

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №5 «Лесовичок» комбинированного вида  
городского округа город Буй Костромской области

## **Описание опыта**

*«Вариативные формы организации работы  
по внедрению Комплекса ГТО»*

*Белякова Галина Адольфовна,  
инструктор по физической культуре*

*2019г.*

## Содержание

<b>Аннотация</b> .....	3
<b>Введение</b> .....	4
<b>I. Теоретические аспекты использования Комплекса ГТО в физическом развитии дошкольников</b> .....	5
I.1. Историческая справка.....	5
I.2. Значение использования тестовых упражнений Комплекса ГТО в физическом развитии дошкольников в соответствии с ФГОС ДО .....	6
I.3. Соответствие научным подходам в образовании использование тестовых упражнений в физическом воспитании .....	9
<b>II. Практическое применение тестовых упражнений Комплекса ГТО в физическом развитии дошкольников</b>	10
II.1. Цель.....	10
II.2. Задачи.....	10
II.3. Принципы.....	10
II.4. Создание условий для реализации Комплекса ГТО.....	10
II.5. Описание образовательной деятельности по внедрению Комплекса ГТО.....	12
II.6. Использование тестовых упражнений в различных формах организации образовательного процесса.....	18
II.7. Основные этапы подготовки к сдаче Комплекса ГТО.....	19
II.8. Требования, предъявляемые к подбору тестовых упражнений...	19
<b>III. Заключение</b> .....	20
Список литературы.....	22

## **Аннотация**

В представленном опыте работы рассматривается использование Комплекса ГТО в процессе физического воспитания детей старшего дошкольного возраста. Использование тестовых упражнений Комплекса ГТО в различных формах организации образовательного процесса, овладение упражнениями, которые позволят укрепить здоровье дошкольников, повысить интерес к занятиям, уровень физического развития и двигательной подготовленности.

В настоящее время в образовательных организациях возрождается эта добрая традиция советского времени. Представленный материал дает информацию, как организовать работу по внедрению Комплекса ГТО, заинтересовать этим процессом дошкольников и помочь им получить первые значки ГТО уже в детском саду.

## Введение

*Мы строим будущее смело,  
Шагаем к цели как спортсмены!  
С пути мы, верно, не сойдем –  
Здоровье нации вернем!  
России будущее – дети,  
Ценней всего для нас на свете!  
Чтоб фундамент прочный заложить –  
Традиции спорта должны мы возродить!*

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г. № 1155) требует обеспечения развития личности ребенка в различных видах деятельности и охватывает следующие образовательные области:

- Социально – коммуникативное развитие;
- Познавательное развитие;
- Речевое развитие;
- Художественно-эстетическое развитие;
- Физическое развитие.

ФГОС ДО указывает на то, что физическое развитие включает приобретение опыта детьми в двигательной деятельности, в том числе, связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

В связи с этим необходимы новые подходы к физическому воспитанию и оздоровлению ребенка-дошкольника.

Основная цель их применения состоит в формировании у дошкольников осознанного отношения к оздоровительным занятиям, потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и в осуществлении здорового образа жизни, что соответствует требованиям ФГОС ДО.

## **I. Теоретические аспекты использования Комплекса ГТО в физическом развитии дошкольников.**

### ***I.1. Историческая справка***

ГТО - три буквы, значение которых знает любой житель нашей страны.

Комплекс «Готов к труду и обороне» - это своего рода некий венец советской системы физического воспитания, ее программная и нормативная основа.

Комплекс ГТО направлен на то, чтобы сформировать моральный и духовный облик советских людей, гармонично и всесторонне развить их физические и нравственные качества, укрепить здоровье и повысить творческую и трудовую активность.

Всесоюзный совет физической культуры при Центральном Исполнительном Комитете СССР 11 марта 1931 года утвердил комплекс «Готов к труду и обороне СССР».

Ответственные работники партийных и комсомольских организаций, председатели и члены президиумов райисполкомов, передовики труда были во главе сдающих нормативы ГТО.

Фотографии сдавших нормативы ГТО вывешивались на доске Почета вместе с фотографиями передовиков производства. Сдаче норм большое внимание уделяли газеты, журналы, радиовещание. «Сдача норм становится делом не только физкультурников: подготовка к сдаче норм становится делом всех трудящихся».

Значок этот был изготовлен в 1931 году, после того как журнал «Физкультура и спорт» объявил конкурс, значок - серебряный кружок на маленькой цепочке с цифрой I - получил полное одобрение.

По мере того как комплекс ГТО все больше и больше становился общенародным делом, вносились коррективы и поправки в этот комплекс. Уже в 1932 году появилась вторая, более сложная, ступень ГТО. В 1934 году для подростков 13-14 и 15-16 лет были введены нормативы на значок «БГТО» - «Будь готов к труду и обороне». Сдача этих нормативов стала начальной ступенью всестороннего физического развития.

Жизнь не стоит на месте. Менялись условия жизни наших людей, и закономерно встал вопрос об изменении нормативов ГТО, утвержденных в 1939 году.

В разработке и обсуждении нового комплекса приняли участие ученые, тренеры, преподаватели физкультуры, ветераны-значкисты первого комплекса ГТО, работники спортивных организаций. 17 января 1972 года было принято постановление ЦК КПСС и Совета Министров СССР «О введении нового Всесоюзного физкультурного комплекса „Готов к труду и обороне СССР" (ГТО)», который начал действовать 1 марта того же года. «Новый комплекс ГТО - говорилось в постановлении, - являющийся программной и нормативной основой советской системы физического

воспитания, призван сыграть важную роль в подготовке всесторонне развитых и физически совершенных людей, активных строителей коммунистического общества, стойких защитников Родины».

Десятки миллионов людей сдали нормативы нового комплекса. Комплекс значительно раздвинул возрастные рамки, охватив как самых младших, так и самых старших.

## ***1.2. Значение использования тестовых упражнений Комплекса ГТО в физическом развитии дошкольников в соответствии с ФГОС ДО***

Актуальность данной темы в том, что, к сожалению, современные дети не отличаются отменным физическим и психическим здоровьем. У них недостаточно сформированы потребности в занятиях физической культурой, уже в дошкольном возрасте дети имеют зависимость от электронных игр, а родители зачастую не являются приверженцами здорового образа жизни (ЗОЖ).

Приоритетное направление деятельности ДОУ - укрепление и сохранение физического и психического здоровья дошкольников. Целью этого направления является разработка и реализация комплексного подхода к здоровьесбережению детей, родителей, педагогов детского сада, как успешного фактора сохранения и укрепления здоровья всех участников образовательного процесса. Главное, что мы должны сделать сейчас как педагоги образовательного учреждения - это активно внедрять ГТО в жизнь среди детей и родителей, что позволит решить многие проблемы в физическом и психическом развитии ребенка-дошкольника. Возрождение системы ГТО повлияет на повышение уровня как психического, так и физического здоровья нации.

В 2013 году Президент РФ В.В. Путин предложил возродить систему физического воспитания, подобную той, что существовала в СССР с 1931 года. И уже через год им был подписан Указ от 24.03.2014 №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)», как дань традициям нашей национальной истории. С вступлением указа в силу выполнение норм ГТО стало частью учебно-воспитательного процесса образовательных организаций различного уровня.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО был введен 1 сентября 2014 г. Указом Президента РФ.

Такой подход к организации физического воспитания позволит максимально вовлекать и мотивировать детей и родителей на регулярные систематические занятия физической культурой с учетом их индивидуальных, психологических и физических особенностей, национальных, исторических и культурных традиций, так, чтобы предлагаемые формы занятий физической культурой не только позволили выполнить нормы Комплекса «Готов к труду и обороне», но и

способствовали их личностному развитию, повышали уровень патриотического самосознания.

Комплекс ГТО направлен на физическое развитие и укрепление здоровья граждан, является основой системы физического воспитания и призван способствовать развитию массового физкультурного движения. Для каждой возрастной группы установлены соответствующие требования и нормативы физической подготовки. «В 14 лет две трети детей в России уже имеют хронические заболевания, у половины школьников отмечаются отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата, у 30% нарушения сердечнососудистой и дыхательной систем, до 40% призывников не в состоянии выполнить минимальные нормативы физической подготовки военнослужащих», – заявил президент Российской Федерации Владимир Путин, передает РИА «Новости». Для решения этой проблемы и укрепления здоровья детей президент Путин В.В. и предложил воссоздать систему ГТО в новом формате с современными нормативами, которые будут соответствовать уровню физического развития ребёнка. Президент также предложил вносить оценку уровня физической подготовки школьника в аттестат и учитывать её при поступлении в вузы. Инициативу Владимира Владимировича снова ввести ГТО уже поддержали депутаты Госдумы, сенаторы Совета Федерации, ректоры вузов, а также ДОСААФ России (Добровольное общество содействия армии, авиации и флоту).

Ребенок начинает движение еще в дородовой период. В животе у мамы он уже двигает руками и ногами. Взрослые смеются, что ребенок растёт футболистом. Любая мама знает, что ребенок должен шевелиться и двигаться – обратная ситуация повод для беспокойства и обращения к врачу. Это естественно, не зря существует такое понятие, как «Движение – это жизнь». А дошкольный период – яркое тому подтверждение и фактически непреложная истина. 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. В дошкольном возрасте отчетливо намечаются генетические особенности детей. Этот период детства характеризуется постепенным совершенствованием всех функций детского организма. Ребенок этого возраста отличается чрезвычайной пластичностью. Для развития координации движений сенситивным является старший дошкольный возраст. Именно в это время ребёнку следует приступать к занятиям гимнастикой, фигурным катанием, балетом и т. п. Этот период – период самого активного развития ребенка, в двигательном, так и в психическом развитии. Существует мнение, что за семь первых лет – ребенок проходит большой эволюционный путь, который наши предки растянули на века и тысячелетия. Именно, в дошкольном детстве

закладываются основы и проблемы всего будущего человека. С точки зрения же психологов, динамика физического развития неразрывно связана с психическим и умственным развитием. К примеру, развитие движения рук напрямую связаны с развитием речи. Дело в том, что в коре головного мозга есть зоны, отвечающие, за движения рук, и эти зоны находятся очень близко с зонами, отвечающими за развитие речи. И так повсеместно. Наша задача не просто сформировать будущего здорового физически и психологически человека, а быть частью системы этого развития. ГТО вполне может справиться с этой задачей, мотивируя родителей и общество, не сажать ребенка за компьютер, радуясь, что он в пять уже читает и знает таблицу умножения, но при этом совершенно не состоятелен в социальной сфере. Например, познание напрямую связано с хождением, бегом, поворотами. Сфера познания развивается в движении. Поэты и писатели очень часто создают свои произведения во время ходьбы, так как происходит стимулирование деятельности мозга. Замечено, что стихи дети лучше всего запоминают, именно двигаясь, например, по пути из детского сада, легче всего выучить стихотворение, заданное для утренника, чем дома, сидя на стуле. 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 подобном рода мероприятиях повышает интерес к физической культуре и здоровому образу жизни, как детей, так и взрослых. Подготовка и участие в сдаче норм ГТО позволит не только создать условия для укрепления здоровья детей, воспитания волевых качеств, развития стремления к победе и уверенности в своих силах, но и приблизить дошкольников к предстоящим Олимпийским играм, ощутить дух Олимпиады. 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. В Федеральном Государственном Образовательном Стандарте Дошкольного Образования ключевым принципом объявлено – разность развития ребенка, возврат к игре и развитие высших функций.

Игра – это основа жизни ребенка, движение – основа жизни, а вместе, это двигательные игры – то, что занимает примерно 90% времени всей деятельности ребенка дошкольного возраста. В дошкольном возрасте педагоги развивают познавательную функцию ребенка – его любознательность и стремление узнавать и учиться, а познавательная функция развивается именно через движение, так же как и речь, и даже художественно-эстетическое развитие.

Таким образом, комплекс ГТО способствует не только физическому развитию дошкольников, повышению индекса здоровья, но и является центром системы спортивно - патриотического воспитания. Вовлечение детей в спортивную деятельность формирует у них опыт патриотического поведения, что в свою очередь способствует формированию ценностных



ориентаций в контексте почётного гражданского достижения. Возрождение системы ГТО влияет на повышение уровня как психического, так и физического здоровья нации, позволяет сделать работу по физическому воспитанию детей систематической и результативной.

### ***1.3. Соответствие научным подходам использования тестовых упражнений Комплекса ГТО в физическом развитии дошкольников.***

Как сказал академик Покровский, новый комплекс ГТО в сочетании с принципами рационального питания, гигиены труда и отдыха является мощным фактором, способствующим сохранению более молодого биологического возраста для каждого человека. «Неверно, что спорт - прерогатива молодежи и студентов, - писал он - Я смею утверждать, что надобность в занятиях физической культурой и спортом возрастает вместе с возрастом. Физическая культура и спорт для молодежи - это одновременно источник силы, здоровья и развлечения. Для лиц же старшего возраста это абсолютная необходимость, это источник работоспособности, здоровья и продления активной деятельности. Однако успех, может быть, достигнут только при включении физкультуры, и в частности элементов комплекса ГТО, в общую систему гигиенического режима жизни человека».

Содержание работы по использованию тестовых упражнений Комплекса ГТО в физическом развитии дошкольников соответствует современным научным подходам в образовании, разработано с учётом Стандарта, основой которого являются Конституция Российской Федерации и законодательства Российской Федерации, Конвенция ООН о правах ребенка и заложенных в них основных подходах:

1) поддержка разнообразия детства; сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека, самоценность детства - понимание (рассмотрение) детства как периода жизни значимого самого по себе, без всяких условий; значимого тем, что происходит с ребенком сейчас, а не тем, что этот период есть период подготовки к следующему периоду;

2) личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников ДОУ) и детей;

3) учёт индивидуальных особенностей и физической подготовленности ребенка;

4) реализация внедрения Комплекса ГТО в формах, специфических для детей старшего дошкольного возраста, прежде всего в форме игр, спортивных соревнований, в форме двигательной активности, обеспечивающей физическое развитие ребенка.

## **II. Практическое применение тестовых упражнений Комплекса ГТО в физическом развитии дошкольников.**

Цели и задачи комплекса ГТО и требования ФГОС ДО звучат в унисон. В настоящее время в образовательных организациях возрождается эта добрая традиция советского времени, с целью сделать работу по физическому воспитанию детей систематической и результативной. В нашем детском саду комплекс ГТО внедряется с 2017 года.

### **II.1. Цель**

Популяризация здорового образа жизни среди дошкольников, привлечение их к систематическим занятиям физкультурой и спортом, подготовка к сдаче нормативов Комплекса ГТО.

### **II.2. Задачи**

1. Создать в дошкольном учреждении систему по подготовке к проведению испытаний (*тестов*) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.
2. Повысить уровень физической подготовленности дошкольников;
3. Стимулировать физкультурно-оздоровительную деятельность в дошкольной образовательной организации;
4. Привлечь внимание родителей к проблеме укрепления здоровья детей дошкольного возраста путём реализации Комплекса ГТО.
5. Обеспечить преемственность в осуществлении программы ГТО между дошкольным образовательным учреждением и школой.
6. Воспитывать любовь к занятиям физическими упражнениями, интерес к спорту.

### **II.3. Принципы**

Сформированная в ДОУ система физкультурно-оздоровительной работы, взаимодействие с родителями и социумом в данном направлении позволили сформировать у дошкольников и их родителей интерес к занятиям физкультурой и спортом, осознанное отношение к сохранению и укреплению своего здоровья. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО основывается на следующих принципах:

- Принцип добровольности и доступности (требует постановки перед детьми задач, соответствующих их желанию и силам, постепенного повышения трудностей, соблюдая элементарные правила: от лёгкого к трудному, от простого к сложному).

- Принцип обязательности медицинского контроля (учёт индивидуальных особенностей развития детей и состояния здоровья).
- Принцип оздоровительной направленности (обеспечить рациональный общий и двигательный режим в дошкольном учреждении, создать оптимальные условия для игр и занятий детей).
- Принцип социализации ребенка (дошкольник постоянно вовлечен в групповую двигательную деятельность, способствующую обогащению эмоционально-волевой сферы и формированию межличностных отношений и организационных умений).
- Принцип всестороннего развития личности (обеспечивать согласованное, соразмерное развитие всех физических качеств, разностороннее формирование двигательных навыков и овладение детьми специальными знаниями).
- Принцип единства с семьей (соблюдение единых требований дошкольного учреждения и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, формирования культурно-гигиенических навыков, развития движений детей).
- Принцип учета региональных особенностей и национальных традиций.

#### ***II.4. Создание условий для реализации Комплекса ГТО***

Для реализации Комплекса ГТО и решения задач физического развития детей создаю условия к проведению испытаний (*тестов*) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО:

- Создание образовательной среды, гарантирующей охрану и укрепление физического и психического здоровья детей.
- Подбор материала, позволяющего решать большой круг разнообразных задач развития ребенка.
- Использование интенсивных методов обучения - выполнение большого объема двигательных упражнений на занятиях.
- Создание условий для участия родителей воспитанников в образовательной деятельности по физическому развитию.
- Обеспечение психологического комфорта детей и педагогов в процессе выполнения тестовых упражнений Комплекса ГТО.
- Выбор оптимальной системы занятий.
- Объединение усилий всего педагогического коллектива на решение поставленных задач.

Спортивный зал оснащен достаточным спортивным оборудованием: детскими тренажерами, горками, дугами, обручами, скакалками, мячами в достаточном количестве, гимнастическими палками, ребристыми коррекционными дорожками для хождения, мягкими модулями, сухим бассейном, тоннелем для подлезания, дисками здоровья и т.д. Занятия проходят по расписанию 2 раза в неделю. Третье занятие проводится в виде

танцевальных, подвижных игр, занятия на свежем воздухе. В процессе ежедневного проведения на прогулке подвижных игр и физических упражнений расширяется двигательный опыт детей, совершенствуются навыки в основных движениях; развиваются ловкость, быстрота, выносливость; формируются самостоятельность, активность, положительные взаимоотношения со сверстниками. Во всех возрастных группах оснащены центры двигательной активности, способствующие развитию физических навыков детей в совместной и самостоятельной деятельности. В ходе реализации Комплекса ГТО на спортивной площадке, на территории детского сада, проводятся соревнования между командами и группами детского сада, праздники здоровья, спортивные развлечения, тренировки дошкольников, физкультура на свежем воздухе, флеш-мобы. Созданные условия позволяют развивать у наших воспитанников выносливость, смелость, ловкость, быстроту, а также интерес к спортивным играм-соревнованиям, умение играть в команде, вырабатывать здоровый дух соперничества, воспитывать коллективизм и взаимопомощь, способствующие реализации Комплекса ГТО.

## **II.5. Описание образовательной деятельности по внедрению комплекса ГТО**

Согласно утвержденному плану внедрение Комплекса ГТО должно проходить поэтапно на федеральном, региональном и местном уровнях:

### ***Первый этап - организационно - экспериментальный***

(Июнь 2014 г. – декабрь 2015г.)

Внедрение комплекса ГТО среди обучающихся образовательных организаций в 12 субъектах РФ.

### ***Второй этап - основной***

(С января 2016 г. до марта 2017 г.)

В ходе этого этапа предусмотрено внедрение комплекса ГТО для обучающихся образовательных организаций страны и других категорий населения в 12 субъектах РФ.

***Третий этап - повсеместное внедрение*** комплекса ГТО для всех категорий населения России начнется с марта 2017 г.

Таким образом, в настоящее время воспитанники всех дошкольных образовательных организаций, которым исполнилось 6 лет, могут участвовать в подготовке и сдаче норм ГТО.

В нашем детском саду комплекс ГТО внедряется с 2017 года. В чем же заключаются нормативы для самых юных? Прежде всего, это:

- челночный бег (или 3 раза по 10 метров),
- бег на дистанции 30 метров
- прыжок в длину с места
- метание теннисного мяча в цель (дистанция 6 м),
- наклон вперед из положения стоя,

- подтягивание на перекладине,
- отжимания от пола (сгибание и разгибание рук)

Комплекс упражнений для дошкольников построен так, чтобы детям самим было интересно его выполнять, а не делать упражнения только потому, что этого от них требует воспитатель. Ведь, уже с самого раннего возраста любимыми занятиями детей являются бег, прыжки, купание. Поэтому выполнение таких видов упражнений не только способствуют развитию ребенка, но и доставляют массу удовольствия во время прохождения испытания.

***Подводящие упражнения:***

<b>Прыжок в длину с места</b>	Прыжки на двух ногах на месте; прыжки с продвижением вперед; прыжки из обруча в обруч; прыжки через барьеры разной высоты; прыжки через канат боком с продвижением вперед; разминка голеностопных и коленных суставов.
<b>Отжимание от пола и подтягивание на перекладине</b>	Подтягивание стоя на гимнастической стенке; отжимание у стенки; отжимание от скамейки; выполнение планки на полу; выполнение планки на полу с движением рук вперед и назад; выполнение планки на полу с перешагиванием рук через предмет; разминка кистевых, локтевых суставов и плечевого пояса.
<b>Наклоны на гимнастической скамейке</b>	Выполнение пружинящих наклонов на три счета, сидя на полу с фиксацией последнего наклона. И. П. – сидя на полу, ноги слегка врозь, носки ног смотрят точно вверх; выполнение пружинящих наклонов с доставанием пола пальцами рук; выполнение пружинящих наклонов на три счета, на счет три достаем ладонями до пола; выполнение пружинящих наклонов стоя на гимнастической скамейке из И.П. – ноги вместе, колени не сгибать. На счет три – наклон зафиксировать положение рук.
<b>Метание теннисного мяча в цель - расстояние 6м, высота 2м.</b>	Держать локоть – выполнять движения рукой и кистью. Разминка кистевых, локтевых суставов и плечевого пояса.
<b>Сед из положения, лежа на спине.</b>	Ноги прямые, руки за головой – с доставанием локтями колен;

	сид из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки скрещены на груди – с доставанием локтями колен, голова прижата к груди.
<b>Челночный бег 3x10 или 30м.</b>	Бег с касанием руки; бег с поднятием предмета; бег с касанием ноги.

Данная работа нацелена на совершенствование двигательных навыков и улучшение показателей физического развития для подготовки к сдаче норм ГТО, воспитание у детей правильного отношения к своему здоровью.

В систему работы детского сада включены оздоровительные мероприятия, обеспечивающие каждому ребенку укрепление психического и физического здоровья. Совокупно сочетаются методы профилактики и медицинской реабилитации, основанные на организации системной работы, включающей в себя: точечный массаж, дыхательную гимнастику, утреннюю гимнастику с элементами корригирующей гимнастики, закаливающие процедуры, оздоровительный бег, активный отдых на природе, проведение «Дней здоровья», «Недель здоровья», Спартакиад, малых Олимпиад, праздников и развлечений оздоровительной направленности. Для профилактики плоскостопия и нарушения осанки систематически используются физические упражнения, специально подобранные и разработанные инструктором по физической культуре.

В процессе ежедневного проведения на прогулке подвижных игр и физических упражнений расширяется двигательный опыт детей, совершенствуются навыки в основных движениях; развиваются ловкость, быстрота, выносливость; формируются самостоятельность, активность, положительные взаимоотношения со сверстниками.

Формирование культуры здорового образа жизни, желание заниматься физкультурой и спортом у дошкольников невозможно без примера взрослых, окружающих их. Поэтому сотрудники детского сада, родители активно занимаются физкультурой и спортом. Участвуют в совместных флеш-мобах, спортивных соревнованиях и праздниках, «Дни здоровья», «Зарница», 23-февраля. Главные задачи участия в различных мероприятиях - развитие интереса к спортивным играм-соревнованиям, развитие ловкости, быстроты, умение играть в команде, выработка здорового духа соперничества, воспитание коллективизма и взаимопомощи.

Сформированная в ДОУ система физкультурно-оздоровительной работы, взаимодействие с родителями и социумом в данном направлении позволили сформировать у дошкольников и их родителей интерес к занятиям физкультурой и спортом, осознанное отношение к сохранению и укреплению своего здоровья, ведению здорового образа жизни и готовность к сдаче норм ГТО.

Комплекс ГТО необходим детям, чтобы в будущем они могли стать полноценной и всесторонне развитой личностью, быть готовыми к труду и обороне!

Для получения знака отличия Комплекса ГТО необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору, по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками.

Структура комплекса ГТО состоит из 11 ступеней, первая из которых охватывает возрастную группу от 6-8 лет.

Таким образом, на уровне дошкольного образования реализуется 1 ступень, а возраст 6 лет определен как начальный для подготовки к сдаче нормативов.

### *1 ступень - Нормы ГТО для дошкольников 6-8 лет*

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 6-8 лет					
		Мальчики			Девочки		
		бронзовый значок	серебряный значок	золотой значок	бронзовый значок	серебряный значок	золотой значок
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Челночный бег 3x10 м (сек.)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
	или бег на 30 м (сек.)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	7,10	6,40	5.20	7.35	7.05	6.00
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135
4.	Подтягивание из вися на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4	-	-	-
	подтягивание из вися лежа на	6	9	15	4	6	11

	низкой перекладине 90см(кол-во раз)						
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	10	17	4	6	11
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см)	1	3	7	3	5	9
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
7.	Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)	2	3	4	1	2	3
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	10.15	9.00	8.00	11.00	9.30	8.30
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	21	24	35	18	21	30
	кросс на 1 км по пересеченной местности*	9.00	7.00	6.00	9.30	7.30	6.30
9.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
Кол-во видов испытаний (тестов)		8	8	8	8	8	8



в возрастной группе						
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	6	7	6	6	7

Чтобы организовать эффективную работу по физическому воспитанию, необходимо оценить уровень физической подготовленности детей с помощью *педагогической диагностики*. На начальном этапе она позволяет спланировать работу с учетом выявленных особенностей физического развития и мотивационной сферы воспитанников, на завершающем этапе - увидеть ее результат.

Педагогическая диагностика уровня физической подготовленности детей 6-ти лет проводится в рамках спортивного праздника «Готовимся к спартакиаде».

Его задача – создать условия для формирования социокультурного опыта дошкольников в результате соревновательной практики.

Программа праздника – содержит следующие виды испытаний:

- челночный бег 3x10 м;
- прыжки в длину с места;
- подъем туловища из положения лежа на спине;
- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)

Педагогическая диагностика в ходе спортивного праздника проводится круговым методом. В спортивном зале определяются четыре «станции» по видам испытаний. Дети, разделившись на подгруппы, последовательно проходят их.

Прохождение дошкольниками испытаний на каждой «станции» организуют помощники (педагоги или родители). Они же фиксируют результаты в протоколах. Предварительно инструктор по физической культуре проводит с помощниками инструктаж, знакомит их с программой мероприятия и методикой приема нормативов.

Основная задача, которая ставится перед детьми на спортивном празднике, - не соревноваться друг с другом, а показать наилучший результат, максимально реализовать свои двигательные возможности в условиях сотрудничества с педагогами и другими детьми. Для этого организаторы мероприятия создают атмосферу доброжелательности – каждый ребенок должен почувствовать себя успешным.

(Приложение 1. План-конспект спортивного праздника).

В ходе спортивного праздника реализуется только часть программы педагогической диагностики. Для изучения развития двигательной сферы

дошкольников требуется несколько дней. Окончательные результаты диагностики фиксируются в паспорте физической подготовленности. Так, родители могут видеть динамику развития ребенка и планировать его подготовку к сдаче нормативов 1 ступени Комплекса ГТО.

Когда ребенок поступит в школу, паспорт физической подготовленности можно вложить в его портфолио как свидетельство достижения личностных результатов.

(Приложение 2. Паспорт физической подготовленности для мальчиков и девочек).

Таким образом, спортивный праздник «Готовимся к спартакиаде» проводимый в детском саду, выполняет функции педагогической диагностики.

## ***II.6. Использование тестовых упражнений комплекса ГТО в различных формах организации образовательного процесса***

Опыт организации работы по внедрению Комплекса ГТО ориентирует педагога на сотрудничество с ребенком. Поэтому тестовые упражнения используются не только на физкультурных занятиях, но и на утренней гимнастике, в кружковой работе, развлечениях и праздниках.

На ***утренней гимнастике*** необходимо дать детям определенную нагрузку. С учетом этого рекомендуется подбирать упражнения соответственно возрастным и индивидуальным особенностям детей. Желательно, чтобы дети уже были знакомы с упражнениями, иначе их развивающий эффект снижается.

На ***физкультурных занятиях*** тестовые упражнения комплекса ГТО может использоваться в круговой тренировке, по станциям, с использованием карточек и пиктограмм.

В ***кружковой работе*** тестовые упражнения комплекса ГТО можно использовать в качестве дополнительных тестов-упражнений.

Рекомендуется также включать тесты-упражнения в развлечения, спортивные праздники.

### ***Вариативные формы организации работы по внедрению Комплекса ГТО:***

1. Тренировочные занятия с использованием тестовых упражнений, входящих в комплекс ГТО – в форме круговой тренировки, занятий по станциям, занятий на тренажерах.
2. Проведение соревнований по тестовым нормативам с привлечением родителей.
3. Проведение Дней здоровья с включением нормативных тестов.
4. Проведение двигательной диагностики – 2 раза в год.
5. Агитационная работа.

## **II.7. Основные этапы подготовки дошкольников к сдаче норм комплекса ГТО**

Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО проводится в три этапа - осенний, зимний и летний. Каждый этап организуется в форме яркого и зрелищного спортивного праздника с участием музыкальных представлений и парадом лучших спортсменов ДОУ.

Непосредственные участники сдачи норм комплекса ГТО спартакиады – дети 6 -7 лет. Они соревнуются в выполнении тестовых упражнений, составляющие основу комплекса ГТО.

В дошкольном образовательном учреждении формирую команды из 4 мальчиков и 4 девочек, которые показали лучшие результаты в отборочных спортивных соревнованиях. На каждого участника врач-педиатр после медицинского обследования оформляет допуск к соревнованиям. Команды придумывают свое название, девиз, подбирают спортивную форму.

Перед началом испытаний проводится разминка.

**Первый этап** спартакиады проводится в октябре в спортивном зале ДОУ. Программа мероприятия включает четыре упражнения на скоростно-силовые качества, силовую выносливость, координацию, ловкость.

**Второй этап** проводится в феврале - марте на спортивной площадке по зимним видам спорта. Для этого подбираются соответствующие упражнения.

**Заключительный третий этап** проходит в мае на стадионе «Спартак».

Программа испытаний включает упражнения по легкой атлетике, игры эстафеты и творческий конкурс.

(Приложение 3. Упражнения, которые входят в программу трех этапов спартакиады).

Победители соревнований определяются на каждом этапе в личном (за лучший результат в каждом виде) и в командном первенствах.

В конце третьего этапа проводится награждение победителей по итогам участия в спартакиаде в течение года.

Участники, набравшие 32-40 баллов в личном первенстве, награждаются значком «Отличник», остальные – «Участник».

Подводятся итоги всей спартакиады и определяется команда-победитель.

## **II.8. Требования, предъявляемые к подбору тестовых упражнений**

- Соответствие возрасту детей.
- Безопасность жизни и здоровья.
- Наличие количественной оценки.
- Наличие данных упражнений в программах по физическому воспитанию дошкольников.

- Преемственность с основной общеобразовательной программой начального общего образования.
- Отсутствие временных затрат.
- Соблюдение медицинских показаний для занятий детьми тестовыми упражнениями Комплекса ГТО.

При подготовке детей к занятиям с использованием тестовых упражнений допускаются дети только с 1 группой здоровья и основной физкультурной группой.

К сдаче норм Комплекса ГТО допускаются дети с 1 группой здоровья и со справкой от врача.

### **III. Результаты образовательной деятельности по внедрению Комплекса ГТО**

Сформированная в ДООУ система физкультурно-оздоровительной работы, взаимодействие с родителями и социумом в данном направлении позволили сформировать у дошкольников и их родителей интерес к занятиям физкультурой и спортом, развить осознанное отношение к сохранению и укреплению своего здоровья, ведению здорового образа жизни и готовность к сдаче норм ГТО.

Эффективность использования комплекса ГТО в физическом развитии в ДООУ осуществляется с помощью мониторинговых исследований:

- Диагностика уровня физического развития дошкольников,
- Реализация ООП ДО образовательная область «Физическое развитие» детей старшего дошкольного возраста,
- Измерение объема двигательной активности,
- Анализ заболеваемости.

#### ***Результаты мониторинга и тестовых упражнений:***

- увеличилось количество воспитанников с высоким уровнем физической подготовленности;
- повысилась профессиональная компетентность воспитателей ДОО в вопросах физического воспитания и здоровьесбережения;
- пополнилась материально – техническая база детского сада инвентарем (мячи, скакалки, лыжи, тренажеры, мягкие модули, баскетбольные щиты и т.д.).
- обеспечена преемственность в вопросах физического воспитания между дошкольным и начальным уровнями общего образования;
- увеличилось количество воспитанников-выпускников, сдавших нормативы 1 степени ГТО,
- повысился интерес детей и родителей к физическим упражнениям и спорту, к здоровому образу жизни;
- создание единого образовательного пространства на основе доверительных партнерских отношений сотрудников ДООУ с родителями;

- оформлена выставка детских работ «Если хочешь быть здоров - закаляйся»;
- создана картотека «Подвижные игры для детей дошкольников»;
- участие социума в спортивной жизни ДОУ,
- показательные выступления команд ДОУ на муниципальном уровне,
- участие в зимних спортивных соревнованиях,
- проведение на спортивной площадке «Семейных спартакиад»;
- проведение акций «За здоровый образ жизни» в ДОУ;
- систематическое использование здоровьесберегающих технологий;
- повышение уровня физического развития детей с ослабленным здоровьем;
- выявление физической и психологической предрасположенности дошкольника к какому-либо виду спорта.

По результатам анализа здоровьесберегающей деятельности снизилось количество пропущенных дней одним ребенком по болезни в год.

Комплекс ГТО необходим детям, чтобы в будущем они могли стать полноценной и всесторонне развитой личностью, быть готовым к труду и обороне!

## Литература

1. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. – СПб.: Питер, 2008. – 400 с.
2. Брехман, И.И. Валеология – наука о здоровье. – 2-е изд., доп., перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 208с.
3. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей: Пособие для воспитателя детского сада. – М.: Просвещение, 1986. – 128 с.
4. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость: Пособие для воспитателя детского сада. – М.: Просвещение, 1981. – 96 с.
5. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: Мозаика-Синтез, 2002. – 256 с.