Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад №2 «Рябинка»

Физкультурно – оздоровительный проект для детей 6-7 лет

**«Первые шаги к ГТО»**

Автор проекта: инструктор по ФК

Яковлева Елена Дмитриевна

г. Пошехонье 2021г.



В соответствии с Указом Президента Российской Федерации в нашей стране  
вводится Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) для решения проблемы продвижения ценностей здорового образа жизни и укрепления здоровья детей. Комплекс ГТО направлен на физическое развитие и укрепления здоровья подрастающего поколения, является основой системы физического воспитания и призван способствовать развитию массового физкультурного движения в стране. В.В.Путин предложил воссоздать систему ГТО в новом формате с современными  
нормативами. Обновленная расшифровка ГТО звучит как: «Горжусь тобой, Отечество!»Это название-призыв оказалось более личным, более теплым, в нем напрямую упоминается святое для русского человека слово «Отечество».

****

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 должны мы возродить.

**ГТО**- это программа физической подготовки.

**Цель комплекса ГТО** - увеличение продолжительности жизни населения с помощью систематической физической подготовки.

**Задача ГТО** - массовое внедрение комплекса ГТО, охват системой подготовки всех возрастных групп населения.

**Принципы ГТО** - добровольность и доступность системы подготовки длявсех слоев населения, медицинский контроль, учет традиций и особенностей.

**Направление проекта:**«Физическая культура»

**Образовательные области:**«Здоровье», «Физическая культура».

**Вид проекта:** познавательно – оздоровительный.

**Сроки реализации проекта:** долгосрочный

**Участники проекта:**

• Инструктор по физической культуре

• Воспитанники подготовительных к школе групп

• Педагоги дошкольного отделения

• Родители (законные представители), ближайшие родственники

воспитанников

**Актуальность проекта:**

Сохранение и укрепление здоровья воспитанников, их физического  
психического и духовно-нравственного развития, формирование основ  
безопасного образа жизни являются приоритетными направлениями работы  
образовательной организации, реализующей проект «Первые шаги к «ГТО».  
Принять дополнительные меры по увеличению двигательной активности  
воспитанников, особенно детей 6-7 лет (участников реализации проекта).  
Развитие личности средствами спорта начинается с детского возраста, где  
движущей силой включения в спортивную деятельность выступает  
мотивация. Психологические условия развития спортивной мотивации,  
побуждающие детей участвовать в соревнованиях, интенсивно  
тренироваться, работать над собой, взаимодействовать со сверстниками,  
отказываться от некоторых привлекательных видов досуга в пользу  
тренировок и спортивных состязаний, прилагать усилия для преодоления  
трудностей, пока еще остаются не до конца изученным явлением. Еще менее  
исследованным процессом в структуре развивающейся личности остается  
формирование спортивной мотивации средствами игровой деятельности. Это  
существенно осложняет решение задачи не только вовлечь детей  
дошкольного и школьного возраста в занятия спортом, но и поддерживать их  
спортивную активность на достаточно высоком уровне, не давая ей  
снижаться в ситуациях, связанных с неудачами на соревнованиях,  
разочарованиями в полученных результатах, монотонностью и  
напряженностью тренировок.

Возрождение комплекса ГТО в образовательных организациях, сегодня, на  
мой взгляд, является актуальным и принципиальным. Целью вводимого  
комплекса является дальнейшее повышение уровня физического воспитания  
и готовности людей, в первую очередь молодого поколения к труду и  
обороне. Именно так закладывался ранее, и будет закладываться сейчас  
фундамент для будущих достижений страны. Будучи уникальной  
программой физкультурной подготовки, комплекс ГТО должен стать  
основополагающим в единой системе патриотического воспитания  
подрастающего поколения.

Как бы в подтверждение общественной значимости и актуальности данного  
проекта, отмечу, что все люди разные. Однако, у всех, кто добровольно  
решит пройти испытание комплексом ГТО, есть одна общая черта, –  
целеустремлённость. Именно эта черта является наиболее важной для людей  
XXI века. Только целеустремлённые и физически подготовленные люди  
смогут добиться успеха в условиях конкуренции на рынке труда, а наша  
задача помочь им в этом, т.к. их достижения будут иметь не просто  
личностный, а социальный смысл. Именно в дошкольном возрасте  
закладывается основа для физического развития, здоровья и характера  
человека в будущем. Этот период детства характеризуется постепенным  
совершенствованием всех функций детского организма. Ребенок этого  
возраста отличается чрезвычайной пластичностью. Все это и натолкнуло  
меня на мысль о создании проекта по реализации комплекса ГТО.



**Аннотация проекта:**

Проект предусматривает подготовку и мотивацию детей 6-7 лет к сдаче  
первой ступени норм ГТО (подготовительные к школе возрастные группы ДО),создание материально-технической базы для развития и совершенствования физических качеств современного дошкольника, привлечение родителей(законных представителей) воспитанников, ближайших родственников к активному участию в спортивной жизни детского сада; формирование потребности в здоровом образе жизни; воспитание нравственно патриотических чувств и толерантной личности.

**Проблема:**

Недостаточная осведомленность родителей о важности физического воспитания. Низкая спортивная активность, малоподвижный образ жизни детей и их семей, отсутствие понимания культуры спорта. Негативная статистика по образу жизни в семье (сниженная активность, несбалансированное питание, несоблюдение режима дня, растущие факторы риска, отсутствие полезных привычек).Для того, чтобы повысить уровень физической подготовленности, снизить число часто болеющих детей, увеличить количество детей и родителей регулярно занимающихся физической культурой и спортом необходимо значительно повысить эффективность системы физического воспитания дошкольников.

**Цель проекта:**

Приобщение воспитанников и родителей к здоровому и активному образу жизни, формирование интереса к спорту и физической культуре через апробацию детьми 6-7 лет норм ВФСК «ГТО» 1 ступени.

**Задачи проекта:**

1. Познакомить детей с программой ГТО и традицией их проведения;  
2. Расширить и закрепить знания детей и родителей о здоровом образе жизни;  
3. Продолжать развивать двигательные навыки и физические качества детей;  
4. Совершенствовать физические способности в совместной двигательной деятельности детей;

5. Содействовать развитию интереса к занятиям физической культурой и  
спорту;  
6. Разработать комплекс мер для эффективной и комплексной сдачи норм ГТО первой ступени с детьми 6-7 лет;

7. Повысить профессиональное мастерство педагогов дошкольного учреждения по теме «здоровый образ жизни»;

8. Создать единое воспитательно-образовательное пространство на основе  
доверительных партнерских отношений сотрудников ДО с родителями.

**Новизна проекта:**

Создание в дошкольном учреждении системы по подготовке к проведению  
испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
ГТО. Совместная деятельность дошкольного учреждения и семьи с целью  
приобщения ребенка к здоровому образу жизни и обогащению его социального опыта.

**Принципы:**Принципы образования дошкольников в области физической культуры и  
принципы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к  
труду и обороне» неразрывно связаны между собой.

*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 региональный специфики образования* предполагает физическое  
воспитание детей с учетом климатогеографических условий и культурных  
традиций региона, а также этнических особенностей как одного из факторов духовного и их физического развития.

*Принцип доступности*- соответствие уровню социального, психического и  
физического развития ребенка, его возможностями способностям.

**Практическая значимость**

Реализация данного проекта не только повысит профессиональную  
компетенцию воспитателей, но и повысит осведомленность родителей  
важности физического воспитания и приобщения детей к ЗОЖ.  
Физические нагрузки позволят развить у наших воспитанников выносливость, смелость, физические качества, выявить психологическую предрасположенность воспитанников к различным видам спорта, оказать  
поддержку детям, отстающим в физическом развитии от сверстников. Все  
вышеперечисленное должно повлиять на повышение качества  
образовательного процесса, снижение заболеваемости дошкольников.

**Инновационная направленность:**

Комплекс ГТО должен стать основополагающим в единой системе  
патриотического воспитания подрастающего поколения.

Интеграция образовательных областей:

«Познавательное развитие»,

«Речевое развитие»,

«Художественно-эстетическое развитие»,

«Физическое развитие»,

«Социально-коммуникативное развитие».

**Формы работы:** Игровая, познавательная, творческая.

**Ожидаемые результаты:**

1. выявление физической и психологической предрасположенности

дошкольника к какому-либо виду спорта;

2. пополнение знаний о комплексе ГТО.

3. повышение мотивации и интереса к занятиям физической культурой и  
спортом;

4. положительная результативность в сдаче норм «ГТО»;

5. рост спортивных достижений;

6. эмоциональное сближение детей и родителей;

7. рост профессиональной компетенции педагогов;

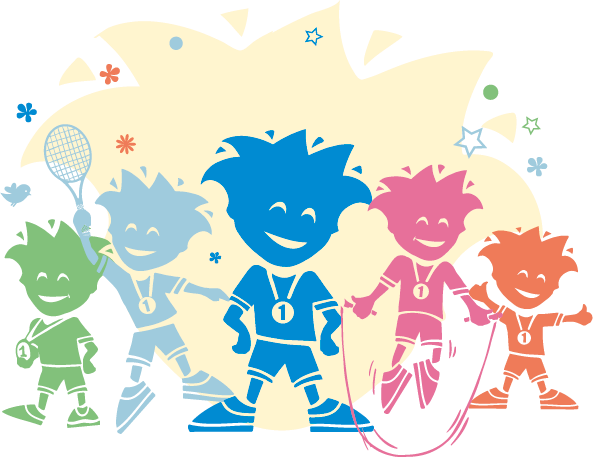
8. активное взаимодействие родителей и педагогов;

9. обогащение педагогического опыта родителей;

10.сформированность у родителей осознанных потребностей в  
систематических занятиях физической культурой и спортом, ведение здорового образа жизни;

11. обогащение методической базы и развивающей среды в ДО;  
12. приобретение опыта взаимодействия с социальными партнёрами;  
13. повышение привлекательности детского сада в глазах родителей и коллег.

**Созданы благоприятные условия:** подготовлена спортивная площадка, физкультурный зал; приобретено необходимое спортивное оборудование, в группах создана комфортная пространственная среда, центры двигательной активности во всех возрастных группах. Также приобретена методическая и художественная литература.



***Этапы реализации проекта***

*Подготовительный этап:*

1.Знакомство и изучение нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) I ступень (возрастная группа от 6 до 8лет);

2. Формирование нормативно- правовой базы;

3.Составление проекта: формирование целей и задач;

4. Создание условий для реализации проекта;

5. Подборка оборудования, спортивного инвентаря для проведения нормативных испытаний, физкультурных занятий и спортивных праздников;

6. Подбор методической, научно – популярной литературы, иллюстративного материала, создание презентаций по теме проекта;

7. Посещение или онлайн - участие в районных и муниципальных семинарах, мастер-классах по теме проекта;

8. Информирование воспитанников и их родителей (законных представителей), сотрудников в области здоровьесбережения и основ безопасного образа жизни;

9. Этапы проекта и его реализация. Прогнозирование результатов проекта, составление плана совместной деятельности с детьми, педагогами и родителями;

10. Подбор материала и оборудования для проведения бесед, спортивных праздников, игр, эстафет, подготовки презентаций;

11. Сотрудничество с родителями.



*Основной этап*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***№***  ***п/п*** | ***Содержание деятельности*** | ***Срок***  ***выполнения*** |
| 1.  2.  3. | Диагностика уровня физической подготовленности детей; Презентация с использованием мультимедийного оборудования «История возникновения ГТО»;  Конкурс рисунков «Я выбираю спорт». | Сентябрь 2020г. |
| 1.  2.  3.  4. | Оформление стенда «ГТО – возродим традиции!». Чтение с детьми рассказов, загадывание загадок, разучивание стихотворений о спорте.  Беседа с детьми о пользе занятий спортом или  физическими упражнениями. Определить знания детей о роли спорта в жизни человека. | Октябрь  2020г. |
| 1.  2.  3.  4. | Проведение с детьми интеллектуальных и развивающих игр: «Узнай вид спорта», «Спортивное оборудование»,  «Сложи картинку», «Найди спортсмена по описанию»,  «Что изменилось на спортивной арене?».  Рисование по теме: «Выполним нормы ГТО!», «Спорт и спортивные атрибуты»; «Вперед к победам». | Ноябрь  2020г. |
| 1.  2.  3. | Беседа для детей «История возникновения ГТО»  Конкурс рисунков «Зимние забавы»  Оформление фотоальбома «Зимние виды спорта», «Как мы дружим со спортом» | Декабрь  2020г. |
| 1.  2.  3.  4. | Оформление газеты, совместно с родителями  « Олимпийские игры»  Беседы «Значение занятий спортом для укрепления здоровья», «Что такое ГТО?»  Встреча со спортсменами  Соревнования «Ловкие прыгуны» | Январь 2021г |
| 1  2  3 | Презентация «История олимпийских игр»  Сборник рассказов детей об их любимом спортсмене (при участии родителей);  Физкультурное развлечение для детей 5-7 лет «Путешествие по стране ГТО». Пропаганда здорового образа жизни и вовлечение детей к подготовке выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» | Февраль 2021г. |
| 1  2  3  4 | Выставка детских рисунков, газет на тему «Мы со спортом крепко дружим»  Участие во всероссийской акции «Спорт и я»  Фотовыставка «Навстречу рекордам».  Мастер-класс «Делай как я!» для детей подготовительной к школе группы и их родителей по разным видам  нормативов «ГТО» (силовые, на гибкость, на скорость и выносливость). | Март 2021г. |
| 1  2  3  4 | Участие во всероссийском дистанционном интернет – конкурсе рисунков «Спорт глазами детей»;  Спортивное развлечение «День здоровья»  Презентация для детей с использованием  мультимедийного оборудования «Выполняем нормы ГТО».  Разработка сценария спортивного праздника «ГТО»  Изготовление эмблем к спортивному празднику | Апрель 2021г. |
| 1  2 | Диагностика уровня физической подготовленности детей. Демонстрация материалов по проекту на сайте ДО.  Трансляция результатов и презентация проекта.  Анализ мониторинга работы по проекту «Первые шаги к ГТО».  Проведение семейного спортивного праздника «Одна семья – одна команда!». | Май2021г |

**Работа с родителями**

|  |  |
| --- | --- |
| Собрания | 1. Знакомство с проектом «Первые шаги к ГТО». Презентация проекта. 2. «Как провести выходной день с детьми» |
| Беседы,  консультации, анкеты | 1. Беседы «Все, что нужно знать о ГТО» 2. Консультация «Роль семьи в физическом воспитании ребёнка» 3. Консультация «Зачем нужно ГТО в дошкольном возрасте?» 4. Консультация для родителей: «Зачем нужно ГТО в дошкольном возрасте? 5. Консультация для родителей: «Нормативные испытания ГТО» и как их проходить». 6. Анкетирование родителей. Выявить интерес родителей в подготовке детей по выполнению нормативов ГТО. 7. Наглядная агитация, тематические выставки «Спорт и здоровый образ жизни», «Детский сад и спорт», «Виды спорта».   Изготовление буклетов «Подготовка детей дошкольного возраста к сдаче ГТО» |
| Практические  задания | 1. Систематизация стихов и загадок о спорте (в форме альбома);  2. Фоторепортажи «Семейные спортивные традиции»;  3. Совместное творчество с детьми «Любимый вид спорта»;  4. Участие в конкурсах и акциях различного уровня. |

**Работа с педагогами**

1. Знакомство с перспективным планированием по теме;

2. Подбор музыкальных произведений на спортивную тематику;

3. Подбор альбомов с художественным словом о спорте;

4. Презентации «Физкультура в ДОУ», «Дыхательная гимнастика»,

«История Олимпиады»;

5. Презентация с использованием мультимедийного оборудования

«История возникновения ГТО»;

6. Презентация проекта и создание методических рекомендаций для педагогов других ДО;

7. Подбор музыкального репертуара, изготовление новых атрибутов, подготовка и оформление зала к спортивным праздникам;

8 Семинар-практикум для педагогов: «Физкультурно-образовательное пространство дошкольного учреждения как условие подготовки детей к сдаче норм комплекса ГТО».

9. Консультация для педагогов: «Что такое ГТО?»;

10. Консультация для педагогов: «Внедрение комплекса ГТО в ДО. Ознакомить педагогов с требованиями и методическими рекомендациями ВФСК ГТО;

11. Анкетирование «Нужно ли ГТО для дошкольников»

12. Индивидуальные консультации по коррекционно-развивающей работе.

13. Организация педсовета по теме «Здоровье ребёнка в наших руках».

**Работа с социальными партнерами**

1. Размещение конспектов спортивных мероприятий на сайтах организациях;

2. Участие в городских, районных и муниципальных спортивных мероприятиях;

3. Экскурсии детей детского сада в спортивный зал школы;

4. Встреча со спортсменами.

**Заключительный этап**

(обобщение результатов работы)

Фотоотчёт на сайте детского сада по проведённым мероприятиям в рамках проекта.

**Итог проекта**

1.Сдача норм ГТО первой ступени детьми 6-7 лет на пунктах тестирования.

2.Добровольная сдача норм ГТО родителями воспитанников и педагогами ДО.

**Ожидаемые результаты :**

**Для детей:**

• Повышение уровня физического развития и укрепления здоровья детей;

• Повышение интереса детей, их родителей и к физическим упражнениям, спорту и здоровому образу жизни;

• Вовлечение детей в систематические занятия спортом, выявление их

склонности и пригодности для дальнейших занятий спортом, воспитание устойчивого интереса к ним;

• Сформировать у детей представления о комплексе ГТО, как о мероприятиях, направленных на укрепление здоровья с помощью систематической

физической подготовки;

• Воспитанная у детей целеустремленность, организованность, инициативность, трудолюбие.

**Для педагогов:**

• Выполнение норм ГТО всеми желающими участниками образовательного процесса;

• Привлечение родительской общественности и социума для реализации физкультурно-спортивного направления ДОО;

• Повышение профессионального мастерства педагогов ДО в здоровьесбережении;

• Создание единого воспитательно–образовательного пространства на основе доверительных партнерских отношений сотрудников ДО с родителями;

• Участие социума в спортивной жизни ДО;

• Сформированность осознанного отношения к своему собственному здоровью;

• Пополнение знаний о комплексе ГТО.

**Для родителей:**

• Информированность о комплексе ГТО;

• Проявление интереса к занятиям физкультурой и спортом совместно с детьми;

• Методическое обеспечение;

• Активное участие родителей в детсадовских спортивных мероприятиях;

• Соблюдение единства требований воспитателей и родителей в воспитании здорового подрастающего поколения;

• Приобщение к спорту

**Литература**

1. Материалы официального сайта ВФСК «ГТО»;

2. Указ Президента РФ от 24.03.2014 г. № 172 о Всероссийском физкультурно- спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО);

3. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 11.06.2014 г. № 540;

4. Веракса Н. Е., Веракса А. Н. Проектная деятельность дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2008;

5. Картушина М. Ю. Быть здоровыми хотим: оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы. – М.:АРКТИ, 2004;

6. Пензулаева Л.И. – физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа детского сада. Конспекты занятий. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2011. – 112 с.

7. Пензулаева Л.И. – Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2010. – 128 с.

8. Фролов В.Г. – Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке: Пособие для воспитателя. – М.: Просвещение, 1986. – 159 с.

9. Шебеко В.Н. – Физкультурные праздники в детском саду: творчество в двигательной деятельности дошкольника: Кн. для воспитателей детского сада / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак. – 3-е изд. – М.: Просвещение. 2003. – 93 с.

10. Шишкина В.А. Движение: Кн. для воспитателя детского сада. – М.: Просвещение, 1992. – 96 с.