениями, подарками в соответствии с приказа мин.спорта РФ; награждение групп по итогам командных соревнований.
4. Построение перспективы (*количество участников прохождения испытаний на знак ГТО 1 ступени*) на следующий год.

Ожидаемые результаты: успешное выполнение испытаний ГТО 1 ступени допущенными участниками ДОУ; повышение уровня физической подготовленности выпускников детского сада; формирование представлений детей о комплексе ГТО, как программе патриотического воспитания; формирование самостоятельности двигательной

деятельности, целеустремлённости, силы воли при подготовке к тестам; создание команды поддержки: родители – одноклассники – педагоги ДОО; разработка наглядных (видео), агитационных материалов для популяризации ГТО, ЗОЖ;

Методическая литература, интернет- источники.

1. **Виноградов П.А.**
Комплекс ГТО в системе физического воспитания / П. А. Виноградов, В. А. Уваров. - М. : Знание, 1986. - 40с.-2,1 печ.л.
2. Официальный сайт ВФСК ГТО <https://www.gto.ru> (история, нормативы, приказы о награждении, нормативно – правовая документация, видео ролики выполнения тестов и др.)
3. Официальная группа ВКонтакте «ВФСК ГТО» https://vk.com/vfsk_gto - новости, обсуждение проблем
4. Региональный оператор ВФСК ГТО | УДМУРТИЯ| <https://vk.com/gtoudm> - новости, обсуждение проблем, размещение собственных новостей.
5. ПРОЕКТЫ МИНИСТЕРСТВА ПРОСВЕЩЕНИЯ РФ, СВЯЗАННЫЕ С РАСПРОСТРАНЕНИЕМ КОМПЛЕКСА ГТО <http://gto-tutor.ru>



Реализация проекта «В школу со знаком ГТО!»

ГТО – три буквы, значение которых знает всё взрослое население страны.

Комплекс «Готов к труду и обороне» был утверждён в 1931 году с целью укрепления здоровья трудящихся и молодёжи.

Со временем программа ГТО потеряла свою актуальность.

Распад Советского Союза повлек за собой более большую пропасть в работе над воспитанием физической активности граждан. Юридически Комплекс ГТО не был упразднен, однако фактически он прекратил свое существование в 1991 году.

И лишь в 2014 году указом президента РФ комплекс ГТО был возрождён в новой форме и условиях.

Отличительной особенностью современного ГТО является установление нормативов по 3м уровням трудности для 11 возрастных ступеней.

В том числе для детей 6 – 8 лет. Огромная роль в возрождении традиций ГТО, формировании ЗОЖ у подрастающего поколения отводится дошкольным образовательным учреждениям.

В нашем саду традиционно сильные позиции в физкультурно – оздоровительном направлении. Сравнительный анализ показал, что 43% выпускников способны выполнить нормативы ГТО, как минимум на бронзовый знак отличия.

Поэтому в 2018 году в саду был разработан и реализован проект «В школу со значком ГТО!», направленный на создание условий для вовлечения дошкольников в программу ГТО, повышению мотивации к ЗОЖ и регулярным занятиям физкультурой и спортом.

Работа по проекту велась в нескольких направлениях:

1. Информированность детей, родителей и сотрудников ДОУ о комплексе ГТО.
2. Выявление кандидатов.
3. Повышение физической подготовленности воспитанников.
4. Организация тестирования нормативов ГТО 1 ступени воспитанников.

Для ознакомления детей с испытаниями ГТО и их мотивации к участию в комплексе использовалось видео пособие «Как выполнить тесты ГТО».

В групповых помещениях размещались наглядные материалы: иллюстрации техники выполнения движений. Таблица нормативов, агитационные плакаты.

Для лучшего восприятия и понимания детьми значимости ГТО, как программе физического и патриотического воспитания демонстрировались мотивационные видеоролики об истории возникновения комплекса, и выполнения испытаний ГТО школьники города Глазова.

Информированность родителей проходила по средствам консультации «ГТО – путь к здоровью!», индивидуальных бесед, сетевого взаимодействия.

Для популяризации ЗОЖ и движения ГТО проведены флешмобы, праздники и соревнования: чемпионат по лёгкой атлетике, фестиваль ГТО, соревнования Школа юного бойца, Лыжня зовёт и другие.

Подготовка к тестам ГТО через игру или состязание: на физкультурных занятиях и утренней гимнастике детям предлагались игровые и соревновательные задания (спарринги) для оценивания своих сил, физических способностей и возможностей выполнить тесты ГТО. Сравнивая свои результаты с нормативами, друг с другом, каждый мог определить свои перспективы, улучшить результаты, совершенствовать технику выполнения движений.

Организация соревнований на командное и личное первенство по отдельным видам испытаний: позволили проанализировать результаты детей и выделить группу воспитанников на участие в комплексе ГТО.

Для подготовки участников разработаны комплексы упражнений, направленные на повышение физической подготовленности дошкольников и их мотивации к выполнению ГТО. Видео пособие использовалось как во время тренировочного процесса, так и для самостоятельных занятий дома, что способствовало повышению заинтересованности родителей в успехах своего ребёнка, его поддержке.

Тренировочный процесс проходил в индивидуальной и групповой форме 3 раза в неделю. Выделялись слабые виды испытаний у каждого ребёнка, над которыми велась целенаправленная работа. Заострялось внимание детей на том, что ГТО – это не соревнование между спортсменами, а борьба с собой и с нормативом.

Для участия детей в ВФСК ГТО необходимо выполнить ряд условий: регистрация на сайте ГТО с присвоением участнику УИН, согласие родителей, справка от врача.

Для регистрации на сайте ГТО в помощь родителям были разработаны памятки по заполнению анкеты и согласия. Медицинское обследование организовывалось в детском саду врачом - педиатром.

С судейской бригадой Центра тестирования были обговорены проблемы, связанные с режимом дня дошкольников и отсутствием возможности выполнить испытания ГТО в Центре тестирования, так как он находится далеко от детского сада.

Для прохождения испытаний были выделены 3 ближайших спортивных объекта: спортивный зал ДОУ, стадионы и манежи ближайших школ.

На стадионе школы 14 дошкольники с удовольствием пробежались на лыжах. Прыжок, метание, гибкость, отжимание и подъём туловища дети выполнили в детском саду. Прохождение тестов: бег на скорость и на выносливость было организовано в манеже школы 15.

Все 8 испытаний дети прошли успешно, с хорошим настроением, с уверенностью в своих силах. Судейская бригада Центра тестирования отметила высокий уровень физической подготовки детей, а так же организованность, дисциплину и заряженность дошкольников на хороший результат.

Благодаря систематическим занятиям физкультурой, поддержки одноклассников и родителей, формированию силы воли и мотивации в 2018 году 26 дошкольников выполнили нормативы ГТО 1 ступени, что отражено в приказах Министерства спорта РФ и УР.

В городе Глазове наши воспитанники стали первооткрывателями ГТО в возрастной категории 6-8 лет.

В 2019 году к движению ГТО присоединилось 48 воспитанников нашего сада – это 78% выпускников. В отличие от прошлого года работа по подготовке к ГТО велась со всеми детьми подготовительных групп, начиная с октября месяца.

13 человек, к сожалению, не смогли принять участие по медицинским показаниям. Но они поддерживали своих спортсменов - одноклассников на протяжении всего процесса тестирования, подбадривали и переживали за каждого.

В Приказ Минспорта РФ «О награждении золотыми знаками ГТО» вошли 26 воспитанников детского сада. В соответствии с Приказом Минспорта УР 19 дошкольников – серебряный знак и 3 – бронзовый знак отличия ГТО 1 степени.

К движению ГТО подключились и сотрудники сада в количестве 9 человек. Золотой знак присвоен пятерым, остальные сотрудницы выполнили нормативы на серебро.

Все участники ГТО получили огромное удовольствие от процедуры тестирования. И даже сильная усталость не сказалась на их отличном настроении, новых впечатлениях и достижениях.

Основное внимание в процессе проектной деятельности уделялось формированию здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта у дошкольников: удовлетворению двигательной активности, формированию навыков двигательных действий, проявлению волевых усилий, внутренней положительной мотивации. Созданные условия и планомерная систематическая работа позволила повысить уровень физической подготовленности детей: 85% - высокий уровень; 15% - средний, а так же сформировать мотивацию на дальнейшие спортивные достижения воспитанников в школе.

В дальнейшем для поддержания традиций ГТО, полноценного физического развития дошкольников, улучшения качества подготовки и взаимодействия между участниками комплекса мы планируем совершенствование информационно – наглядных и материально – технических условий посредством привлечения внебюджетных и собственных средств.

Для увеличения количественного показателя постараемся привлечь к движению ГТО не только детей и сотрудников, но и родителей воспитанников.

ГТО – одна страна, одна команда! Подтянитесь и вы к движению!







ПОДЪЯНИСЬ!
к движению!

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс



ПОЗДРАВЛЯЕМ !!!
участников Всероссийского
физкультурно – спортивного
комплекса
«Готов к труду и обороне»
с успешным выполнением
нормативов
1 степени.
Молодцы! Так держать!

ГТО – норма жизни! Подтянись к движению!



ГТО – норма жизни! Подтянись к движению!

