

ГОТОВИМ РЕБЕНКА К СДАЧЕ НОРМ ГТО

Одной из приоритетных задач современного общества специалисты всегда называли и называют задачу воспитания здорового человека, стремящегося быть успешным в жизни, способного защитить себя и своих близких в любой жизненной ситуации. Значение физической культуры для школьника заключается в создании фундамента для всестороннего физического развития, укрепления здоровья, формирования разнообразных двигательных умений и навыков.

24 марта 2014 года в силу вступил указ президента РФ В.В.Путина «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)». Внедрение физкультурно-спортивного комплекса ГТО – это масштабный национальный проект, цель которого состоит в развитии массовости спорта.

Всё это приводит к возникновению объективных предпосылок для гармонического развития личности. В связи с этим возникает проблема внедрения комплекса в образовательной организации. Каким образом этот процесс должен происходить? При каких условиях? Какие формы и методы лучше всего использовать во время внедрения комплекса ГТО. Федеральные государственные стандарты в последние годы реализовываются и совершенствуются. ФГОС и комплекс ГТО- это те механизмы, которые должны способствовать развитию у учащихся осознанной необходимости здорового образа жизни, учитывая особенности здоровья каждого ребёнка.

Система стимулирования к сдаче норм ГТО выстроена следующим образом: школьники, которые выполняют нормативы комплекса, будут отмечены золотыми, серебряными и бронзовыми знаками отличия. Обладание такими знаками отличия даст бонусы при поступлении в высшие учебные заведения. Я, как учитель физической культуры, заинтересована в том, чтобы сохранить и улучшить физическое и психическое здоровье учащихся, повысить их интеллектуальный потенциал. Согласно плану мероприятий по поэтапному внедрению комплекса ГТО и подготовки учащихся школы к сдаче норм ГТО, в марте каждый год в школе проводится неделя физической культуры. План спортивных мероприятий ставит целью привлечение учащихся пройти испытания Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

С 2015 года начал работу интернет- портал ГТО, где большинство моих учащихся завели себе личный кабинет, и там они ознакомились с условиями, временем и местом выполнения всех видов испытаний.

В связи с этим я организую работу по нескольким направлениям:

- проведена проверка спортивного оборудования и материально- технической базы, необходимой для проведения ВФСК ГТО;

- в образовательную программу внесен комплекс мер и приемов, направленных на подготовку и сдачу нормативов ВФСК ГТО;
- разработаны методические рекомендации по организации процесса самоподготовки и сдачи комплекса ГТО для различных групп школьников.
- в план воспитательной работы включены мероприятия спортивной направленности;
- составлен план проведения контрольных испытаний;
- организовано информационное сопровождение: буклеты « Мы снова сдаём ГТО», конкурс рисунков; выполнение проектов на тему
- проведение родительских собраний на тему: « Подготовка ученика школы к сдаче норм ГТО»

Я веду работу по внедрению ВФСК ГТО в 4 направлениях:

- через уроки физической культуры;
- через проектную работу
- через внеклассную работу;
- а также через привлечение родителей к формированию привычки у детей вести здоровый образ жизни(активный, целенаправленный отдых на выходных и в каникулярное время).

Внедрение ВФСК ГТО и подготовка к сдаче норм на уроках

Главное для учителя - создать на уроке ситуацию успеха. Успешный ребёнок- это ребёнок с активной жизненной позицией, повышенной мотивацией. Он получает положительные эмоции, повышается самооценка, появляется стремление добиваться новых результатов.

Для формирования мотивации для сдачи норм комплекса ГТО на уроке я использую следующие виды деятельности: игровая деятельность (подвижные, спортивные игры), соревновательная деятельность, сдача контрольных нормативов, где ребёнок имеет возможность улучшить свой результат. Очень часто на уроках физической культуры использую игровые технологии (подвижные игры).

Игровая технология является уникальной формой обучения, которая позволяет сделать обычный урок интересным и увлекательным. На своих уроках в подготовке к сдаче норм ГТО использую следующие игры:

- по бегу на короткие дистанции и кроссу применяю игры, связанные с большой затратой сил и энергии, с частыми повторами, перебежки и салки, а также эстафеты с бегом «вызов номеров», «Переправа», круговая эстафета.
- игры с метаниями (Снайперы, Перестрелка) полезно применять для овладения детей навыками метания теннисного метания на дальность.
- Игры с элементами силовой борьбы(Бой петухов, Перетягивание через черту).

Игровые технологии очень полезны для обучающихся к выполнению силовых норм ГТО (лазание по канату, отжимание и подтягивание на перекладине).

В процессе подбора игр для общей физической подготовки у меня нет ограничений, но, когда речь идет о подготовительной работе к выполнению отдельных видов ГТО, игры отбираются. Входящие в игры упражнения должны быть сходны по структуре движений с элементами техники, характерными для видов спорта, входящих в комплекс ГТО.

Я провожу уроки «ГТО в игровой форме», где в соревновательно-игровом формате проходит ознакомление с правилами сдачи нескольких тестов ГТО 1-4 ступени. Благодаря такому подходу основные задачи урока- развитие физических качеств, укрепление здоровья и ознакомление с условиями сдачи комплекса ГТО- решаются в более комфортной для учеников младших классов обстановке, где есть место азарту и самовыражению.

Результат использования игровой технологии: активная двигательная деятельность игрового характера и положительные эмоции.

Результатом широкого применения игровых технологий на уроках физкультуры стало изменение отношения к предмету. Обучающиеся младших классов, в работе с которыми регулярно использовалась игровая технология, посещают уроки физической культуры регулярно и с удовольствием. Показателем успешности применения данной технологии на уроках стали высокие результаты в проводимых соревнованиях.

Результаты мониторинга фиксируются в таблице, которая находится в дневнике учащегося, и дети имеют возможность видеть, как меняются их спортивные достижения.

Внедрение ВФСК ГТО через внеурочную деятельность и спортивные секции.

В план воспитательной работы нашей школы включены мероприятия, цель которых вовлечение большего числа учащихся в комплекс ГТО:

-«День Здоровья»- традиционное мероприятие нашей школы

Тема- «Все на сдачу ГТО»- ГТО сдают и учащиеся школы и учителя

- Неделя ГТО - включает в себя конкурс плакатов, презентаций, «Веселые старты», полосу препятствий

- Неделя «Мы за ЗОЖ»

-родительские собрания, общешкольные линейки, тестирование, анкетирование,

- внеурочная деятельность (товарищеские встречи, спортивные соревнования)

- оформление информационного стенда

В летнее время работает пришкольный лагерь, где я работаю воспитателем спортивного отряда на протяжении двенадцати лет. Каждый день и в любую

погоду проводится утренняя зарядка для детей всего лагеря. В план отряда входят спортивно- массовые мероприятия: велопробеги, туристические походы, спортивно-массовые мероприятия, 1 раз в неделю посещение бассейна. Разнообразные подвижные игры, направленные на пропаганду комплекса ГТО. Учащиеся с удовольствием посещают лагерь в школе.

С 1 сентября 2016 наблюдается динамика роста участия в испытаниях комплекса ГТО.

Органирую работу секций физкультурно - спортивной направленности, в которых реализуется 4 направления:

Секция ОФП. Волейбол, баскетбол. Навстречу комплексу ГТО - секция для 2б класса.

Спортивные игры состоят из естественных движений - ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты, финты. При этом развиваются скоростные способности. Скоростно- силовые способности. Развивается гибкость и выносливость. Дети развивают в себе физические качества, способствующие успешной сдаче норм ГТО: бег на короткие дистанции 30 и 60м, челночный бег. Метание. Прыжки.

Мои ученики становились победителями и призёрами в районных соревнованиях, в областных соревнованиях.

Нельзя не сказать о привлечении родителей к формированию привычки у детей вести ЗОЖ.

В школе выстроена систематическая работа с родителями на уровне информирования, привлечения к мероприятиям школьного, районного уровня. Даются индивидуальные и групповые консультации. Связанные со ЗОЖ.

Именно родители формируют у детей потребность в систематических занятиях физической культурой и в ЗОЖ. Помочь родителям в этом задача педагога.

Использую следующие формы работы с родителями обучающихся - это выступления на родительских собраниях, лекции, консультации, проведение открытых уроков, проведение спортивных праздников, мероприятий совместно с родителями. Мне как педагогу, облегчает работу в данном направлении, то, что я работаю в школе уже 23 года. Поэтому многие родители моих учеников - мои бывшие ученики и находить контакт с ними мне легко, я хорошо знаю семьи обучающихся, знаю отношение в каждой семье к спорту, к ЗОЖ. Родители активно принимают участие в организации досуга ребенка.

Делая ежегодный анализ работы в работе физ.воспитания и развития учащихся, отмечаю следующую тенденцию: дети которые занимаются в спортивных секциях, успешнее сдают нормы комплекса, чем дети которые просто посещают уроки.

Большое внимание уделяю вопросам преемственности.

Для осуществления преемственности между детским садом и школой в связи с введением сдачи норм ГТО в школьную программу ориентировать детей на сдачу комплекса ГТО необходимо еще с детского садика.

В дошкольном возрасте закладывается основа для физического развития, здоровья и характера человека в будущем. У старших дошкольников происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению. Движения детей отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возрастает возможность пространственной ориентировки, заметно увеличивается проявление волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

С 2017 года в дошкольных образовательных организациях Костромской области Чухломского района реализуется региональный проект «Физическое воспитание детей дошкольного возраста (от 6 до 7 лет)». Цель регионального проекта - разработка и апробация системы подготовки к сдаче комплекса «Навстречу комплексу ГТО» детей подготовительной группы. В рамках социального партнёрства с ДДЮ «Дар» мною разработана программа по внеурочной деятельности «Навстречу комплексу ГТО», срок реализации данной программы один год. В этом учебном году данную программу я реализую уже в четвертый раз на базе детского сада «Колосок». Программа рассчитана на 68 учебных часов.

Занятия строятся в игровой форме. Комплекс упражнений на занятиях для дошкольников на занятиях построен так. Чтобы детям самим было интересно его выполнять, а не делать упражнения только потому. Что это от них требуют.

Дошкольники и школьники 6—8 лет быстро растут и развиваются. Регулярные и правильные занятия физическими упражнениями в этот период содействуют естественным процессам, происходящим в организме, обеспечивают гармоничное формирование его, укрепление здоровья. Все мы прекрасно понимаем, что уроки физкультуры не удовлетворяют в полной мере потребность детей в двигательной активности, недостаточно эффективно воздействуют на физическое развитие. Необходимы регулярные самостоятельные занятия. Наши занятия проходят 2 раза в неделю (кружок).

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 ощутить дух праздника. 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. Детские сады и начальная школа должны стать фундаментом, на котором дети приобщаются к здоровому образу жизни и спорту. Свои первые значки ГТО ребята должны получать именно в дошкольных образовательных учреждениях или 1х классах..

Дети — подражатели. Если один ребенок получит значок, то остальные также захотят его получить. А взрослые должны помогать им достичь желаемой цели.

Мне предстоит многолетняя, трудоёмкая работа по дальнейшему развитию комплекса ГТО и вовлечению учащихся к сдаче испытаний. И хороших результатов можно добиться только при:

- привлечении к систематическим занятиям физкультурой;
- повышении уровня физической подготовленности за счет систематических занятий как можно большего количества числа учащихся;
- формировании позитивных установок к регулярным занятиям физ.культурой;
- увеличении учащихся, отказавшихся от вредных привычек
- включении оздоровительно- развивающих тренировочных программ на уроках физкультуры в процессе реализации ФГОС и подготовке к сдаче норм ГТО.
- проведении бесед, направленных на пропаганду ЗОЖ, истории и значении комплекса ГТО.

Возрождение комплекса ВФСК ГТО- это безошибочный вариант, а также социально-значимый проект, так как он зарекомендовал себя на протяжении многих десятилетий. Он направлен на физическое развитие и укрепление здоровья детей.

Работа по пропаганде комплекса ВФСК ГТО продолжается. Ведь, как сказал Президент РФ В.В. путин: « Только здоровая нация гарантированно сможет укрепить и развить потенциал страны. Обеспечить стабильность ее курса на повышение благосостояния. Будущее - за здоровой и, значит, счастливой Россией».

Приложение 1

Презентация

Приложение 2

Проект

Приложение 3

Презентация к проекту