

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Малинский центр развития ребёнка - детский сад «Чайка»

городского округа Ступино
Московской области

ПРОЕКТ

«Навстречу ГТО»



Подготовила:
инструктор по
физической культуре
Вакула Г.С.



Актуальность

Проблема здорового образа жизни в современном обществе сегодня является одной из самых актуальных. Эта проблема требует к себе особого внимания. Нужно сформировать у населения осознанные потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом и ведении здорового образа жизни. С внедрением Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) должна произойти модернизация системы физического воспитания и системы развития массового детско-юношеского спорта в образовательных организациях.

Значимостью внедрения комплекса является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, улучшении качества жизни граждан Российской Федерации.





Актуальность

Что дает сдача норм ГТО?

Здоровье, крепкая, гармонично развитая фигура, гибкость, сила и ловкость – это наиболее очевидные преимущества от систематических занятий спортом. Значок ГТО не только подтверждает уровень физического развития ребенка, но и является предметом гордости и успешности.

Что такое знак отличия комплекса ГТО?

По аналогии с медалями в большом спорте это награда, вручаемая участникам за успешное выполнение нормативов определенных возрастных ступеней комплекса ГТО.

Знаки отличия бывают бронзового, серебряного и золотого достоинств в каждой возрастной ступени.





Зачем нужно ГТО в дошкольном возрасте?

«Движение – это жизнь!» А дошкольный период – яркое тому подтверждение. 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 характеризуется постепенным совершенствованием всех функций детского организма. Кроме того, подготовка и участие в сдаче норм ГТО позволит не только создать условия для укрепления, воспитания волевых качеств, развития стремления к победе и уверенности в своих силах, но и приблизить дошкольников к положительным результатам сдачи норм ГТО в дальнейшем.

Кто может принять участие в сдаче норм ГТО?

I возрастная ступень – дети от 6 до 8 лет включительно. Дошкольники, попадающие в возрастные рамки, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие медицинскую комиссию и зарегистрированные на сайте <https://user.gto.ru/>.



Цель проекта: развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста посредством внедрения комплекса ГТО в работу инструктора по физической культуре.

Задачи проекта

Для детей:

- создать положительное отношение детей к комплексу ГТО, мотивировать к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков, приобретенных на занятиях физической культурой;
- развить основные физические качества;
- формировать умение максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний.

Для родителей:

- вовлекать родителей (законных представителей) в работу по реализации проекта;
- создать условия для развития в семье интереса к физической культуре и спорту.

Для педагогов:

- повысить профессиональную компетенцию педагогов по вопросам ГТО;
- совершенствовать физические способности и двигательные навыки в совместной двигательной деятельности детей;
- содействовать развитию интереса к занятиям физической культурой и спортом у воспитанников, их родителей и сотрудников ДОУ.





Срок проекта: долгосрочный

Участники проекта: воспитанники подготовительных групп, родители (законные представители), инструктор по физической культуре, воспитатели.

Вид проекта: информационный, познавательно-оздоровительный, практико-ориентированный.



Ожидаемые результаты

Для детей:

1. Сформированность у детей представления о комплексе ГТО как о системе мероприятий, направленных на укрепление здоровья с помощью систематической физической подготовки.
2. Повышение у детей интереса к занятиям физической культурой и спортом.
3. Мотивация и стремление детей к укреплению и сохранению своего собственного здоровья посредством занятий физической культурой.

Для педагогов:

1. Создана информационная база по внедрению комплекса ГТО в ДОУ.
2. Созданы условия для благополучного и комфортного состояния детей на спортивных мероприятиях.
3. Повышение профессионального мастерства педагогов дошкольного учреждения в проблемах здоровьесбережения дошкольников.
4. Создание единого образовательного пространства на основе доверительных партнерских отношений сотрудников ДОУ с родителями.
5. Сформированность осознанного отношения к своему собственному здоровью.

Для родителей:

1. Информированность о Всероссийском комплексе ГТО и проекте «Навстречу ГТО».
2. Проявление интереса к занятиям физкультурой и спортом совместно с детьми.



Этапы реализации проекта

1. Подготовительный этап

1. Ознакомление педагогов, родителей (законных представителей) и детей с задачами проекта.
2. Изучение нормативно-правовых документов по внедрению ВФСК ГТО.
3. Беседа с детьми о пользе занятий спортом и физическими упражнениями.
4. Ознакомление детей, родителей (законных представителей) с историей ГТО, нормативами и методическими рекомендациями.
5. Через информирование на сайте ДООУ, личных бесед и консультаций вызвать интерес у родителей к совместным мероприятиям, проводимым в ДООУ.

2. Практический этап

1. Проведение ежедневной утренней зарядки с включением игр и упражнений для подготовки к сдаче норм ГТО.
2. Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию воспитанников в зале и на улице с включением игр и упражнений для подготовки к сдаче норм ГТО (3 раза в неделю).
3. Проведение подвижных и спортивных игр.
4. Проведение спортивных праздников, досугов, эстафет и др.

3. Заключительный этап

1. Презентация проекта.
2. Видеоролик.
3. Сдача нормативов первой ступени комплекса ГТО детьми подготовительных групп.



Практический этап

Утренняя зарядка





Практический этап

Дидактические игры



Практический этап



Практический этап



**Чтобы нормы ГТО
Выполнить было легко,
Будем в игры мы играть,
Качества все развивать.**



Досуг, посвященный 23 февраля



Досуг «Скоро в космос полетим!»

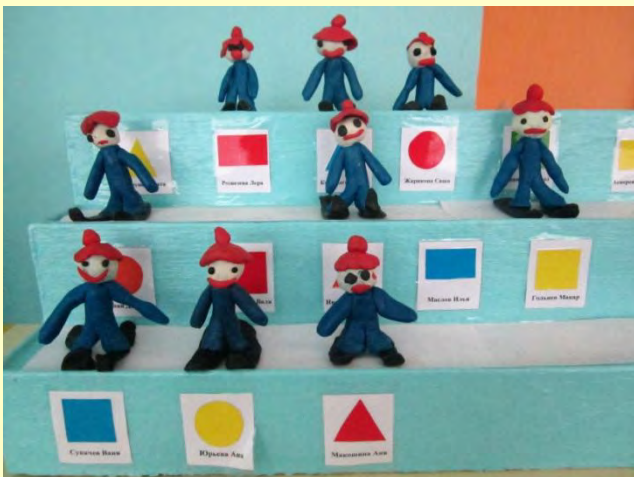


Неделя здоровья

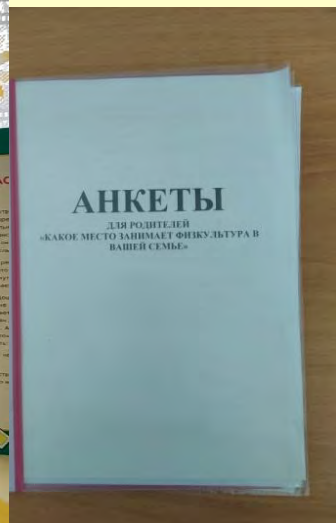
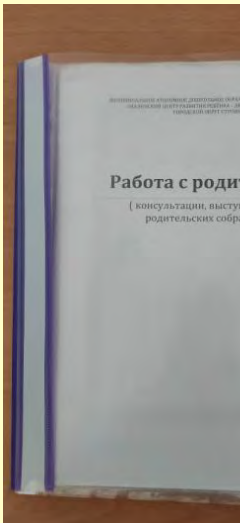
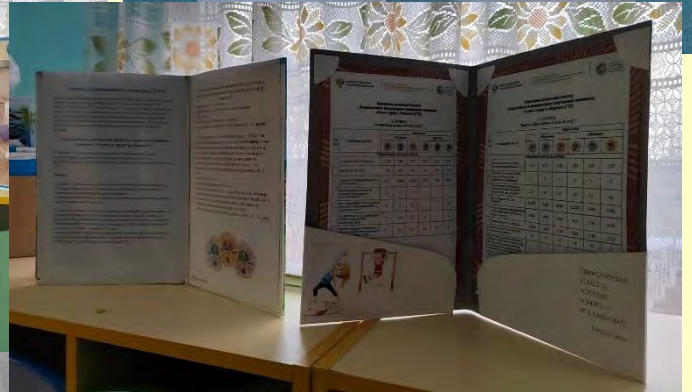
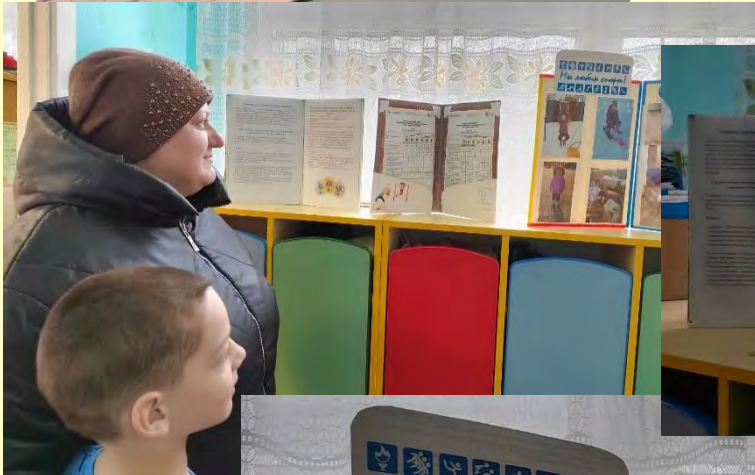
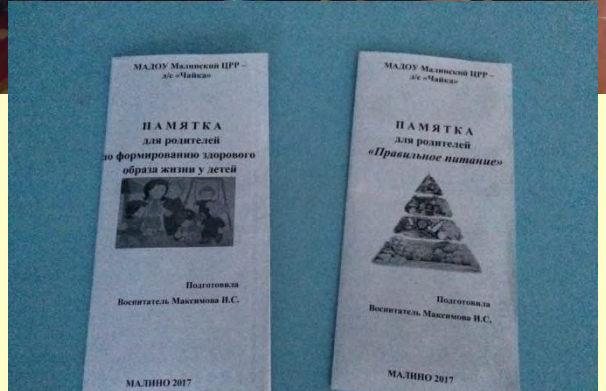
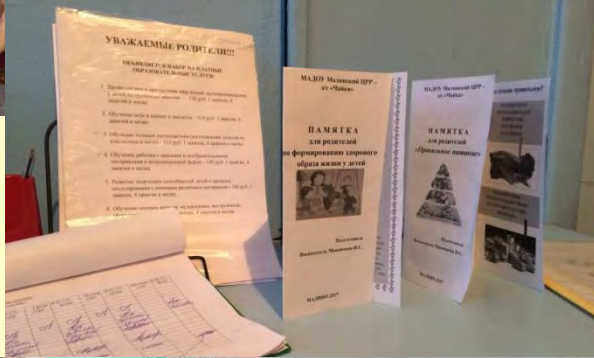


День здоровья «МЫ ГОТОВЫ К ГТО!»





Консультация для родителей «Нормы ГТО - это нормы жизни»



Консультация для воспитателей «Готов к труду и обороне»

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

Что такое ГТО?

«Готов к труду и обороне» (ГТО) — программа физкультурной подготовки, поддерживаемая государством.

ГТО — путь к здоровью и успеху

Всероссийский спортивно-оздоровительный комплекс — УЧАСТВУЕТ ВСЯ СТРАНА!

НАГРАДЫ

- 1 место
- 2 место
- 3 место

ЭТАПЫ: БИГ, ПОСЛЕВЫПАШКА, БИГ НА ПЫЖАХ, МЕТАНИЕ МЯЧА, ПРЫЖОК, ПЛАВАНИЕ

Ступени нормы ГТО

6-8	9-10	11-12	13-14	15-17
-----	------	-------	-------	-------

РАЗВИВАЮТ ТАЛАНТЫ, ДОБИВАЙСЯ УСПЕХА, ГОРДИСЬ СВОИМИ ПОБЕДАМИ!

и обороне»

Нормативы «ГТО» для дошкольников

В соответствии с ФГОС 2013 дошкольные физкультурные программы дошкольного образования предусматривают проведение физических игр и упражнений на игровых, сюжетных и тематических занятиях, способствующих развитию физических способностей детей (выносливость, ловкость, гибкость, сила), развитию качества движений и навыков, координации движений, ориентации в пространстве, развитию навыков на гимнастических снарядах. Далее мы приведем основные параметры физических способностей детей — нормативы ГТО для дошкольников.

Младшая группа детского сада (возраст 3-4 года)		Средняя группа детского сада (возраст 4-5 лет)	
Виды движений	Указатели	Виды движений	Указатели
Бег 20 м	4,3-5 с	Бег с высоким подниманием бедра 10 м	10-13 с
Прыжки в длину с места	40-45 см	Прыжки в длину с места	40-60 см
Бросание предмета весом 200 г	2,3-4 м	Бросание предмета весом 200 г	4-7 м
Средняя норма с вольта	15-20 см	Бросание мяча большого мяча весом 1 кг	2 м
Прыжки на скакалке (отрабатывать прыжок на высоте 10-12 м)		Средняя норма с вольта	30-45 см
Сопоставление по заданию движений на двух ногах		Прыжок на скакалке (отрабатывать прыжок на высоте 400-500 м)	
Сопоставление с ходьбой симметрично		Сопоставление по заданию движений на двух ногах (3-2 м)	
		Сопоставление с ходьбой симметрично	

Старшая группа детского сада (возраст 5-6 лет)		Подготовительная группа детского сада (возраст 6-7 лет)	
Виды движений	Указатели	Виды движений	Указатели
Бег 20 м	3,8-4 с	Бег 10 м	5-6 с
Прыжки в длину с места	70-95 см	Прыжки в длину с места	115 см
Прыжки в длину с разбега	140-160 см	Прыжки в длину с разбега	172 см
Прыжки в высоту с разбега	40-45 см	Прыжки в высоту с разбега	60 см
Бросание предмета весом 200 г	3-6 м	Средняя норма с вольта	40 см
Бросание мяча большого мяча весом 1 кг	2,5-3 м	Метание предмета весом 250 г в даль	4,5-7 м
Средняя норма с вольта	40-45 см	Метание предмета весом 250 г в даль	6-8 м
Прыжки на скакалке (отрабатывать прыжок на высоте 1100-1200 м)		Адекватная оценка двигательных способностей дошкольников (возраст 6-7 лет)	
Сопоставление по заданию движений на двух ногах		Сопоставление по заданию движений на двух ногах (до 100 м)	
Сопоставление с ходьбой симметрично		Сопоставление с ходьбой симметрично	
Сопоставление с ходьбой симметрично		Сопоставление с ходьбой симметрично	

Рекомендации, консультации, инструкции физическим играм.



Результаты проекта

- 1. У детей сформированы представления о комплексе ГТО как о системе мероприятий, направленных на укрепление здоровья с помощью систематической физической подготовки.**
- 2. Повышен интерес детей к занятиям физической культурой и спортом.**
- 3. Дети мотивированы к укреплению и сохранению своего собственного здоровья посредством занятий физической культурой.**
- 4. Создана информационная база по внедрению комплекса ГТО в ДОУ.**
- 5. Созданы условия для благополучного и комфортного состояния детей на спортивных мероприятиях.**
- 6. Повысилось профессиональное мастерство педагогов дошкольного учреждения в проблемах здоровьесбережения дошкольников.**
- 7. Создано единое образовательное пространство на основе доверительных партнерских отношений сотрудников ДОУ с родителями.**
- 8. Сформировано осознанное отношение к своему собственному здоровью.**

Заключительный этап

