

**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Мещовский детский сад «Солнышко»**

**Педагогический проект
на тему:
«Организация работы по внедрению Всероссийского
физкультурно-спортивного комплекса ГТО
в дошкольной организации»**

«ГТО с первой ступени»

Подготовила:
инструктор по физкультуре: Костина И.Н.

Мещовск

Содержание

Введение	стр.3
Цель и задачи проекта.....	стр.4
Теоретическое обоснование проекта.....	стр.5
Участники проекта.....	стр.7
Стратегия и механизмы достижения поставленных целей.	стр.7
План реализации проекта.....	стр.10
Описание проекта по этапам.	стр.14
Прогнозируемые результаты реализации проекта.....	стр.20
Оценка эффективности реализации проекта и оценка рисков.	стр.21
Заключение.....	стр.22
Литература.....	стр.23
Приложение №1 «Для чего нужно ГТО в дошкольном возрасте?» (консультация для родителей)	стр.24
Приложение №2. Анкета для родителей «Навстречу ВФСК ГТО».....	стр.26
Приложение №3. Консультация для родителей «Нормы ГТО – это нормы жизни»	стр.28
Приложение №4. Историческая справка о ВФСК ГТО.....	стр.31
Приложение №5. В помощь педагогам и родителям. Подводящие упражнения и игры для подготовки детей 6-7 лет к выполнению норм комплекса ГТО	стр.34
Приложение №6. Сценарий спортивного праздника «С ГТО мы крепко дружим – ГТО ребятам нужно»	стр.42
Приложение №7. Конспект физкультурного развлечения для детей старшего дошкольного возраста «ГТО-шквивперед»	стр.48
Приложение №8. Конспект открытого занятия «Нам со спортом по пути ГТО ждет впереди »	стр.52
Приложение №9. Буклет для родителей	стр.56
Приложение №10. Беседа с детьми «Бег как средство развития выносливости»	стр.57
Приложение №11. Нормативы комплекса ГТО для детей 6-8 лет.....	стр.60
Приложение №12. Сравнительный анализ готовности воспитанников Мещовского детского сада к сдаче норм ГТО.....	стр.61
Приложение №13. Инструментарий для оценки физических качеств.....	стр.63
Приложение №14. Система работы по внедрению ВФСК ГТО в МКДОУ «Мещовский детский сад».....	стр.66

Введение

В далеком прошлом России, массовое занятие спортом было не очень популярным. В то время больше делался уклон на индивидуальный подход каждого человека к своему собственному развитию и совершенствованию. В конечном счете, страна не имела каких-либо особых спортивных достижений, а ее население, в своем большинстве, имело низкие показатели здоровья. Все изменилось в Советском союзе. Учитывая необходимость поддерживать высокий моральный дух сограждан, а также их физическую форму и выносливость в здоровый образ жизни было введено такое понятие как «ГТО». Расшифровывалось оно весьма просто – готов к труду и обороне. На деле же представляло комплекс различных военно-спортивных упражнений, благодаря которым воспитывалась не только выдержка, закалка, характер и выносливость, но и развивалось критическое мышление, способность не просто мыслить, а действовать в нестандартных и незнакомых ситуациях.

В октябре 2014г. президент России Владимир Путин подписал закон о возвращении комплекса норм ГТО («Готов к труду и обороне»).

Конечно, сегодняшняя ситуация в мире несколько отличается от той, которая была при СССР, но развитие здоровой физически и морально нации никогда не будет обузой для любой, даже самой технологически продвинутой страны. Поэтому частичный возврат к нормам ГТО достаточно эффективный прием подготовить молодёжь для жизни в непростых условиях современного мира, научить мыслить нестандартно, принимать различные решения в условиях, когда найти правильный путь оказывается весьма проблематично. Ведь эффективность этой системы подготовки уже была проверена ранее на поколении наших родителей и показала весьма неплохой результат.

Важно отметить, что в основе ГТО лежала весьма мощная идеология всеобщего привлечения молодежи к спортивной жизни. Здесь ориентировались не только на качественном увеличении определенных спортивных достижений, но и поиске скрытых талантов с тем, чтобы их развивать и подтягивать к таким самородкам остальных. Такой подход позволил за весьма короткое время существенно увеличить количество физически здоровых, выносливых, психически стойких людей. Чтобы усилить эффект этой программы во всей стране была проведена мощнейшая пропаганда, смысл которой сводился к выделению и вознесению на пьедестал славы тех, кто проявлял активные шаги в ее реализации, достигал конкретных результатов, помогал другим в самосовершенствовании.

Именно с внедрением Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" должна произойти модернизация системы физического воспитания и системы развития массового детско-юношеского спорта в образовательных организациях.

Цель проекта: Повышение уровня физической подготовленности детей дошкольного возраста, через Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне"

Задачи проекта:

- ✓ Изучить нормативно-правовую базу регламентирующую порядок организации работы по введению в действие Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.
- ✓ Разработать план мероприятий, направленных на совершенствование физкультурно-оздоровительной работы.
- ✓ Разработать методы и формы подготовки детей 6-7 лет для эффективной и комплексной сдачи норм ГТО первой ступени.
- ✓ Пополнить развивающую предметно-пространственную среду недостающим спортивным инвентарем и оборудованием, необходимым для реализации проекта.
- ✓ Организовать методическое и консультативное сопровождение педагогов и родителей по вопросам внедрения комплекса ГТО.
- ✓ Разработать диагностические материалы и инструментарий для проведения комплексного мониторинга сдачи норм ГТО.
- ✓ Организовать информационное сопровождение через образовательный сайт ДОО.

Теоретическое обоснование проекта

Проблема здорового образа жизни в современном обществе сегодня является одной из самых актуальных. Эта проблема требует к себе особого внимания.

Внедрение ВФСК «ГТО» в образовательные организации и его наградная система прекрасно подходит и для детей - его соревновательный дух и достижимые цели являются доступными и понятными каждому. Направленность комплекса ГТО, общедоступность физических упражнений, включенных в его нормативы, их очевидная польза для укрепления здоровья и развития навыков и умений, необходимых в повседневной жизни, сделают ВФСК «ГТО» популярным и среди детей дошкольного возраста.

Повсеместное внедрение за последние годы в практику работы образовательных учреждений комплекса ГТО вызывает множество вопросов со стороны инструкторов по ФК и педагогов.

Почему ГТО стоит прививать, начиная с дошколят? Как организовать работу в этом направлении с детьми? Какие формы работы наиболее целесообразно использовать для получения результата? Как педагогу работать с мотивационной сферой дошкольников при сдаче норм ГТО? Такие вопросы побудили наш педагогический коллектив искать новые подходы в вопросе внедрения обновленного Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в нашем детском саду.

Новая система предусматривает целых 11 возрастных групп. То есть принять участие в новом комплексе ГТО сможет практически любой желающий, начиная с 6 лет.

Как известно физическое развитие ребенка – это, прежде всего двигательные навыки. Координацию движений определяют развитием мелкой и большой моторики. 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.

Приоритетное направление деятельности образовательных учреждений по Федеральному государственному образовательному стандарту (ФГОС) – это укрепление и сохранение физического и психического здоровья дошкольников. Безусловно, это направление и в нашем детском саду является задачей номер один. Поэтому внедрение комплекса ГТО в новом формате будет хорошим инновационным методом по развитию физических качеств у детей, повысит мотивацию наших воспитанников к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни.

Интеграция ВФСК «ГТО» в систему дошкольного образования связана с выделением в комплексе 1-й ступени (от 6 до 8 лет), а это значит что воспитанники подготовительных групп, входящие в этот возрастной период, уже могут сдавать нормативы ВФСК «ГТО».

6-7 лет – это возраст, когда закладываются основы физического совершенства при одновременном становлении основных движений, развития важных функций и систем растущего организма.

В связи с преемственностью между детским садом и школой, с введением сдачи норм ГТО в школьную программу, именно дошкольное образование ориентирует детей на сдачу комплекса ГТО в дошкольном возрасте. Первая ступень ГТО как сказано выше начинается с возраста 6 лет, т.е. должна являться как бы итогом работы дошкольного учреждения по развитию физических качеств детей. И главная задача педагогов ДОУ – стать личным примером для привлечения участников проекта к систематическим занятиям физической культурой и спортом, ведению здорового образа жизни, повышению интереса к сдаче норм ВФСК «ГТО».

Для реализации комплекса необходимо создать следующие условия:

Нормативно-правовое и ресурсное обеспечение; программно-методическое, технологическое и организационное обеспечение системы внедрения ГТО; разработка плана физкультурно-оздоровительной работы с включением мероприятий способствующих подготовке к сдаче норм ГТО; информационное сопровождение и проведение информационно-разъяснительной работы; информирование родителей о реализации плана мероприятий внедрения Комплекса ГТО посредством выступления педагогов на данную тему на родительских собраниях, индивидуальных беседах, выпуска буклетов и информационных листовок, оформления стендов и родительских уголков групп; мониторинговые процедуры, обеспечивающие внедрение ГТО.

Именно такой подход к организации работы над проектом позволит максимально вовлечь и мотивировать детей и родителей в регулярные систематические занятия физической культурой с учетом их индивидуальных психологических и физических особенностей, а также 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.

Новизна предлагаемого проекта заключается в возрождении системы комплекса ГТО эпохи Советского Союза в новом современном формате с учетом приоритетов государственной политики в сфере развития физической культуры и спорта и потребностям общества.

А также в подходе к структуре и содержанию комплекса ГТО - а именно выделение в комплексе первой ступени (дети от 6 до 8 лет) и включение нормативов по физической подготовленности для детей подготовительных к школе групп детских садов. У обучающихся дошкольных образовательных учреждений необходимо осуществлять не только физическое развитие, требования к которому закреплены в действующих ФГОС ДО, но и формировать представление о ВФСК ГТО.

Проект является практически значимым для системы образования. Идея проекта состоит в получении адаптированной к веяниям времени системы внедрения комплекса ГТО в дошкольное образование, рекомендаций по ее реализации, а также возможности реализации данного проекта в любом образовательном учреждении.

Участники проекта: дети подготовительной к школе группы (6-7 лет), воспитатели, инструктор по физкультуре, родители, медицинская сестра.

Стратегия и механизмы достижения поставленных целей.

В соответствии со «Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года» и плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года доля детей, выполнивших нормативы испытаний (тесты) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне", должна будет составлять - не менее 80%.

Проект призван решить ряд ключевых проблем, среди которых:

- отсутствие устойчивого, мотивированного интереса участников образовательного процесса к активным видам физкультурно-спортивной деятельности;
- недостаточное привлечение всех участников образовательного процесса к регулярным занятиям физической культурой;
- недостаточный уровень активной пропаганды занятий физической культурой и спортом как составляющей здорового образа жизни;
- здоровый образ жизни не стал нормой для большинства участников образовательного процесса и в нашем ДОУ.

Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации. Он включает упражнения, определяющие уровень развития физических качеств, а также упражнения, способствующие формированию прикладных двигательных умений и навыков. Успешность выполнения каждым дошкольником нормативов, которые определены Положением о ВФСК «ГТО», во многом зависит от правильности подбора и применения в процессе физической подготовки упражнений

общеразвивающей направленности и упражнений избирательно-направленного воздействия, включающих в работу определенные мышечные группы и системы организма.

Чтобы обеспечить вовлечение участников образовательного процесса нашего детского сада в работу по реализации проекта, создана творческая группа педагогов заинтересованных в повышении уровня физического развития и сдаче норм комплекса ВФСК ГТО.

В нашем детском саду имеется квалифицированный кадровый потенциал для проведения подобного рода проектов: инструктор по физическому воспитанию, воспитатели, медицинский работник.

В разработанный творческой группой план включены оздоровительные мероприятия, обеспечивающие индивидуальный подход к каждому ребенку в целях укрепления его психического и физического здоровья. Совокупно сочетаются методы профилактики и медицинской реабилитации, основанные на организации системной работы, включающее в себя: дыхательную гимнастику, утреннюю гимнастику, закаливающие процедуры, оздоровительный бег, витаминотерапию, проведение «Дней здоровья», спортивных праздников и развлечений соревновательной направленности. Все мероприятия включают в себя специальные игры упражнения, способствующие успешной подготовке сдачи норм комплекса ГТО.

Как результат построения системы целостной работы по внедрению комплекса ГТО ежегодно принимаем активное участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях: акциях, соревнованиях, проводимых на уровне города среди образовательных учреждений и коллективов нашего района, которые способствуют формированию навыков здорового образа жизни. Комплексная целенаправленная работа педагогов детского сада позволяет воспитанникам реализовать свой потенциал на более высоком уровне, посещая спортивные секции: дзюдо, гимнастика, легкая атлетика.

Таким образом, сформированная в ДООУ система физкультурно-оздоровительной работы, взаимодействия с родителями и социумом в данном направлении позволят сформировать у дошкольников интерес к занятиям физкультурой и спортом, осознанное отношение к сохранению и укреплению своего здоровья, ведению здорового образа жизни и готовность к сдаче норм ГТО.

Ресурсное обеспечение проекта:

Методические ресурсы:

Основная общеобразовательная программа дошкольного образования муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения «Мещовский детский сад «Солнышко».

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

Методические рекомендации. Готовим дошкольников к сдаче норм физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)», Л.В. Серых, С.А. Невмывака, Л.Я. Кокунько, М.Г. Шламова, 2016 г.

Информационные ресурсы:

Образовательный сайт МКДОУ «Мещовский детский сад» и персональный сайт инструктора по физкультуре в сети Интернет; электронная почта; нормативно-правовая база; база данных по воспитанникам, мультимедийные презентации.

Социальные ресурсы:

ДОУ взаимодействует со следующими организациями: МКУ «Центр развития физкультуры и спорта «Олимп» г.Мещовска, Отдел физкультуры, спорта и молодежной политики администрации МР «Мещовский район».

Материальные ресурсы:

Спортивный зал оснащен спортивным оборудованием в достаточном количестве: мягкими модулями, дугами, обручами, гимнастическими палками, мячами, ребристыми коррекционными дорожками для хождения, гимнастическим комплексом, гимнастическими матами и др. Для подготовки нормативов комплекса ГТО было приобретено специальное оборудование: счетчик для отжиманий, тумба для измерения гибкости, теннисные мячи, обручи диаметром 90см. В планах детского сада приобретение дорожки для прыжков.

На участке детского сада имеется спортивная площадка с необходимым оборудованием (турник, лестницы-дуги, щиты для метания, баскетбольные кольца), что позволяет проводить занятия на свежем воздухе.

Нормативно-правовая база проекта выстраивается на основе законодательных, программных документов федерального, регионального и муниципального уровней.

Реализация проекта включает три этапа: подготовительный (вводный), практический (реализационный) и заключительный (итоговый), каждый из которых включает систему мероприятий.

План реализации проекта:

Дата	Мероприятия	Ответственные
	Заседание творческой рабочей группы педагогов детского сада по распределению направлений практической деятельности для реализации проекта по теме «Система работы по внедрению ВФСК ГТО в образовательной организации»	- Инструктор по физической культуре - Воспитатели
	Изучение нормативно - правовых документов, регламентирующих поэтапное внедрение Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	- Инструктор по физической культуре - Воспитатели
	Составление плана работы проекта «Система работы по внедрению ВФСК ГТО в образовательной организации»	- Инструктор по физической культуре - Творческая группа
	Разработка диагностических материалов, инструментария для оценки физических качеств (Приложение №13)	- Инструктор по физической культуре
	Пополнение развивающей предметно-пространственной среды необходимыми ресурсами для обеспечения внедрения комплекса ГТО(в течение срока реализации проекта)	- Инструктор по физической культуре - Воспитатели
Октябрь	Консультация для родителей «Для чего нужно ГТО в дошкольном возрасте» (Приложение №1)	- Инструктор по физической культуре
	Создание на официальном сайте МКДОУ «Мещовский детский сад» странички «ГТО в детском саду», предполагающую публикацию информации о реализации ВФСК ГТО в ДОУ	- Инструктор по физической культуре

	Проведение мониторинга физической подготовленности детей участников проекта	- Инструктор по физической культуре - Воспитатели -Медсестра
	Экскурсия в ФОК. Физкультурный досуг «Веселые старты с ГТОшкой»	- Инструктор по физической культуре - Воспитатели
Ноябрь	Анкета для родителей «Навстречу ВФСК ГТО» (Приложение№2)	- Инструктор по физической культуре
	Организация конкурса среди родителей на эмблему ГТО для дошкольников	-Инструктор по физкультуре
	«Нормы ГТО – это нормы жизни»(консультация для родителей (Приложение №3). Историческая справка(консультация для воспитателей) (Приложение №4)	-Инструктор по физкультуре -Воспитатели
	Беседы о Здоровье. «В здоровом теле – здоровый дух»	-Инструктор по физкультуре -Воспитатели
Декабрь	Пробная сдача нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. (Приложение№4)	- Инструктор по физической культуре - Воспитатели Медсестра
	Регистрация на официальном сайте ВФСК ГТО воспитанников подготовительной к школе группы.	- Инструктор по физической культуре
	Консультация для педагогов и родителей «Подводящие упражнения и игры для подготовки детей 6-7 лет к выполнению норм комплекса ГТО» (Приложение №5)	- Инструктор по физической культуре
	Физкультурно-спортивный праздник «С ГТО мы крепко дружим , ГТО ребятам нужно» (Приложение №6)	- Инструктор по физической культуре - Воспитатели
	Беседы о Здоровье №2 «Кто с закалкой	- Инструктор по

	дружит, никогда не тужит»	физической культуре - Воспитатели
Январь	Мы рисуем ГТО (выставка совместного творчества детей и родителей)	- Инструктор по физической культуре - Воспитатели
	Конспект физкультурного развлечения «ГТО-шки вперед!» (Приложение №7)	- Инструктор по физической культуре - Воспитатели
	Оформление стенда «ГТО-путь к здоровью и успеху»	- Инструктор по физической культуре
	Разработка цикла памяток, буклетов для родителей (законных представителей) (Приложение №9)	- Инструктор по физической культуре - Воспитатели
	День Здоровья.	- Инструктор по физической культуре - Воспитатели
Февраль	Беседа о пользе физкультуры для развития необходимых умений и навыков для сдачи норм ГТО	- Инструктор по физической культуре
	Физкультурно-спортивный праздник посвященный Дню защитника Отечества	- Инструктор по физической культуре - Воспитатели
	Консультация для родителей «Подвижные игры с детьми дома»	- Инструктор по физической культуре
	Обновление страницы на сайте «ГТО в детском саду»	- Инструктор по физической культуре
	Беседы о Здоровье «На зарядку становись»	- Инструктор по физической культуре - Воспитатели
Март	Конкурс рисунков «Мы любим физкультуру»	- Воспитатели
	Консультация для родителей «Регистрация на сайте ГТО.ру»	- Инструктор по физической культуре
	Агитационная и информационно-просветительская работа среди	- Инструктор по физической культуре

	родителей (законных представителей) воспитанников и сотрудников ДОУ направленная на привлечение к сдаче норм ГТО	
	Беседа о Здоровье «Полезные и вредные привычки»	- Инструктор по физической культуре
	Консультация для родителей «Здоровый образ жизни в семье»	- Инструктор по физической культуре
Апрель	Фотовыставка «Физкультурой занимайся и здоровым оставайся»	- Инструктор по физической культуре - Воспитатели
	Открытое занятие «Нам со спортом по пути – ГТО ждет впереди!» (Приложение №8)	- Инструктор по физической культуре
	Беседа с детьми «Бег как один из способов развития выносливости» (Приложение №10)	- Инструктор по физической культуре - Воспитатели
	День Здоровья. Экскурсия на стадион	- Инструктор по физической культуре - Воспитатели
	Подготовка к сдаче нормативов ГТО. Экскурсия в Центр тестирования г.Мещовска	- Инструктор по физической культуре Центр тестирования г.Мещовска
Май	Проведение зачетных мероприятий ВФСК ГТО с детьми подготовительной группы по выполнению видов испытаний, нормативов, требований к оценке уровня развития ребенка.(Приложение№11,12)	по плануцентра тестирования
	Участие в районном легкоатлетическом кроссе посвященном Дню Победы. Подведение итогов реализации проектной деятельности по внедрению ВФСК ГТО	- Инструктор по физической культуре - Воспитатели

Описание проекта по этапам

1 этап - подготовительный.

Сроки: сентябрь

В ходе реализации проекта на подготовительном этапе изучили нормативно-правовые документы, регламентирующие поэтапное внедрение ВФСК ГТО.К наиболее значимым документам, определяющим условия и механизмы в данном направлении на федеральном уровне, относятся:

1. Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990).
2. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 гг., утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 22.11.2012 г. № 2148.
3. Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
4. «Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)», утверждённое Постановлением Правительства Российской Федерации от 11.06.2014г. № 540
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 29.08.2014 года № 739 «Порядок организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Со всеми участниками провели входное исследование об имеющейся у них информации о ВФСК «ГТО». Далее знакомим педагогов и родителей с целью и задачами проекта. Задачи поставлены следующие: Изучить нормативно-правовую базу регламентирующую порядок организации работы по введению в действие Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО; разработать план мероприятий, направленных на совершенствование физкультурно-оздоровительной работы; разработать методы и формы подготовки детей 6-7 лет для эффективной и комплексной сдачи норм ГТО первой ступени; пополнить развивающую предметно-пространственную среду недостающим спортивным инвентарем и оборудованием, необходимым для реализации проекта; организовать методическое и консультативное сопровождение педагогов и родителей по вопросам внедрения комплекса ГТО; разработать диагностические материалы и инструментарий для проведения комплексного мониторинга сдачи нормативов ГТО; организовать информационное сопровождение через образовательный сайт ДОО.

Для повышения информированности о ВФСК ГТО проводим анкетирование, беседы, выступления педагогов перед воспитанниками и родителями. Разрабатывая долгосрочный проект «Система работы по внедрению ВФСК ГТО в дошкольную организацию», параллельно реализуем краткосрочные подпроекты «Знакомство с ГТОшкой», «Я GoTOв». Также на подготовительном этапе провели мониторинг состояния физической готовности детей и педагогов пожелавших сдавать нормы ГТО в предстоящий период.

Так же на этом этапе велась работа по оснащению развивающей предметно-пространственной среды, а именно было закуплено недостающее оборудование и инвентарь: тумба для измерения гибкости, счетчик для отжиманий (контактная платформа), теннисные мячи, обручи диаметром 90 см. Периодически пополняем РППС нестандартным оборудованием сделанным не только педагогами, но и родителями.

Имеющееся оборудование используется следующим образом:

№ п/п	Вид испытания (тест)	Оборудование	
		для подготовки детей к выполнению нормативов ГТО	для сдачи выполнения норм ГТО
1	Бег 30 м.	Конусы, мячи, яркий ориентир (мягкая ирушка).	Флажок, секундомер, ориентиры для линии старта и финиша.
2	Смешанное передвижение 1 км	Мячи, скакалки конусы (по количеству детей).	Ориентиры (старт, финиш).
3	Прыжок в длину с места	Гимнастические скамейки, мячи, барьеры, плоские обручи, скакалки, дорожка для прыжков.	Указатель расстояния прыжков в длину (рулетка, инейка).
4	Метание теннисного мяча в цель	Теннисные мячи, обручи диаметром 90см, мешочки для метания, мячи-мякиши, кегли.	Теннисные мячи, обруч диаметром 90 см..
5	Подтягивание из виса лежа	Гимнастическая скамейка, гантели детские.	Низкая перекладина, упор, гимнастический мат.
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Гимнастическая скамейка, кубики.	Счетчик для отжиманий (контактная платформа).
7	Наклон вперед	Гимнастические палки, мячи, обручи, гимнастическая скамейка.	Тумба для измерения гибкости.
8	Передвижение на лыжах 1 км.	Кегли, мячи, препятствия 10-15 см (кубы, модули и т.д.)	Лыжи, лыжные палки.

Привлекая социальных партнеров а именно «Центр развития физкультуры и спорта «Олимп», где находится центр тестирования в нашем городе Мещовске просили ответственных судей по приему норм ГТО регулярно информировать наш детский сад через электронную почту о сроках предстоящих тестирований. Вся организация разъяснительной работы среди воспитанников, родителей и работников нашего ДОУ направлена на максимальное вовлечение желающих к выполнению нормативов ВФСК ГТО.

2 этап– практический (реализационный).

Сроки: октябрь-апрель

Здесь предусмотрена вся работа по плану проекта. Это обязательно агитационная работа: стенды, фотовставки, проведение конкурса на лучшую эмблему ГТО. На основном этапе, опираясь на принцип добровольности, проходит запись желающих воспитанников и сотрудников по возрастным ступеням на сдачу нормативов «ГТО», регистрация участников на официальном сайте для получения УИН (универсального идентификационного номера) без него ребенок не будет допущен к сдаче норм ГТО, многие родители затрудняются с этой процедурой и поэтому мы оказываем им помощь.

Инструктор по ФК знакомит с расписанием сдачи нормативов.

В ходе подготовк к сдаче норм ГТО и реализации проекта проводим мероприятия строго по составленному плану, в случае необходимости вносим в него корректировки.

На 2 этапе проекта проводится спортивный праздник «С ГТО мы крепко дружим – ГТО ребятам нужно» с игровыми элементами, для повышения интереса у детей с старшего дошкольного возраста к участию в сдаче норм ГТО. Дети подготовительной к школе группы принимают участие в районном празднике «День ГТО», который отмечается в декабре месяце. На данном мероприятии выступают перед детьми ветераны движения ГТО, что является немаловажным фактором привлечения молодежи, в том числе и наших воспитанников к приобщению занятиями физической культурой, спортом и здоровому образу жизни.

Проводим консультации для воспитателей, родителей, выпускаем тематические буклеты.

Для повышения мотивации у детей и родителей в саду разрабатывается система поощрения, это грамоты, благодарственные письма, доска почета на стенде ГТО для самых активных участников реализуемого проекта.

Также на этом этапе предусмотрена пробная сдача нормативов согласно, разработанному инструментарию:

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		Высокий	Средний	Ниже среднего	Высокий	Средний	Ниже среднего
1.	Челночный бег 3x10 метров (секунд)	9,2	10,0	10,3	9,5	10,4	10,6
2	Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+7	+3	+1	+9	+5	+3
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	120	110	135	115	105
4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (кол-во попаданий)	4	3	2	3	2	1

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии - «Старт» и «Финиш».

Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта.

По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, осуществляет её касание и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой.

Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Тестируемые стартуют по два человека. Результат фиксируется до 0,1 с.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- выполнение испытания раньше команды стартера «Марш!» или выстрела (фальстарт);
- во время бега участник помешал рядом бегущему;
- участник не коснулся одной из линий разметки рукой.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком - , ниже - знаком+.

Ошибки при выполнении испытания, при которых выполнение не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 с.

Прыжок в длину с места проводится следующим образом

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Участник имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
- использовать полностью время (1 мин), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Попытка не засчитывается:

- при наличии заступа за линию отталкивания или касание ее;
- при выполнении отталкивания с предварительного подскока;
- при отталкивании ногами поочередно;
- при использовании каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- при уходе с места приземления назад по направлению прыжка.

Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола. Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 г. Участнику предоставляется право выполнить пять попыток. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

Техника выполнения испытания:

Описание техники приводится для человека, выполняющего метание правой рукой. Левша выполняет то же упражнение с другой руки и ноги. Исходное положение - участник стоит в стойке ноги врозь, левая нога впереди правой, правая - на передней части стопы, лицом к мишени. Мяч в правой, несколько согнутой руке, кисть на уровне лица, левая рука направлена впередвниз. Отводя правую руку вправо-назад и слегка сгибая правую ногу, немного наклонить туловище вправо, упиравшись стопой прямой левой ноги в площадку, носок развернут внутрь. Из этого положения, быстро разгибая правую ногу и перенося массу тела на левую, выполнить бросок, пронося кисть правой руки над плечом.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

При выполнении испытания не засчитывается попытка, если испытуемый совершил заступ за линию метания.

3 этап– заключительный (итоговый).

Сроки: май

работы над проектом.

2. Презентация проекта.

На заключительном этапе проходит выходное социально-психологическое исследование участников проекта на тему знания комплекса «ГТО» и желания сдавать нормативы и заниматься спортом, на итоговом заседании рабочей группы подводим итоги реализации проекта, анализируем достижения поставленных целей и задач, вносим предложения по усовершенствованию дальнейшей работы над проектом. И конечно награждаем заслуженных значкистов ГТО грамотами детского сада и памятными призами в целях стимулирования воспитанников не останавливаться на достигнутых результатах. Обязательно размещаем необходимую информацию на образовательном сайте Мещовского детского сада.

Заключительный этап также предполагает: оценку эффективности реализованных мероприятий, корректировку проекта, получение обратной связи от всех участников образовательного процесса, трансляцию положительного практического опыта внедрения в практику комплекса ГТО первой ступени (для дошкольников 6-8 лет) на районном методическом объединении для педагогов ОУ дошкольных групп.

Прогнозируемые результаты реализации проекта:

Краткосрочные:

- Повышение интереса детей к занятиям физической культурой и спортом. Выполнение норм ГТО всеми желающими участниками образовательного процесса.
- Создание информационного стенда по агитации ГТО и странички «ГТО в детском саду» на сайте образовательного учреждения.
- Создание страницы «ГТО в детском саду» на образовательном сайте МКДОУ Мещовский детский сад».

Долгосрочные:

- Создание в дошкольном учреждении системы по подготовке к проведению испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.
- Повышение профессионального мастерства педагогов дошкольного учреждения в области здоровьесбережения.
- Совместная деятельность дошкольного учреждения, школы, спортивно-оздоровительных центров и семьи с целью приобщения ребенка к здоровому образу жизни и обогащению его социального опыта.

Продукт проектной деятельности:

- фотоматериал;
- разработка методических рекомендаций;
- разработка тематических мероприятий и дидактического материала.
- разработка инструментария, диагностического материала,
- презентация проекта;
- стенд «ГТО – путь к здоровью и успеху»
- информационная страница на сайте образовательного учреждения «ГТО в детском саду».

Оценка эффективности реализации проекта и оценка рисков

Ожидаемая оценка эффективности проекта представляется очень высокой в связи с тем, что для его внедрения достаточно тех ресурсов, которые уже есть в образовательной организации. Так оценивая эффективность реализации проекта можно сказать следующее:

- Полученные результаты соответствуют ожидаемым.
- Произошли инновационные изменения в организации физкультурно-оздоровительной работы МКДОУ «Мещовский детский сад».
- Имеются положительные отзывы от коллег и родителей по результатам проведенной работы по внедрению ВФСК ГТО в детский сад.
- Снижился процент заболеваемости среди участников проекта.
- Повысилась мотивация родителей, детей и воспитателей к систематическим занятиям физической культурой и здоровому образу жизни.

Несмотря на положительные результаты реализации данного проекта, есть моменты над которыми предстоит поработать а именно по ходу работы над проектом я как инструктор по физкультуре наблюдала низкий уровень мотивации педагогов в личном участии сдачи норм ВФСК ГТО. В связи с этим следует провести анализ и выявить причины отсутствия желания педагогов личным примером стать участником движения ГТО и выполнении его норм и требований. На основе проведенного анализа в перспективе планирую провести корректировку плана и дальнейший выбор процедур и методов по снижению отрицательных последствий.

Дальнейшее развитие проекта.

В ходе реализации проекта появилась идея пригласить для проведения спортивных мероприятий дошкольников из групп кратковременного пребывания при школах нашего района, для проведения пробной сдачи норм ВФСК ГТО в игровой форме или в форме спортивного праздника.

Заключение

В данном проекте изучена нормативно-правовая база, определяющая правовое поле процесса внедрения комплекса ГТО в дошкольное образовательное учреждение, разработан план по внедрению комплекса ГТО, представлено ресурсное обеспечение проекта.

Предложенный проект позволит использовать систему подготовки наших воспитанников к сдаче нормативов ГТО более результативно.

Системная работа по внедрению данного проекта предполагает повышение мотивации участников образовательного процесса со стороны детей и их родителей (законных представителей).

Реализация предложенного проекта будет способствовать модернизации физкультурно-оздоровительной работы, созданию эффективной системы физического воспитания и развития массового спорта в свете решений предложенных президентом России В.В. Путиным по внедрению ВФСК ГТО. Это существенно повысит возможности использования средств физической культуры и спорта в образовательных учреждениях в том числе и в детских садах.

Литература:

1. Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» М.: Мозаика-Синтез 2015г.
2. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 11.06.2014 г. № 540
3. Указ Президента РФ от 24.03.2014 г. № 172 о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).
4. Методические рекомендации. Готовим дошкольников к сдаче норм физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)», Л.В. Серых, С.А. Невмывака, Л.Я. Кокунько, М.Г. Шламова, 2016 г.
5. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: Мозаика-Синтез, 2002. – 256 с.
6. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость: Пособие для воспитателя детского сада. – М.: Просвещение, 1981. – 96 с.
7. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа. Мозаика-Синтез 2015г.
8. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Мозаика-Синтез 2009г.
9. Шорыгина Т.И. Беседы о Здоровье. Методическое пособие. Москва ТЦ Сфера 2004г.
10. Интернет-ресурс: <https://nsportal.ru>. Статья по физкультуре «Введение ГТО в систему ДОУ».
11. Интернет-ресурс: <https://infourok.ru>

«Для чего нужно ГТО в дошкольном возрасте?» (консультация для родителей)



Указ о возрождении норм ГТО для школьников. С 1 сентября 2014 года, по поручению президента России, снова вводится физкультурный комплекс ГТО. Сдавать спортивные нормативы школьники будут с шести лет. За хорошие результаты подросткам обещают знаки отличия, а также присвоение спортивных разрядов и званий. А с 2015 года, помимо результатов ЕГЭ, при поступлении в ВУЗы будут учитывать и результаты сдачи норм ГТО.

Новая система предусматривает целых 11 возрастных групп. Теперь физические упражнения могут сдавать дети от 6 лет и даже 70-летние. То есть принять участие в новом комплексе ГТО сможет практически любой желающий. Почему ГТО стоит прививать, именно, начиная с дошколят? Физическое развитие ребенка – это, прежде всего двигательные навыки. Координацию движений определяют развитием мелкой и большой моторики. 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. Для развития координации движений сензитивным 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. С точки зрения же психологов, динамика физического развития неразрывно связана с психическим и умственным развитием. Комплекс состоит из следующих частей:

Первая часть (нормативно-тестирующая) предусматривает общую оценку уровня физической подготовленности населения установленных нормативов с последующим награждением значками отличия комплекса. Вторая часть (спортивная) направленная на привлечение граждан к регулярным занятиям физической культурой и спортом с учётом возрастных групп населения с целью выполнения разрядных нормативов и получения массовых спортивных разрядов. Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта:

- Влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности.
- Гигиена занятий физической культурой.
- Основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта.
- Основы методики самостоятельных занятий.
- Основы истории развития физической культуры и спорта.
- Владение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 10 часов)

№	Виды двигательной активности	Временной объем в неделю, мин.
1	Утренняя гимнастика	Не менее 70
2	Обязательные занятия в образовательных организациях	120
3	Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки т.д)	150
4	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в соревнованиях	Не менее 120
5	Самостоятельные занятия физической культурой с участием родителей), в том числе подвижными участием родителей), в том числе подвижными	Не менее 160
6	В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять	Не менее 3ч.

Начинать подготовку к сдаче нормативов стоит начинать уже с детского сада - так, чтобы уже к начальной школе маленький человечек был готов к труду и обороне, по крайней мере, на своем уровне. И нормы ГТО 1 ступени могут стать для него той отправной точкой, которая приведет его к великим достижениям уже во взрослой жизни. При этом родителям очень настоятельно рекомендуется изучить имеющиеся у нас на сайте нормы ГТО для школьников 6-8 лет, чтобы оценить степень подготовленности, а главное, спланировать план развития. Все дело в том, что каждый ребенок в таком возрасте растет очень быстро — соответственно, существенно меняются и физические возможности. По этой причине стоит проводить занятия физической культурой регулярно, с постепенным увеличением нагрузок. Но обязательно перед активными действиями стоит проконсультироваться с врачами и специалистами, поскольку все дети разные.

Анкета для родителей «Навстречу ВФСК ГТО»



1. Ваш возраст

- 18-25
- 26-35
- 36
- 45
- 46 и старше

2. Вы знаете что такое ВФСК ГТО?

- да
- нет
- затрудняюсь ответить

3. Для чего сдают нормы ГТО?

- чтобы получить значок ГТО
- чтобы оценить уровень развития физических качеств
- чтобы следить за своей формой и быть здоровым
- другое

4. Достаточно ли вы получаете информации о реализации ВФСК в вашем населенном пункте.

- да
- нет
- затрудняюсь ответить

5. Ваше отношение к введению ВФСК ГТО на территории Калужской области, в стране.

положительное
отрицательное
затрудняюсь ответить

6. Желаете ли вы, чтобы ваш ребенок, принял участие в сдаче норм ГТО?

да
нет
затрудняюсь ответить

7. Готовы ли вы сотрудничать с детским садом с целью подготовки вашего ребенка к сдаче норм ГТО?

да
нет
затрудняюсь ответить

8. Поддерживается ли в Вашей семье здоровый образ жизни?

в основном да
скорее да
скорее нет

Спасибо за сотрудничество

«Нормы ГТО - это нормы жизни»

(консультация для родителей)

Уважаемые родители!

«Нормы ГТО – это нормы жизни!» – так звучал лозунг, вдохновлявший миллионы советских граждан на ежедневные занятия физкультурой и спортом.

Три заглавные буквы ГТО расшифровываются как «Готов к труду и обороне». Это - программа физкультурной подготовки с 1931 года по 1991 год, которая охватывала население в возрасте от 10 до 60 лет.

Первостепенная задача внедрения ГТО – достижение массовой заинтересованности в занятиях спортом. Простота и общедоступность физических упражнений и видов спорта, включенных в нормативы ГТО, их очевидная польза для укрепления здоровья сделали его популярным среди населения и особенно среди молодежи.

4 марта 2014 года вышел Указ Президента Российской Федерации о введении в действие с 1 сентября 2014 г. в нашей стране Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Развитие физической культуры и спорта – важнейшая задача государства. Она направлена на воплощение в жизнь ценностей и норм здорового образа жизни, на укрепление здоровья россиян. Особенно актуальным это становится сейчас.

Анализ исследований по вопросам оценки уровня физической подготовленности дошкольников (Вавилова Е.Н., Ноткина Н.А.) свидетельствует, что у 40% детей старшего дошкольного возраста уровень развития двигательных способностей ниже среднего, 60% детей дошкольного возраста по данным И.А.Аршавского, Э.Н.Вайнера, И.И. Брехмана и др. обладают функциональными отклонениями в состоянии здоровья, а у 35-40% отмечаются хронические заболевания. А за время пребывания вашего ребенка в детском саду и школе в несколько раз увеличивается количество детей с нарушением зрения, осанки, органов пищеварения, нервной системы.

Основной целью возрождения ГТО в нашей стране является увеличение числа граждан, ведущих активный и здоровый образ жизни, популяризация спорта, готовность к защите своей страны. Комплекс ГТО основывается на принципах добровольности и доступности, учете местных традиций и особенностей. В его

содержание входят нормативы ГТО и спортивных разрядов, система тестирования, рекомендации по особенностям двигательного режима для различных групп. Комплекс предусматривает подготовку и выполнение установленных нормативов населением различных возрастных групп от 6 до 70 лет и старше.

Структура комплекса включает 11 ступеней, для каждой из которых установлены виды испытаний и нормативы их выполнения для права получения бронзового, серебряного или золотого знака. Первая ступень ориентирована на детей старшего дошкольного возраста и младших школьников 6-8 лет, следующие 4 ступени - на школьников: 2-ая – 9-10 лет, 3-я – 11-12 лет, 4-я – 13-15 лет, 5-я – 16-17 лет. Все испытания (тесты) делятся на обязательные (бег, наклоны вперед, подтягивание) и по выбору (прыжок в длину, метание, стрельба, лыжи, плавание и др.). Все эти дисциплины направлены на развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости и координации. Тесты ориентированы на особенности местности, в которой живут люди. Например, в бесснежных районах вместо испытания по лыжам сдают кросс по пересеченной местности. Кроме того, для каждой ступени определены необходимые знания, умения и рекомендации к двигательному режиму.

Для того чтобы получить значок, необходимо в зависимости от возрастных групп и от пола сдать от 6 до 8 тестов по определенным для каждого значка, зафиксированным в комплексе нормам.

В концепции комплекса ГТО разработаны нормативы по тренировкам, по тому, сколько времени надо заниматься, какие упражнения делать, чтобы быть в хорошей физической форме. Можно заниматься самостоятельно, можно заниматься в секциях, в спортивных клубах. Все варианты хороши, поскольку ведут к выполнению одной очень важной задачи – укреплению здоровья жителей нашей страны и, самое главное, детей.

Есть свои минимальные нормы ГТО даже для тех ребят, которые освобождены от занятий физкультурой. Если захотят, то они могут их сдать. Выполнившие нормативы комплекса будут отмечены золотыми, серебряными или бронзовыми знаками отличия, а также получат массовые спортивные разряды и звания.

Значки ГТО молодые люди носили с гордостью, поскольку сдать нормы ГТО считалось одним из высших достижений.

В настоящее время значок ГТО получил новый дизайн. Он имеет форму стилизованной многоконечной звезды, в центре которой расположена окружность с изображением бегущего спортсмена на фоне красного цвета для золотого знака отличия, синего — для серебряного значка, а для бронзового - зеленый цвет с изображением восходящего солнца.

Думаю, все согласятся с тем, что никто не сможет помешать человеку вести здоровый образ жизни, если поставлена цель и определены задачи.

Заниматься спортом модно и престижно. И чем раньше человек поймет, как важно для него быть здоровым, тем большего он сможет достичь в жизни, тем больше он сможет сделать для своего Отечества.

И не сомневаюсь, что этому будет способствовать возрождение физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Надеюсь, что вы и ваши дети будете принимать активное участие во всех мероприятиях, сдадите нормы ГТО, получите значки и будете здоровыми, успешными гражданами нашей страны!

Историческая справка

(консультация для воспитателей)

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.

Вот перечень основных задач, которые решал комплекс ГТО:

- использование физической культуры как важнейшего составного элемента советского образа жизни;
- достижение высокого уровня физической подготовленности советского народа, обеспечивающей творческое долголетие, необходимое состояние здоровья, высокопроизводительный труд, готовность к защите Родины;
- широкая и всесторонняя пропаганда физической культуры среди различных категорий населения;
- воспитание у советских людей потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями на протяжении всей жизни;
- овладение основными положениями советской системы физического воспитания, знаниями и практическими навыками самостоятельных занятий физическими упражнениями, по гигиене и гражданской обороне;
- массовое вовлечение населения в активную деятельность по участию в управлении самодеятельным физкультурным движением;
- содействие развитию разнообразных форм занятий физическими упражнениями в режиме учебы, труда, отдыха;
- организация рационального двигательного режима для всех возрастно-половых и социально-демографических групп населения;
- развитие массового спорта, выявление и воспитание спортивных талантов.

Начиналось это так... Физкультурой и спортом в царской России занимались одиночки. Не до спортивных рекордов и не до оздоровительной гимнастики было питерскому рабочему или тамбовскому крестьянину. С первых же дней Советской власти вопросы физического воспитания стали одной из самых актуальных задач: молодой республике Советов нужны были здоровые люди, Красной Армии требовались сильные, выносливые и умелые бойцы, физическая культура и спорт должны были стать мощным средством нравственного воспитания молодежи, выражая мнение Центрального

Комитета ВЛКСМ, предложила ввести нормативы, которые смогли бы проверить готовность трудящихся Страны Советов к труду и обороне. Каждый, кто сдаст эти нормативы, получает право носить почетную награду - значок с надписью: «Готов к труду и обороне». 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: массовая учеба, подготовка к сдаче норм становится делом всех трудящихся.

«Физкультурным орденом» назвал значок ГТО маршал К.Е. Ворошилов. Значок этот был изготовлен в 1931 году, после того как журнал «Физкультура и спорт» объявил конкурс, победителем которого вышел пятнадцатилетний школьник Г. Тактаров.

В окончательной доработке эскиза школьнику помог известный художник М. Ягужинский, и 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. Ценные предложения внесли Министерство просвещения СССР, Министерство среднего и высшего образования, Министерство обороны СССР, Министерство здравоохранения СССР, Центральный комитет ДОСААФ и многие другие организации. 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. Как сказал академик АМН А. 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».

**В помощь педагогам и родителям.
Подводящие упражнения и игры для подготовки детей 6-7 лет
к выполнению нормативов комплекса ГТО**

**Подвижные игры и игровые упражнения на развитие быстроты
Тест «Бег на 30 м»**

Беговые упражнения:

- бег в колонне по одному и парами;
- бег в разных направлениях с ловлей и увертыванием;
- бег «змейкой», обегая поставленные в ряд предметы;
- бег с ускорением и замедлением темпа;
- бег со сменой ведущего;
- бег с захлестыванием голени;
- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с выносом прямых ног вперед;
- бег с подскоками;
- бег из разных стартовых положений;

Подвижные игры

Догони голубя

У водящего голубь или стрела из бумаги (лист размером 15X20 см). Игроки становятся за линию впереди водящего. Он командует; «Марш!»

и бросает стрелу вперед. Дети бегут и стараются поймать ее.

Правила: не оглядываться назад, бежать по сигналу; поймавший стрелу становится водящим.

Один-двое

Дети бегут в колонне по одному. По сигналу «двое» перестраиваются парами и продолжают бег, по сигналу «один» снова бегут друг за другом, не останавливаясь.

Кто скорее добежит до флажка

4-5 детей встают на одной стороне площадки. На противоположной стороне (расстояние 12-15 м) на скамейках (стульях) лежат флажки. По сигналу «раз, два, три-беги» дети бегут к флажкам и поднимают их. Отмечается тот, кто сделал это первым. Затем ребята идут на место, выходят следующие 4-5 детей.

Усложнение: в игру включить преодоление препятствия-подлезть под веревку, пролезть в обруч, пройти по скамейке.

Ловишка, бери ленту

Дети строятся по кругу. Каждый получает полоску или цветную ленточку и закладывает ее за пояс или за ворот. В центре круга ловишка. По сигналу «беги» дети разбегаются по площадке (если она большая, надо

обозначить границы для игры). Ловишка бегает за играющими, стремясь вытянуть ленточку. По сигналу «раз, два, три, в круг скорей беги» дети строятся в круг. Ловишка подсчитывает количество взятых лент, возвращает их детям. Игра возобновляется с новым ловишкой.

Правила: ленточку не придерживать руками; лишившийся ленточки временно выходит из игры.

Подвижные игры и игровые упражнения на развитие выносливости Тесты «Смешанное передвижение» и «Бег на лыжах 1км»

- бег в колонне по одному и парами;
- бег со сменой ведущего;
- бег с захлестыванием голени;
- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с выносом прямых ног вперед;
- бег с подскоками;
- бег в сочетании с другими движениями (ведение мяча, со скакалкой, прыжками);
- бег через препятствия высотой 10-15 см;
- чередование ходьбы и бега на 3-4 отрезках пути по 100-150 м;
- бег в среднем темпе по пересеченной местности на расстояние 200-300м;
- медленный бег в течение 2-3 мин.

Подвижные игры

Цветные автомобили

По краям площадки располагаются дети с цветными кружками в руках - это рули. Воспитатель в центре с цветными флажками. Он поднимает флажок какого-нибудь цвета. Дети, имеющие кружок такого же цвета, бегают по площадке в любом направлении, гудят, поворачивая кружок как руль. Когда флажок опускается, все возвращаются на места. Затем воспитатель поднимает флажок другого цвета, бегают другие дети. Можно поднять одновременно два или три флажка, и тогда выезжают все автомобили.

Салки со скакалкой

Двое детей берут за разные ручки обычную короткую скакалку, бегут по площадке, стараясь свободной рукой осалить остальных детей, убегающих от них. Первый пойманный встает между водящими, берется одной рукой за середину скакалки и включается в ловлю. Чтобы тройка водящих освободилась от своих обязанностей, надо каждому из них поймать по одному игроку.

Правила: скакалку не отпускать; согласовывать действия в тройках.

Полоса препятствий

В качестве препятствия могут быть различные пособия: скамейки, дуги, барьеры, дельта для метания. Порядок преодоления препятствий может быть любым, например подлезть под несколькими дугами (рейками), пройти по гимнастической скамейке (или бревну), обежать набивные мячи (четыре мяча, положенных на расстоянии 1 м один от другого), перепрыгнуть с места через две линии, проползти по гимнастической скамейке, пробежать с маленьким мячом (или мешочком с песком) 6-7 м и метнуть его в цель. Оцениваются быстрота и точность выполнения задания.

Караси и щука

Караси и щука. Половина детей образуют круг--пруд, расстояние между играющими два шага. Один - щука находится за кругом. Остальные играющие - караси бегают внутри круга. По сигналу «щука» она быстро вбегает в круг, стараясь поймать карасей. Те спешат занять место за кем-нибудь из играющих, стоящих по кругу (камешки).

Правила: щука ловит тех,кто не успел встать за камешек;после3-4повторений подсчитывают пойманных карасей; дети, стоящие в кругу и изображающие карасей, меняются ролями; назначается новая щука.

Подвижные игры и игровые упражнения на развитие мышц спины, брюшного пресса, рук.

Тест «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»

Игровые упражнения

- сгибание и разгибание рук в упоре у стены; тоже, но в упоре стоя у подоконника или стола;
- сгибание и разгибание рук в упоре стоя на коленях;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке или стуле;
- поочередное поднимание рук вперед-вверх из упора лежа на скамейке или на стуле;
- одновременное поднимание ног из положения лежа на животе на скамейке или на стуле;
- одновременное поднимание рук из положения лежа на животе на скамейке или на стуле;
- одновременное поднимание рук и ног из положения лежа на животе на скамейке или на стуле;
- поочередно переставлять руки вперед, а затем назад из упора лежа на полу;
- поочередно переставлять руки вперед, а затем назад из упора присев в упор лежа и обратно;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (3-4 серии по 5-6 раз, повторяя упражнение с небольшим паузами между сериями);

Тест «Из виса лежа на низкой перекладине»

Как сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, так и вис лежа на низкой перекладине рассчитан на развитие силы мышц рук и укрепление плечевого пояса. Подтягивание удастся детям не сразу, поэтому вначале рекомендуется укрепить мышцы рук, для чего необходимо освоить сгибание

и разгибание рук в упоре лежа и все подводящие к нему упражнения, а только после этого переходить кподтягиванием 2-3 серии по 3-4 раза в каждой.

Подвижные игры

Перетягивание в парах

На площадке прочерчивают три параллельные линии на расстоянии 3 м одна от другой. Игроки становятся шеренгами за дальними линиями, распределившись (согласно «весовым категориям») парами. По сигнал «Сойдись!» пары подходят к средней линии и берутся (кистью за запястье) за руки. По сигналу «Тяни!» каждый старается утащить своего соперника за линию своего «дома». Проигравший становится

«пленным». После окончания перетягиваний подсчитывают пленных и отпускают их в свои команды.

Кто сильнее

Два резиновых бинта, укрепляют к гимнастической стенке или столбу. Оба конца эластичных бинтов должны быть свободны. На полу (земле) делается ряд отметок (линий) с цифрами. Чем дальше от гимнастической стенки находится линия, тем больше цифра. Например, 1 м — 1 очко, 1 м 10 см — 2 очка, 2 м а — 3 очка и т. д.

По сигналу первые игроки подходят к стенке и, взяв в каждую руку конец бинта, отходят от стенки, стараясь натянуть бинт и наступить ногой на возможно дальнюю отметку. Судья записывает цифру и громко ее объявляет. После этого игрок делает два шага назад, отпускает бинты и касается рукой следующего игрока. Тот повторяет упражнение. Когда все участники побывают на контрольном пункте, объявляется лучший результат.

Перетягивание

Участники делятся на группы по 2-4 человека. Для каждой группы чертится круг (диаметром 3-4 м). Два игрока каждой группы становятся в круг спиной друг к другу и берутся за руки. По сигналу игроки начинают перетягивание соперника. Побеждает тот, кому удастся перешагнуть линию круга или наступить на нее.

Зигзаги

Игроки, взявшись за руки, становятся в одну шеренгу, образуя «цепь». Направляющий, обычно более сильный игрок, начинает бежать, неожиданно меняя направление движения, делать зигзаги и тянуть всех за собой. Игроки, которые разрывают «цепь» или падают, выходят из игры. Игра продолжается 2-3 мин. Победителями считаются игроки, которые в течение всей игры не упали и не разорвали «цепь».

Подвижные игры и игровые упражнения на развитие гибкости

Тест «Наклон вперед из положения стоя на полу»

Игровые упражнения

Перед тем как приступить к занятиям, немного «разогрейте» мышцы - сделайте короткую разминку (быстрая ходьба или бег на месте, несколько приседаний). Упражнения выполняйте медленно, без резких движений, стараясь в крайних точках фиксировать позицию на несколько секунд.

Потягивание

И.п. - стоя, ноги на ширине плеч.

Сделайте глубокий вдох-выдох, приподнимая руки вверх на вдохе и опуская - на выдохе. Выполните 2-3 раза, с каждым повторением стараясь все больше вытянуться вверх.

Наклон вперед

И. п. - стоя, ноги на ширине плеч.

Сделайте вдох, потянувшись руками вверх, на выдохе - выполните наклон вперед, потянувшись ладонями к полу (ноги при этом старайтесь держать прямыми, колени не сгибать). Повторите 4-6 раз с задержкой внизу на 3-5 секунд.

Потянись

И.п. - сидя на полу, ноги прямые.

Достать пальцами ног пола, затем носки на себя. Ноги вместе, колени не сгибать.

6 раз

Самолет

И.п. - сидя на полу, ноги вместе, руки - упор сзади, носки оттянуты. Ноги развести как можно шире. 6 раз

Лодочка

И.п.- лежа на спине. Поднять ноги вверх и выполнять движения как при езде на велосипеде.

Лебедь

И.п.-ноги вместе,руки в стороны на уровне плеч (для равновесия). Сделайте широкий шаг правой ногой вперед и присядьте, пока колено левой ноги не коснется пола (если это трудно, не приседайте так глубоко). Вернитесь в исходное положение и сделайте то же самое левой ногой. Выполняйте упражнение в 3 подхода по 4 повторения (каждой ногой).

Подвижные игры

Палку за спину

Игроки делятся на команды и выстраиваются в колонны. Интервал между партнерами по команде – полшага. Первые номера команд держат перед собой гимнастическую палку. Руки прямые, хват широкий. По свистку необходимо поднять руки и завести палку за спину, немного прогнувшись и не сгибая рук. Стоящий сзади игрок принимает палку и тем же способом передает дальше по цепочке. Игрок, стоящий в колонне последним, получает палку и бежит в начало колонны, при этом вся команда делает шаг назад. Эстафета заканчивается, после того, как во главе колонны побывает каждый член команды, побеждает команда, выполнившая упражнение первой. Вместо гимнастической палки можно использовать мяч.

Тоннель из обручей

Игроки делятся на 2 команды. Часть участников команды держит обручи, образуя тоннель, другая часть по сигналу ведущего пробегает по тоннелю. Затем участники меняются местами. Побеждает та команда, которая выполнит задание первой.

Циркачи

В игре может участвовать разное количество человек. По сигналу ведущего участники начинают крутить обручи на талии. Выигрывает тот, кто продержится дольше других.

Мостики

Необходимо разметить игровое поле: квадрат, разделенный на 16 частей. У игроков можно взять фанты. Из числа игроков выбирается водящий, который с помощью фантов определит участника, а с помощью вертушки - номера квадратов, в которых он должен разместить 2 руки и 2 ноги. По игровой площадке расставляются все игроки. Задача каждого игрока - продержаться на ноге в неудобной позе как можно дольше. Тот, кто смог устоять дольше всех, меняется с водящим ролями.

Подвижные игры и игровые упражнения на развитие скоростно-силовых качеств и меткости

Тест «Метание теннисного мяча в цель»

Игровые упражнения

- катание мяча, шарика в ворота (ширина 20 -30см) в ворота с расстояния 3 м.;
- катание мяча, шарика с попаданием в предметы (расстояние 3 м); катание мяча шарика между палками, линиями, шнурами (длина дорожки 3-4м);
- бросание мяча вверх и ловля двумя руками;
- бросание теннисного мяча вверх и ловля одной рукой;
- бросание мяча друг другу с хлопком, с поворотом, с отскоком от земли, в косом направлении;
- бросание мяча друг другу в разных положениях: стоя лицом и спиной, стоя на коленях, сидя по-турецки, лежа;
- катание друг другу набивного мяча;
- бросание набивного мяча вперед снизу, от груди, через голову назад, из положения лежа на животе;
- метание теннисного мяча вдаль на расстояние 6-12 м правой и левой рукой;
- метание теннисного мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 4-5 м;
- метание в вертикальную цель (высота 2м) правой и левой рукой, постепенно увеличивая расстояние.

Подвижные игры

Сбей кеглю

На одной стороне площадки чертят 3-4 кружка, в них ставят большие кегли. На расстоянии 1,5-2 м от них обозначают шнуром линию. 3-4 детей подходят к линии, становятся напротив кеглей, берут по мячу и катят, стараясь сбить кеглю. Бегут за мячами и приносят их следующим. Воспитатель ставит кегли на место.

Правила: катить в кеглю, расположенную напротив стоящего ребенка; бегать за мячом только после того, как все закончили катание.

Докати обруч до флажка

Дети с обручами стоят у линии. По сигналу воспитателя катят обручи, подгоняя рукой или палочкой к флажку на подставке. Кто докатит свой обруч к цели, ни разу не уронив его, получает значок из картона. Когда все соберутся у флажка, обручи катят к другому месту, куда переставляется флажок, и т. д. В конце игры подсчитывается, у кого значков больше.

Правила: не давать обручу упасть.

Шарики и столбики

На одной линии ставят несколько бревнышек или цилиндров из крупного строительного материала с промежутками примерно 20-30 см. Выходят по очереди 3-4 детей, становятся у обозначенной линии примерно в 1,5-2 м от предметов. Катят шарики, выполняя следующие задания: прокатить шарик через ворота (промежуток между столбиками), попасть шариком в столбик; прокатить как можно дальше через тоннель (выстроенные в два ряда столбики, покрытые фанеркой).

Правила: катить от обозначенной линии; выполнять указанное воспитателем задание.

Брось - догони!

Натянуть веревку на высоте 20-30 см от земли. Перед ней на расстоянии 2-3 м обозначить линию. Играющие ложатся па живот, берут обеими руками мячи. По сигналу бросают мячи через веревку, догоняют их и поднимают вверх. Выигрывает поднявший мяч первым.

Правила: бросать из положения лежа; догонять и поднимать свой мяч.

Усложнение: догнав мяч, повернуться обратно, перепрыгнуть веревку и прибежать на исходную линию.

Передал - садись

Играющие выстраиваются в 3-4 колонны. Впереди каждой на расстоянии 1 м в кружках водящие, у них по мячу. По сигналу каждый водящий бросает мяч первому в своей колонне. Поймав мяч, ребенок перебрасывает его водящему и садится на землю. Водящие бросают мячи вторым, потом третьим играющим и т. д. Получив мяч от последнего играющего своей команды, водящий поднимает его вверх, а все участники его команды быстро вскакивают. Выигрывает команда, водящий которой первым поднял мяч и все дети успели быстро подняться.

Подвижные игры и игровые упражнения на развитие скоростно-силовых качеств

Тест «Прыжок в длину с места»

Игровые упражнения

- Прыжок вверх на двух ногах на месте с поворотом кругом.
- Прыжок вверх из глубокого приседа.
- Во время ходьбы перепрыгивать через 6-8 предметов высотой 15-20 см (мячи, барьеры).
- Прыгать на одной ноге, продвигаясь вперед и толкая перед собой камешек, льдинку.
- Прыжки через линию или веревку на одной ноге вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед.
- Прыжок с высоты 30-40 см.
- Прыжки с короткой скакалкой: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу, на одной ноге.
- Прыгать из обруча в обруч.
- Прыгать через длинный обруч, вращая его как скакалку.
- Прыжок в длину с места.

Подвижные игры

Кто соберет больше лент

На веревку, натянутую выше поднятых рук ребенка на 20-25 см, вешают небольшие ленточки. 5-6 детей встают под веревку и, подпрыгивая на двух ногах, стараются снять как можно больше лент. Затем выходят следующие. Выигрывает тот, кто снял больше лент.

Правила: подпрыгивать вверх на двух ногах; снимать во время прыжка только одну ленточку.

Положи скорее камешки

На одной стороне площадки дети делают небольшие лунки (или очерчивают кружки) и встают напротив в шеренгу на расстоянии 4-5 м. Около каждого лежат 5-6 камешков. По сигналу дети берут по одному камешку, прыгают на двух ногах к своей лунке или кружку, кладут камешки и бегом возвращаются. Прыгают со следующим камешком. Выигрывает тот, кто раньше всех выполнил задание.

Попрыгунчики

На земле на расстоянии 50-60 см одна от другой чертят линии. Дети друг за другом перепрыгивают липни на двух ногах разными способами: прямо, боком правым и левым с междускоком на месте.

Правила: прыгать указанным способом, отталкиваясь двумя ногами одновременно; согласовывать силу толчка с препятствием (ближе - дальше). Усложнение: изменять расстояние между линиями, развивая у детей умение выполнять более короткие или длинные прыжки.

Салки в два круга

Дети образуют два круга: внутренний и внешний, двигаются боковым галопом в противоположных направлениях. По сигналу воспитателя останавливаются, и все играющие внутреннего круга стараются осалить стоящих во внешнем круге раньше, чем они успеют присесть. Игра повторяется. Каждый круг движется боковым галопом в другую сторону.

Правила: ловить и приседать после сигнала; после подсчета пойманные встают во внутренний круг.

Кто скорей по дорожке

Из палочек, шишек, камешков, (льдинок) выкладывают 4-5 узких дорожек (ширина 20 см, длина 4 м). 4-5 детей встают у начала дорожки и по сигналу прыгают на двух ногах к концу, где лежат кубики или воткнуты в землю небольшие палочки. Выигрывает тот, кто первым закончит прыжки. Правила: прыгать на двух ногах по дорожке, не выходя за ее пределы.

Прыгни - повернись!

Дети, стоя свободно, выполняют три прыжка на месте в обруче (диаметр 1 м), на четвертом, высоком прыжке стараются в верхней точке взлета подтянуть колени согнутых ног к груди, обхватить их руками, затем быстро разогнуть ноги, мягко приземлиться.

Пингвины с мячом

Дети стоят в 4-5 звеньях. Напротив каждого звена (на расстоянии 4-5 м) ориентир - высокий кубик, палочка. Первые в звеньях получают мячи (резиновые, волейбольные, мягкие матерчатые). Зажав их между коленями, прыгают к предмету, берут мяч и, обжав ориентир, возвращаются каждый к своему звену и передают мяч следующему. Когда все прибегают, прыгают другие 4-5 детей

Правила: прыгать, не теряя мяча; потерявший должен снова зажать мяч ногами и начинать прыжки с того места, где был потерян мяч.

Сценарий спортивного праздника

« С ГТО мы крепко дружим, ГТО ребятам нужно»

Цель: популяризация комплекса ГТО, воспитание интереса к занятиям физкультурой и спортом.

Задачи:

• Образовательные:

- закрепить знания детей о комплексе ГТО и видах физической активности входящих в его структуру;
- сдача нормативов комплекса ГТО у детей в игровой форме;
- совершенствование навыков двигательной активности.

• Развивающие:

- развитие навыков самоорганизации, умения дружно и организованно действовать;
- мотивирование детей старшего дошкольного возраста к подготовке и выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

• Воспитательные:

- приобщение к здоровому образу жизни.
- воспитание стремления достичь высоких результатов в спорте, при сдаче норм комплекса ГТО.

Место проведения: спортивный зал

Оборудование и инвентарь:

цветные конусы, мягкие модули, мешки для бега, гимнастические маты, красный флажок, секундомер, рулетка, эстафетная палочка, магнитофон.

Предварительная работа:

- проинструктировать воспитателей, которые будут осуществлять контроль, при сдаче нормативов;
- разработать маршрутные листы для каждой команды;
- подготовить таблички с названием испытания;
- ознакомление участников с этапами внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

- рассказы о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в том числе, с использованием современных информационных технологий;
- изготовление эмблем и атрибутов для соревнований;
- чтение художественной литературы по спортивной тематике.

Ход спортивного праздника:

Перед началом праздника звучит музыка на спортивную тему.

Участники под спортивный марш торжественно входят в зал и выстраиваются по периметру.

Звучат фанфары.

Ведущий: Становись, равняйся, смирно! Гимн Российской Федерации.

(звучит Гимн РФ)

Ведущий: Вольно. Спортивный праздник «На встречу комплексу ГТО» объявляется открытым.

Ведущий: - Здравствуйте, друзья! Мы рады приветствовать всех на спортивном празднике, посвященном Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу ГТО.

1 ребенок:

Расскажу вам для чего
Сдаём мы нормы ГТО:
Чтоб здоровье укреплять,
Патриотами чтоб стать.

2 ребенок:

Нужно ведь спортивным быть,
Чтоб Россию защитить!
Чтоб спортсменов стало много,
Чтобы жили люди долго.

3 ребенок:

Чтобы знали стар, и млад,
Что здоровье – это клад!
И посмотрим - кто кого!
Все на сдачу ГТО!

Мальчик: Что такое ГТО?

Вы не видели его?
Где он, что он покажите?
И быстрее научите.

1 ребенок:

ГТО – это движение.

2 ребенок:

ГТО – это успех.

3 ребенок:

ГТО – это здоровье.

4 ребенок:

ГТО – это для всех.

Ведущий:

ГТО – это Всероссийский физкультурный комплекс Готов к труду и обороне.

Теперь все желающие смогут приступить к выполнению видов испытаний по ступеням. Ну, а пока мы все с вами должны начать подготовку и борьбу с самим собой. Со своей ленью, с нехваткой времени на поддержание своего здоровья.

Не забывайте «Движение – это жизнь!», соблюдая рекомендации к недельному двигательному режиму, вы станете на шаг ближе к заветному значку ГТО, обретете гармонию силы и духа.

ГТО – друг здоровью.

В комплексе 6 ступеней:

1 ступень для ребят 6 – 8 лет;

Комплекс содержит виды испытаний – тесты:

4 – обязательных;

5 – по выбору.

Ведущий: Предлагаю перед проведением испытаний(тестов)провести разминку под музыку.

Ведущий: Пришло время начинать испытания. В этом вам помогут маршрутные листы (каждая команда заранее получает маршрутный лист с указанием порядка прохождения испытаний). А, также, инструкторы в составе: (перечисляются инструкторы каждого этапа.).

1.Наклон вперед из положения, с прямыми ногами стоя на полу или гимнастической скамье.

Наклон впередиз положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

При выполнении испытания участник выполняет 2 предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения.

При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2с.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+». Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку»

Ошибки:

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) фиксация результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимания)

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 секунд, продолжить выполнение тестирования.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью.

Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения.

Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами разновременно.

4. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м

Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 метров в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 сантиметров. Нижний край обруча находится на высоте 2 метра от пола.

Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57г.

Участнику предоставляется право выполнить 5 попыток. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

Ошибка (попытка) незасчитывается: заступ за линию метания.

5. Поднимание туловища из положения, лежа на спине (за 1 мин.)

Поднимание туловища из положения лежа на спине из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ведущий: А теперь пришла пора

Поиграть нам детвора.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

На неправильный совет

Говорите: нет! Нет! Нет!

Постоянно нужно есть

Для зубов для ваших

Фрукты, овощи, омлет,

Творог, простоквашу.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

Не грызите лист капустный,

Он совсем, совсем невкусный.

Лучше ешьте шоколад,

Вафли, сахар, мармелад.

Это правильный совет?

Нет, нет, нет

Говорила маме Люба

Я не буду чистить зубы.

И теперь у нашей Любы

Дырка в каждом-каждом зубе.

Каков будет ваш ответ?

Молодчина Люба?

Нет, нет, нет

Блеск зубам чтобы придать,

Нужно крем сапожный взять.

Выдавить полтюбика

И почистить зубики.

Это правильный совет?

Ох, неловкая Людмила

На пол щётку уронила.

С пола щётку поднимает,

Чистить зубы продолжает.

Кто даст правильный ответ?

Молодчина Люба?

Нет, нет, нет

На всегда запомните,

Милые друзья,

Не почистив зубы,

Спать идти нельзя.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши

Зубы выпочистили

Эстафеты с бегом:

1. Челночный бег.

2. Бег с преодолением препятствий.

3. Весёлая эстафета «Бег в мешках»

Ведущий: Комплекс ГТО, друзья.

Без него никак нельзя.

Учит Родину любить.

Сильным, статным, крепким быть.

Быстро бегать, прыгать ввысь.

Жизненных высот достичь.

Ведущий: Внимание! Начинаем церемонию награждения значками комплекса ГТО. (На центр площадки группа ребят торжественно под звуки спортивного марша выносит значки ГТО). Значки вручает заведующий МКДОУ Битиева Л.Е.

Звучит гимн.

Спортивный праздник объявляется закрытым. Ребята строем идут в группу.

И идите спать,

Захватите булочку

Сладкую в кровать.

Это правильный совет?

Нет, нет, нет

Чтобы зубы укреплять,

Полезно гвозди пожевать.

Это правильный совет?

Нет, нет, нет

Запомните совет полезный:

Нельзя вам грызть предмет железный.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши!

Вы, ребята, не устали

Пока я стихи читала?

Был ваш правильный ответ,

Что полезно, а что - нет!

**Конспект физкультурного развлечения для детей
старшего дошкольного возраста**

«ГТО-шки вперед!»

Образовательная область: Физическое развитие.

Цель: Развивать у детей интерес к сдаче норм ГТО средствами игровой и соревновательной деятельности.

Задачи:

-Развивать двигательную активность, быстроту, ловкость, координационные способности, выносливость, умение преодолевать препятствия.

- Упражнять в различных видах ходьбы, беге, прыжках, метании.
Закреплять знания о видах спорта.

- Прививать желание заботиться о своём здоровье.

- Воспитывать у детей эмоционально – волевые качества, чувство товарищества.

- Способствовать снятию усталости и напряжения, формировать бережное отношение к своему здоровью.

Виды деятельности: двигательная, игровая, познавательная.

Формы деятельности: групповая, совместная.

Предварительная работа: беседы о комплексе ГТО, о видах спорта, соблюдение режима дня, разучивание подвижных игр с бегом, прыжками, метанием.

Материал и оборудование: аудиозапись, полоса препятствий, спортивное оборудование и инвентарь – цветные конусы, кегли, косички, мячи, обручи, кубики.

Ход мероприятия:

Вход детей под музыку, построение, приветствие.

Инструктор:

Расскажу вам для чего
Сдавать мы будем нормы ГТО:
Чтоб здоровье укреплять,
Патриотами чтоб стать.
Нужно ведь спортивным быть,
Чтоб Россию защитить!
Чтоб спортсменов стало много,
Чтобы жили люди долго,
Чтобы знал и стар, и млад,
Что здоровье – это клад!
И посмотрим - кто кого!
Все на сдачу ГТО!

- Ребята, мы сегодня с вами проведем соревнования между двумя подготовительными группами, на которых проверим нашу подготовку к выполнению норм ГТО.

- Вы готовы?

- Тогда в путь! Предлагаю взять с собой быстроту, ловкость, выносливость! Направо, в обход по залу шагом «марш»!

Разминка под музыку

ОРУ в ходьбе и беге.
Ритмические движения под музыку.

*Построение команд в две колонн.
Приветствие.*

Инструктор:

Команды есть, они готовы?

Все здоровы?

Бегать, прыгать, упражнения на гибкость выполнять и метать готовы?

- А следить за ходом игры будет жюри....

Пусть жюри весь ход сраженья без промашки проследит,
Кто окажется быстрее, тот сегодня победит!

- А мы, ребята!

Добьёмся лучших результатов,

Чтоб все рекорды нам побить!

Как наши сверстники когда-то,

Значок заветный получить!

1. Эстафета: "Быстрее ветра" (бег с передачей эстафетной палочки). Начинает капитан, он оббегает финишную метку, передает эстафету другому игроку. Побеждает команда, которая быстрее закончит эстафету.
2. Эстафета: "Попади в цель" (метание малого мяча в цель).
Начинает капитан, а за ним вся команда метают мячи в цель.
Подсчитываются все попадания, у кого больше попаданий, та команда и побеждает.
3. Эстафета: "Прыгуны".
Начинает капитан, он прыгает от линии старта двумя ногами с места, следующий игрок уже прыгает от его метки и так все остальные. Чья команда дальше прыгнет "коллективным прыжком", та и побеждает.

Интеллектуальная пауза: (загадки на спортивную тематику)

- Победитель в спортсоревнованиях,
Впереди все время только он.
Как звучит, скажите, гордое название?
Знают все, что это...
(чемпион)
- Чтобы быть здоровым с детства
И уж взрослым не хворать.
Нужно каждым утром ранним
упражнения прописать.
Нужно встать, присесть, нагнуться,
Вновь нагнуться, подтянуться.
Пробежаться вокруг дома.
Это всем из вас знакомо?
Будет всё у вас в порядке,
Если помнить о ...!
(Зарядке)
- Мы физически активны,
С ним мы станем быстры, сильны...
Закаляет нам натуру,
Укрепит мускулатуру.
Не нужны конфеты, торт,
Нужен нам один лишь... (спорт)
- Очень трудно жарким летом
Пробежать его атлетам,
Много долгих километров
Пролететь быстрее ветра.
Путь нелегок, назван он

Древним словом...
(марафон)

- Руки врозь, а ноги вместе.
Бег, потом прыжки на месте.
Рассчитались по порядку,
Вот и все — конец...
(зарядке)
- Болеть мне некогда, друзья,
В футбол, хоккей играю я.
И очень я собою горд,
Что дарит мне здоровье... (спорт)

4. Эстафета: "Быстро возьми, быстро положи!"
Начинают первые 1-я пара игроков Они с гимнастическими палками обхватывают мяч-мякиш добегают до ориентира и оставляют его на полу, вторая пара игроков должна таким же образом мяч принести ..
Побеждает команда, которая закончит эстафету первой.

5. Эстафета: "Ниже наклонись!"
Выполняют по 1 игроку от команды. Они по очереди выполняют наклон из положения стоя на скамейке. Тот игрок, который выполнит наклон с лучшим результатом, приносит своей команде одно очко.

6. Эстафета: "Силачи!"
Игроки каждой команды поочередно выполняют сгибание и разгибание рук в упоре лежа, Суммируются все правильно выполненные движения игроков. Выигрывает команда выполнившая большее количество раз.

Инструктор:

С детства мы со спортом будем дружить,
Физкультуру очень любить.
Комплекс спортивный успешно внедрим,
Значок ГТО на груди прикрепим!

Жюри подводит итоги, награждение команд.

**Конспект открытого занятия для детей
подготовительной к школе группы
«Нам со спортом по пути - ГТО ждет впереди»**

Цель: развитие двигательных навыков необходимых для выполнения сдачи норм ГТО.

Задачи:

- дать детям первичные представления о комплексе ГТО;
- формировать у дошкольников устойчивую мотивацию для подготовки к успешной сдаче норм ГТО;
- развивать физические качества: силу, гибкость, быстроту.

Материалы и оборудование: мультимедийное оборудование, экран, мультимедийная презентация, счетчик для отжиманий, кубики, тумба для измерения гибкости, цветные конусы.

Ход мероприятия:

Организационный момент.

Инструктор по физкультуре: Сегодня я хочу провести для вас занятия на тему «Нам со спортом по пути - ГТО ждет впереди».

Ребята, а кто из вас знает, что такое ГТО?

Ответы детей...

Инструктор по физкультуре: Комплекс ГТО это физкультурно-спортивное движение, участники которого занимаются физкультурой и спортом, ведут здоровый образ жизни, отказываются от вредных привычек. Участником этого движения может стать любой желающий, начиная с 6 летнего возраста, в том числе и вы.

Я предлагаю вам посмотреть небольшой видеоролик, о том, как ваш ровесник сдает нормы ГТО.

Просмотр видеоролика.(2мин)

Ребята, а вы хотели бы стать участником этого движения, и попробовать свои силы в сдаче норм ГТО?

Ответы детей...

Инструктор: Тогда я предлагаю вам провести тренировку по некоторым видам испытаний, которые входят в 1 ступень комплекса ГТО.

И как всегда перед выполнением основных упражнений мы должны с вами провести разминку.

Выполнение разминки под музыку (рингтон ГТО)

№п/п	Содержание	Дозировка
1.	<p>Вводная часть: Построение. Направ-во! В колонну по одному за направляющим шагом марш.</p> <p>1. Бег змейкой. 2. Бег приставным шагом (правым и левым боком). 3. Бег с захлестами 4. Бег с подскоками.</p> <p>Переход на ходьбу. Перестроение в колонну по два.</p> <p>ОРУ на месте:</p> <p>1. <u>Наклоны головы.</u> И.п. основная стойка, руки на поясе 1-наклон головы вперед. 2 - назад. 3- вправо. 4-влево.</p> <p>2. <u>Рывки руками.</u> И.п. стойка, ноги врозь, правая рука вверх. 1-2 - рывки руками. 3-4 - смена положения рук.</p> <p>3. <u>Повороты туловища.</u> И.п. стойка, ноги врозь, руки в замок за головой. 1- поворот туловища вправо. 2 - и.п. 3- поворот туловища влево 4- и.п.</p> <p>4. <u>Наклоны туловища вперед.</u> И.п. стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 - наклон вперед руками коснуться пола. 2 – и.п.</p>	<p>2 мин.</p> <p>4 мин.</p> <p>6-7 раз</p> <p>6-7 раз</p> <p>5-6 раз в каждую сторону</p> <p>6-7 раз</p>

	<p>3-4- то же самое.</p> <p>5. <u>Приседания.</u> И.п. основная стойка, руки на поясе. 1 -в полный присед, руки вперед. 2- вернуться в и.п. 3-4 - то же самое.</p> <p>6. <u>Прыжки.</u> Прыжки - ножки вместе и врозь.</p> <p>7. Упражнение на восстановление дыхания. -Руки через стороны поднять вверх-сделать глубокий вдох носом. - Опуская руки – сделать выдох ртом.</p>	<p>6-7 раз</p> <p>10-12 раз</p> <p>3 раза</p>
<p>2.</p>	<p>Основная часть:</p> <p>Инструктор: Итак, разминка закончена, и мы приступаем к тренировке.</p> <p>1. Первый вид испытания - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.</p> <p>Показ как правильно выполнять (видеоролик с сайта gto.ru)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение упражнения с опорой на коленях. 2. Выполнение упражнения стопами упираясь в пол. 3. Выполнение упражнения на станке (счетчике) для отжиманий, на результат, по желанию детей. <p>2. Второй вид испытания - наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье.</p> <p>Показ как правильно выполнять (видеоролик с сайта gto.ru)</p>	<p>18 мин.</p> <p>6-8 раз</p>

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение упражнения на растяжку наклон вперед обхватив руками голени, головой тянемся к коленям. 2. Наклон вперед, руками или ладонями коснуться пола. 3. Выполнения теста на тумбе для измерения гибкости. <p>3. Третий вид испытания – челночный бег 3x10.</p> <p>Показ как правильно выполнять (видеоролик с сайта gto.ru) Детям предлагается выполнение теста парами, в соревновательной форме на скорость.</p>	<p>5-6 накл.</p> <p>5-6 накл.</p> <p>1-2 раза.</p>
<p>3.</p>	<p>Заключительная часть: Инструктор: На сегодня наша тренировка закончена. В колонну по одному за мной шагом марш!</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания.</p>	<p>1.5-2 мин.</p>

Подведение итогов. 1- 1.5 мин.

Инструктор: Итак, ребята мы сегодня провели тренировку по 3 видам испытаний, скажите, вам было трудно? (ответы детей)

Судя по тренировке, вы достаточно хорошо справились с заданиями. Я желаю вам продолжить подготовку к сдаче норм ГТО, на занятиях по физкультуре в детском саду, самостоятельно дома с родителями, и обязательно получить желаемый знак отличия по своей ступени.

А сегодня я хочу вручить вам сувенирные значки ГТО, за то, что вы были очень старательными и активными в проведенной вместе со мной тренировке, и буклеты которые помогут вам дойти до заветного значка, если вы передадите их своим родителям.

Буклет для родителей

**Рекомендации к недельному
двигательному режиму (не менее 10 часов)**

Виды двигательной активности	Временной объем в неделю (мин)
Утренняя гимнастика	Не менее 70
Обязательные учебные занятия в ОУ	120 (90)
Виды двигательной активности в процессе учебного дня (физкультминутки, динамические паузы и т.д.)	150
Организованные занятия в спортивных секциях и кружках, участие в соревнованиях	Не менее 120
Самостоятельные занятия физической культурой с участием родителей, в том числе подвижными играми и другими видами двигательной активности	Не менее 160
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять	Не менее 3 часов



**Сдать ГТО совсем непросто,
Ты ловким, сильным должен быть,
Чтоб нормативы победить,
Значок в итоге получить.
Пройдя же все ступени вверх,
Ты будешь верить в свой успех.
И олимпийцем можешь стать,
Медали точно получать.**

Вперёд, к победам дошколёнок!



Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение «Мещовский детский сад «Солнышко» г.Мещовск ул. Октябрьская д.41
Email:dousolnishko@yandex.ru

2017г.

МКДОУ «Мещовский детский сад»



**ГТО – путь
к здоровью и успеху**

(Рекомендации для родителей)



Уважаемые родители!

Если вы записали своего ребёнка на участие в тестировании ВФСК ГТО, вы должны приложить усилие и найти время для занятий с ним дома, на улице, так как только на занятиях в детском саду он не сможет качественно подготовиться к сдаче норм ГТО. Для высоких результатов нужны ежедневные тренировки (отжимание, упражнения на гибкость и пресс, подтягивание, бег...).

Очень важно с дошкольного возраста прививать детям любовь к спорту, здоровому образу жизни. Необходимо, чтобы дети понимали важность ЗОЖ, важность оптимистического настроения для счастливого будущего: желание быть здоровым, заниматься спортом, закаляться, стремиться никогда не унывать и быть весёлым.



**Виды испытаний (тесты)
для детей 1 ступени (6-8 лет)**

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ:

1. Челночный бег 3x10 (с) или бег 30м (с)
2. Смешанное передвижение на 1000м (мин,с)
3. Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)
4. Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см.)

ПО ВЫБОРУ:

5. Прыжок в длину с места (см)
6. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м. (кол-во попаданий)
7. Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)
8. Бег на лыжах на 1 км (мин,с) проводится при наличии условий или смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин,с)
9. Плавание на 25м (мин,с)

Количество испытаний(тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия:

Бронзовый	Серебряный	Золотой
6	6	7



Помогите своему ребёнку, и в скором времени уже он будет получать свою награду на этой сцене!



"Бег как один из способов развития выносливости"
(беседа с детьми старшего дошкольного возраста)

Цель: Формирование элементарных представлений о беге как о средстве развития выносливости.

Задачи:

- Познакомить детей с историей бега.
- Дать представления о различных видах бега.
- Познакомить детей с самыми быстрыми животными планеты.
- Воспитывать у детей интерес к здоровому образу жизни, потребность бережного отношения к своему здоровью.

Ход мероприятия.

Ребята все мы умеем бегать и очень часто применяем бег в своей жизни. А что вы знаете о беге? (Ответы детей)

Существует одно очень древнее изречение, которое звучит так: «Если хочешь быть сильным - бегай, если хочешь быть красивым - бегай, если хочешь быть умным - бегай». (Слайд № 2)

Бег - один из способов передвижения человека и животных. От ходьбы бег отличается «фазой полёта». Это значит – что во время бега в какой-то момент обе ноги отрываются от пола или от земли. Можно сказать, что человек умеет «летать». (Слайд № 3)

Бегать человек умел всегда, иначе бы он не выжил. В древние времена человеку приходилось убегать от хищников, охотиться на быстрых животных, служивших пищей, которые были намного сильнее и быстрее человека, и поэтому человек раньше на охоте чаще погибал. Со временем люди заметили, что те, кто больше других бегают, становятся ловким, сильным и выносливым. И поэтому люди стали бегать не только для того, чтобы добывать себе пищу, играть или спастись от врагов, но и для того, чтобы тренировать в себе силу, ловкость и выносливость. Чем сильнее и выносливее человек становился, тем удачнее он охотился. И, конечно же, человек, благодаря тренировкам, мог успешно защищать свои земли и дома от врагов.

Слайд № 4. Бег стал не просто движением, а физическим упражнением. Со времен стали проводить соревнования в беге. Даже первые тринадцать Олимпийских Игр состояли

только из одного вида спорта – из бега. Со временем спортивный бег становился разнообразным. Сегодня в спорте существуют следующие виды бега:

Слайд № 5. Бег с барьерами. Спортсмены бегут по дистанции, преодолевая барьеры.

Слайд № 6. Эстафетный бег. Участвуют 8-9 дорожек. В каждой команде по четыре человека. Все внимание приковано к эстафетной палочке. Спортсмен, бегущий в первом этапе должен передать её спортсмену, бегущему следующий этап. Если спортсмен потерял палочку, он должен поднять ее. Каждая команда бежит по своей дорожке.

Слайд № 7. На короткие дистанции. Стартуют 8-9 человек, каждый бежит по своей дорожке. Средние дистанции. К средним относят дистанции от 800м до 3км.

Слайд № 8,9. Длинные дистанции. Забеги проводятся не на стадионе, а на шоссе. На это время для машин закрывают проезд по автомобильным трассам. Старт массовый.

Самая длинная дистанция называется марафонской и составляет 42км 195м.

Марафонскую дистанцию бегут самые выносливые люди, и называются они стайеры.

А самую короткую дистанцию 100м бегут самые быстрые люди, и называются они спринтеры.

Слайд № 10. Сегодня самый быстрый человек на планете спортсмен из страны Ямайка Усейн Болт. Шесть лет его никто не может победить. И называют этого быстрого спортсмена «МОЛНИЯ» Ребята, а как вы думаете, соревнования в беге могут быть шуточные? Конечно, могут! В таких соревнованиях используются различные забавные виды бега, например: *Слайд № 11.* бег в ластах, на лыжах.

Слайд № 12. в смешных костюмах. Такие соревнования поднимают настроение и помогают подружиться людям. Давайте и мы с вами поучаствуем в смешной эстафете: «С другом в одних шортах» - бег вдвоем в шортах большого размера.

Ребята, скажите, а бег используется только в соревнованиях? В каких ситуациях вы используете бег? (Ответы детей) Правильно. Во время игр на улице и дома, если опаздываете куда-то, во время занятий физической культурой.

Если вы бежите быстро, то вы развиваете скорость. Быстрый бег не используется на длинных дистанциях, потому что быстро бегущий человек так же быстро устает. А если вы бежите долго и медленно, то укрепляете сердце. Такой бег называется оздоровительным.

Слайд № 13. Оздоровительным бегом могут заниматься все: дети, взрослые и даже ваши бабушки и дедушки. Но бегать, ребята нужно с умом.

Слайд № 14. Оздоровительным бегом можно заниматься в парках, в лесу, у моря, озера, в поле, везде, где есть чистый воздух. Только тогда бег будет действительно приносить пользу и разовьет вашу выносливость.

Слайд № 15. А вот если бегом заниматься вдоль автомобильных дорог или там, где загрязнённый воздух, то можно нанести непоправимый вред здоровью. И если вы болеете и у вас температура, то с бегом нужно повременить, потому что если этого не делать, то наносится вред вашему сердцу.

Ребята, а вы знаете кто из животных самый быстрый?

Слайд № 16. Самый быстрый из бегающих животных – это гепард. Он может развивать скорость до 110-115 км/ч. С такой скоростью на автомобилях по правилам не разрешается ездить, потому что это очень большая и опасная скорость.

Слайд № 17. Страус может развить скорость до 70 км/ч. Это быстрее, чем разрешено ездить автомобилям по городу.

Слайд № 18. А как вы думаете, кто быстрее бегают заяц

Слайд № 19 или волк? Вспомните сказки, всегда волк может догнать зайца? Заяц бежит так же быстро, как и волк и может развить скорость до 50 км/ч. Поэтому его не зря называют заяц «побегай-ка».

Каждая тренировка для спортсмена начинается с разминки. А для вас проведет разминку сказочный бегун – Колобок (электронная музыкальная физминутка)

После физминутки проводится опрос детей по теме беседы.

Вопросы:

1. Чем бег отличается от ходьбы?
2. Какие физические качества тренируются при помощи бега?
3. Из каких видов спорта состояли первые олимпийские игры?
4. Какие существуют виды бега в спорте?
5. Как называется самая длинная дистанция в беге?
6. Как нужно бежать, чтобы развивать скорость?
7. Как нужно бежать, чтобы укреплялось сердце?
8. Можно ли заниматься бегом вдоль автомобильных дорог?
9. В каких местах нужно заниматься оздоровительным бегом?
10. Когда нельзя бегать?
11. Какое животное самое быстрое?
12. С чего начинается каждая тренировка?

Ребята, вы молодцы. Были очень внимательными и смогли ответить на все вопросы.

Нормативы комплекса ГТО для детей 6-8

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
1.1	Челночный бег 3х10 метров (секунд)	9,2	10,0	10,3	9,5	10,4	10,6
1.2	или бег на 30 метров (секунд)	6,0	6,7	6,9	6,2	6,8	7,1
2	Смешанное передвижение на 1000м (мин:сек)	5:20	6:40	7:10	6:00	7:05	7:35
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	3	2	-	-	-
3.2	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)	15	9	6	11	6	4
3.3	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	17	10	7	11	6	4
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+7	+3	+1	+9	+5	+3

ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	120	110	135	115	105
6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (кол-во попаданий)	4	3	2	3	2	1
7	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	35	24	21	30	21	18
8.1	Бег на лыжах 1км (мин:сек)	8:00	9:00	10:15	8:30	9:30	11:00
8.2	или смешанное передвижение на 1км по пересеченной местности (мин:сек)	6:00	7:00	9:00	6:30	7:30	9:30
9	Плавание на 25м (мин:сек)	2:30	2:40	3:00	2:30	2:40	3:00

УСЛОВИЕ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАЧКА ГТО

Условие	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК "ГТО"	7	6	6	7	6	6

Сравнительный анализ готовности воспитанников Мещовского детского сада к сдаче норм ГТО.

При проведении мониторинга готовности воспитанников детского сада к сдаче тестов, входящих в нормы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» были привлечены воспитатели подготовительной к школе группы и медицинская сестра.

Тестирование проходило по 4 видам:

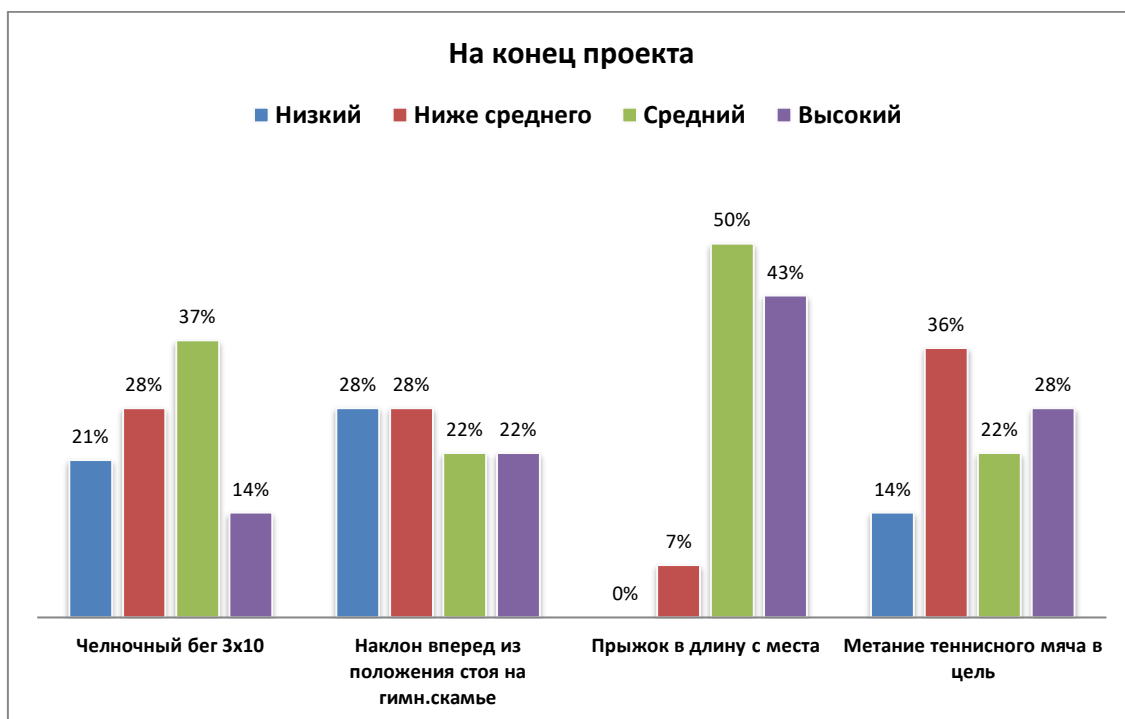
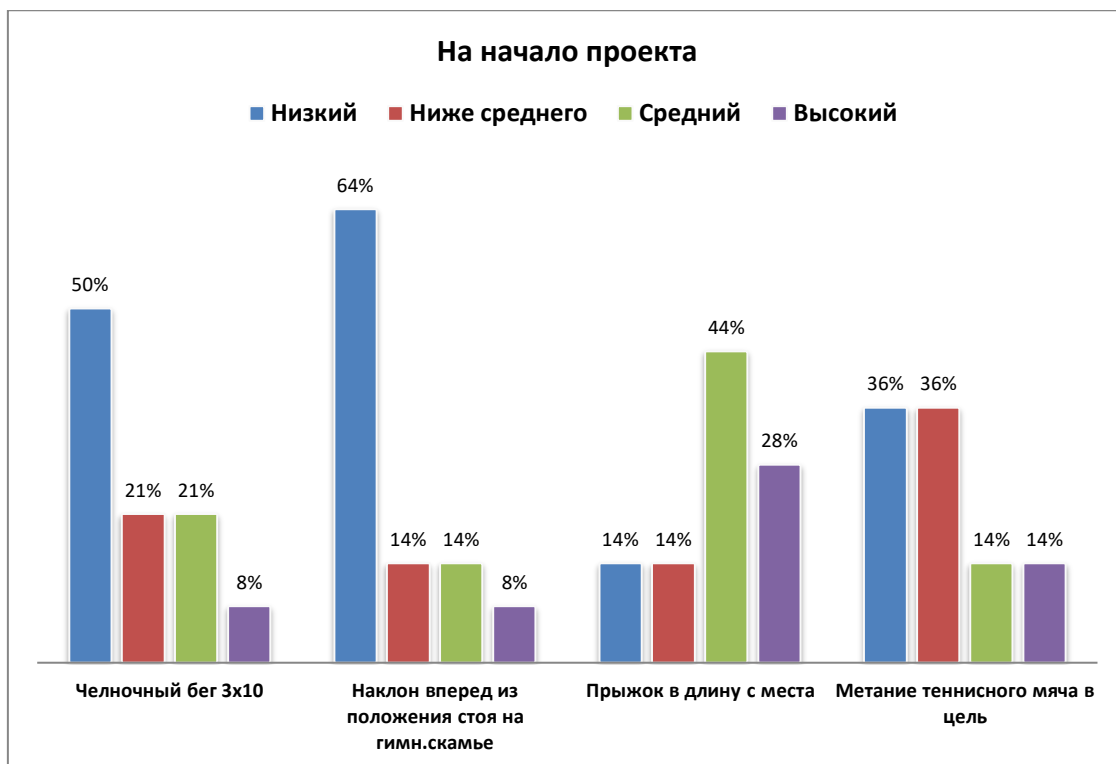
- челночный бег 3x10
- наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье;
- прыжок в длину с места;
- метание теннисного мяча в цель с бм.

В тестировании принимало участие 14 человек.

Анализируя данные входящие в мониторинг тестирования мы получили следующие результаты:

№	Виды испытаний	низкий		ниже среднего		средний		высокий	
		начало проекта (кол-во детей и%)	конец проекта (кол-во детей и%)	начало проекта (кол-во детей и%)	конец проект (кол-во детей и%) ^а	начало проекта (кол-во детей и%)	конец проекта (кол-во детей и%)	начало проекта (кол-во детей и%)	конец проекта
1	Челночный бег 3x10	7	3	3	4	3	5	1	2
	Итого %	50%	21%	21%	28%	21%	37%	8%	14%
2	Наклон вперед из положения стоя	9	4	2	4	2	3	1	3
	Итого %	64%	28%	14%	28%	14%	22%	8%	22%
3	Прыжок в длину с места;	2	0	2	1	6	7	4	6
	Итого %	14%	0%	14%	7%	44%	50%	28%	43%
4	Метание теннисного мяча в цель с бм.	5	2	5	5	2	3	2	4
	Итого %	36%	14%	36%	36%	14%	22%	14%	28%

Высокий – результаты соответствуют золотому значку, средний - серебряному значку, ниже среднего бронзовому значку, низкий - результат не соответствует нормам ВФСК ГТО.



Инструментарий для оценки физических качеств.

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		Высокий	Средний	Ниже среднего	Высокий	Средний	Ниже среднего
1.	Челночный бег 3х10 метров (секунд)	9,2	10,0	10,3	9,5	10,4	10,6
2	Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+7	+3	+1	+9	+5	+3
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	120	110	135	115	105
4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (кол-во попаданий)	4	3	2	3	2	1

Правила выполнения упражнений:**ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3Х10 М**

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии - «Старт» и «Финиш».

Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта.

По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, осуществляет её касание и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой.

Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Тестируемые стартуют по два человека. Результат фиксируется до 0,1 с.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- выполнение испытания раньше команды стартера «Марш!» или выстрела (фальстарт);
- во время бега участник помешал рядом бегущему;
- участник не коснулся одной из линий разметки рукой.

НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ С ПРЯМЫМИ НОГАМИ НА ПОЛУ

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком - , ниже - знаком+.

Ошибки при выполнении испытания, при которых выполнение не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 с.

ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА ТОЛЧКОМ ДВУМЯ НОГАМИ

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Участник имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
- использовать полностью время (1 мин), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Попытка не засчитывается:

- при наличии заступа за линию отталкивания или касание ее;
- при выполнении отталкивания с предварительного подскока;
- при отталкивании ногами поочередно;
- при использовании каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- при уходе с места приземления назад по направлению прыжка.

МЕТАНИЕ ТЕННИСНОГО МЯЧА В ЦЕЛЬ, ДИСТАНЦИЯ 6М

Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола. Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 г. Участнику предоставляется право выполнить пять попыток. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

Техника выполнения испытания:

Описание техники приводится для человека, выполняющего метание правой рукой. Левша выполняет то же упражнение с другой руки и ноги. Исходное положение - участник стоит в стойке ноги врозь, левая нога впереди правой, правая - на передней части стопы, лицом к мишени. Мяч в правой, несколько согнутой руке, кисть на уровне лица, левая рука направлена впередвниз. Отводя правую руку вправо-назад и слегка сгибая правую ногу, немного наклонить туловище вправо, упираясь стопой прямой левой ноги в площадку, носок развернут внутрь. Из этого положения, быстро разгибая правую ногу и перенося массу тела на левую, выполнить бросок, пронося кисть правой руки над плечом.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

При выполнении испытания не засчитывается попытка, если испытуемый совершил заступ за линию метания.

Система работы по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в МКДОУ «Мещовский детский сад «Солнышко»

