

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение – детский сад №13
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением физического развития
воспитанников
(МАДОУ № 13)

**Проект по физической культуре
«Первые шаги к ГТО»**

Подготовил:
Инструктор ФК
МАДОУ № 13
Соколова О.Н.

ГО Богданович, 2023-2024 уч.год

*Проект «Первые шаги к ГТО»
Мы строим будущее смело,
Шагаем к цели, как спортсмены!
С пути мы, верно, не сойдём –
Здоровье нации вернем!
России будущее – дети,
Ценней всего для нас на свете.
Чтоб фундамент прочный заложить –
Традиции должны мы возродить.*

Направление проекта: «Физическая культура»

Образовательная область: «Физическое развитие».

Вид проекта: познавательный – оздоровительный.

Сроки реализации проекта: долгосрочный (октябрь - май).

Участники проекта: инструктор по физической культуре, воспитанники подготовительной к школе группы, воспитатели и узкие специалисты ДОУ, родители (законные представители) воспитанников.

Место проведения проекта: групповая комната, спортивный зал, групповой участок, спортивная площадка.

Актуальность проекта

В настоящее время особую актуальность имеет проблема состояния здоровья и физического развития детей дошкольного возраста. За последние десятилетия состояние здоровья дошкольников резко ухудшилось, так как снизилась спортивная активность. Образ жизни детей и их семей стал малоподвижный. Негативная статистика по образу жизни в семье (сниженная активность, несбалансированное питание, несоблюдение режима дня, отсутствие полезных привычек).

Для того чтобы повысить уровень физической подготовленности, снизить число часто болеющих детей, увеличить количество детей и родителей, регулярно занимающихся физической культурой и спортом необходимо значительно повысить эффективность системы физического воспитания дошкольников.

Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения является важной задачей правительства РФ. 24 марта 2014 года в соответствии с Указом Президента Российской Федерации в нашей стране вводится Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) для решения проблемы продвижения ценностей здорового образа жизни и укрепления здоровья детей. Комплекс ГТО направлен на физическое развитие и укрепления здоровья подрастающего поколения, является основой системы физического воспитания и призван способствовать развитию массового физкультурного движения в стране.

Возрождение комплекса ГТО в образовательных организациях, сегодня, на мой взгляд, является актуальным и принципиальным. Целью вводимого комплекса является дальнейшее повышение уровня физического воспитания и готовности людей, в первую очередь молодого поколения к

труду и обороне. Будучи уникальной программой физкультурной подготовки, комплекс ГТО должен стать основополагающим в единой системе патриотического воспитания подрастающего поколения.

Как бы в подтверждение общественной значимости и актуальности данного проекта, отмечу, что все люди разные. Однако, у всех, кто добровольно решит пройти испытание комплексом ГТО, есть одна общая черта, – целеустремлённость. Именно эта черта является наиболее важной для людей XXI века. Именно в дошкольном возрасте закладывается основа для физического развития, здоровья и характера человека в будущем. Этот период детства характеризуется постепенным совершенствованием всех функций детского организма. Ребенок этого возраста отличается чрезвычайной пластичностью. Все это и натолкнуло меня на мысль о создании проекта по реализации комплекса ГТО.

Цель проекта

Сделать работу по физическому воспитанию детей дошкольного возраста систематической и результативной. Создать условия в ДО для успешной подготовки детей дошкольного возраста к сдаче норм ГТО первой степени.

Задачи проекта

Образовательные

- Прививать привычку повседневной физической активности;
- Формировать у дошкольников первоначальные знания о ВФСК «ГТО»;
- познакомить детей с программой ГТО и традицией их проведения;
- Продолжать приобщать родителей к активной совместной работе и объединять совместные усилия по оздоровлению, воспитанию и физическому развитию воспитанников;
- Повысить профессиональную компетенцию педагогов по вопросам ГТО.
- Расширять и обогащать опыт родителей по способам и правилам сохранения здоровья детей;

Оздоровительные

- Приобщать дошкольников к физической культуре и здоровому образу жизни;
- Приобщить дошкольников к массовому спортивному движению «Готов к труду и обороне!»
- Воспитать патриотизм;
- Гордость за свою страну, позитивное отношение к занятию спортом и физической культуре.
- Проанализировать состояние здоровья воспитанников на момент начала проекта;
- Сохранять и укреплять здоровье детей на основе комплексного и системного использования доступных для детского сада средств физического воспитания, оптимизация двигательной деятельности при помощи нетрадиционных форм и методов;

- Способствовать укреплению сердечно – сосудистой, дыхательной систем, стимулировать нервно – мышечную систему;
- Улучшать психоэмоциональное состояние детей.
- Способствовать укреплению сердечно – сосудистой, дыхательной систем, стимулировать нервно – мышечную систему;
- Повышать сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям;
- Улучшать психоэмоциональное состояние детей.

Развивающие

- Повышение активности и общей работоспособности;
- Формировать ценностное отношение к здоровью и желание сдать нормы «ГТО».
- Содействовать развитию физических качеств (ловкости, быстроты, гибкости, равновесия, глазомера, силы и выносливости);
- Повысить профессиональную компетенцию педагогов.
- Содействовать развитию физических качеств (ловкости, быстроты, гибкости, равновесия, глазомера, силы и выносливости);
- Содействовать развитию интереса к занятиям физической культурой и спорту;
- Развивать творческие и физические способности в спортивной деятельности.

Воспитательные

- Воспитывать интерес к физкультуре и спорту.
- Формировать интерес к занятиям физической культуры.
- Способствовать выработке у детей привычки соблюдения режима дня, потребности в ежедневных физических упражнениях и играх.

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при усвоении комплексного использования всех средств физического воспитания.

Новизна проекта

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

Ожидаемые результаты:

1. Выявление физической и психологической предрасположенности дошкольника к какому-либо виду спорта;
2. Пополнение знаний о комплексе ГТО;
3. Повышение мотивации и интереса к занятиям физической культурой и спортом;
4. Положительная результативность в сдаче норм «ГТО»;
5. Рост спортивных достижений;
6. Эмоциональное сближение детей и родителей;
7. Рост профессиональной компетенции педагогов;
8. Активное взаимодействие родителей и педагогов;

9. Обогащение педагогического опыта родителей;
10. Сформированность у родителей осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, ведение здорового образа жизни;
11. Обогащение методической базы и развивающей среды в ДОУ;
12. Повышение привлекательности детского сада в глазах родителей и коллег.

Практическая значимость

Реализация данного проекта не только повысит профессиональную компетенцию воспитателей, но и повысит осведомленность родителей важности физического воспитания и приобщения детей к ЗОЖ.

Физические нагрузки позволят развить у наших воспитанников выносливость, смелость, физические качества, выявить психологическую предрасположенность воспитанников к различным видам спорта, оказать поддержку детям, отстающим в физическом развитии от сверстников. Все вышеперечисленное должно повлиять на повышение качества образовательного процесса, снижение заболеваемости дошкольников.

Этапы реализации проекта

Вид деятельности

Подготовительный этап

Анализ условий для реализации проекта (Старший воспитатель)

Разработка проекта (Инструктор по ФК)

Ознакомление педагогов, родителей и детей о задачах проекта (Инструктор ФК)

Изучение нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» 1 ступень (возрастная группа от 6 до 8 лет). (Инструктор по ФК)

Изучение нормативно – правовых документов по внедрению ВФСК ГТО (Старший воспитатель, инструктор по ФК, воспитатели)

Подборка оборудования, спортивного инвентаря для проведения нормативных испытаний, физкультурных занятий и спортивных праздников (Инструктор по ФК)

Основной этап

Консультация для родителей «Зачем нужно сдавать ГТО в дошкольном возрасте?»

«Нормативы 1 ступени ГТО»

Консультация «Роль семьи в физическом воспитании ребенка» (Инструктор ФК)

Консультация для педагогов: «Внедрение комплекса ГТО в ДОУ» (Инструктор ФК)

Разучивание нормативов «ГТО» при проведении: утренней гимнастики, физкультурных занятий, спортивных упражнений, подвижных игр, эстафет (Инструктор ФК)

Слушание и исполнение песен на спортивную тематику (Инструктор фк, музыкальный руководитель)

Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию воспитанников в зале и на воздухе (Инструктор ФК)

Презентация для детей «Легкая атлетика – королева спорта». (Инструктор ФК)

Презентация для детей «История ГТО». (Инструктор ФК)

Проведение совместных спортивных праздников, развлечений. Катание на лыжах. (Инструктор ФК)

Конкурс рисунков на тему «Мы со спортом дружим», «Мы - спортсмены! Чемпионы!». (Инструктор фк, педагоги)

Подвижные и спортивные игры с прыжками (длинная и короткая скакалка, резинки, классики). (Инструктор ФК)

Подвижные игры с бегом, эстафеты. (Инструктор ФК)

Подвижные игры и упражнения на гибкость и силу. (Инструктор ФК)

Подвижные и спортивные игры с метанием (школа мяча). (Инструктор ФК)

Неделя бегуна (нормы ГТО - челночный бег, бег на 30 м). (Инструктор ФК)

Неделя прыгуна (нормы ГТО - прыжок в длину с места (см). (Инструктор ФК)

Неделя метания (нормы ГТО - Метание теннисного мяча в цель). (Инструктор ФК)

Неделя гибкости и силы (нормы ГТО - Подтягивание из виса. Наклон вперед стоя). (Инструктор ФК)

Проведение с детьми интеллектуальных и развивающих игр: «Узнай вид спорта», «Спортивное оборудование», «Сложи картинку», «Найди спортсмена по описанию» (Воспитатели групп)

Организация выставки совместного творчества детей и родителей «От норм ГТО – к олимпийским медалям!» (Старший воспитатель, воспитатели групп)

Рисование по теме: «Спорт и спортивные атрибуты»; «Вперед к победам». (Воспитатели групп)

Заключительный этап

Проведение спортивного праздника «От значка ГТО – к спортивным медалям»

Спортивно - игровой квест «Путешествие по спортивному городу» (Инструктор ФК, музыкальный руководитель)

Выставка рисунков, фотографий «Как мы стали сильнее!» (Воспитатели группы)

Подведение итогов. Критерии оценки результатов по диагностике (Инструктор ФК)

Презентация для детей и родителей с использованием мультимедийного оборудования «Выполняем нормы ГТО» (фотоотчёт по проведённым мероприятиям в рамках проекта) (Старший воспитатель, инструктор ФК)

Этапы работы над проектом

«Первые шаги к ГТО»

ВТЕЧЕНИИ ГОДА

Непосредственно организовано

образовательная деятельность по

физическому развитию в зале и на воздухе; Утренняя гимнастика; Оздоровительные игры на прогулке; Бодрящая гимнастика после сна; Физкультминутки; Подвижные игры; Спортивные досуги, праздники; Спортивные игры, эстафеты, соревнования; Дни здоровья; Индивидуальная работа с детьми. Беседы; Совместная деятельность;

Изучение психолого - педагогической, методической литературы.

Изучение опыта работы инструкторов по физической культуре.

Использование интернет - ресурса, журналистские статьи, публикации, нормативные документы.

ОКТЯБРЬ

Презентация для детей «Что такое ГТО? История ГТО»

Дидактическая игра: «Виды спорта»;

Проведение интеллектуальных и развивающих игр: «Сложи картинку», «Найди спортсмена по описанию».

Анкетирование на тему: «Что такое ГТО?»

Консультация: «Зачем нужно сдавать ГТО в дошкольном возрасте?»

Консультация «Роль семьи в физическом воспитании ребенка»

Консультация для педагогов: «Внедрение комплекса ГТО в ДОУ».

Изучение видов испытаний (тестов) и нормативов Всероссийского физкультурно –спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Подбор иллюстраций о спорте.

Подобрать методический материал «Что такое ГТО».

НОЯБРЬ

Презентация для детей «Легкая атлетика – королева спорта»;

Дидактическая игра: «Спортивное оборудование»;

Развивающие игры: «Кому нужны эти вещи»;

Прослушивание и разучивание песен на спортивную тематику: «Спортивная семья»

Подвижные игры и упражнения на гибкость и силу

Совместная деятельность «Любимый вид спорта»;

Консультация: «Как провести выходной день с детьми»

Разработка тематического занятия «Легкая атлетика – королева спорта».

Подготовить материал для консультации

ДЕКАБРЬ

Подвижная игра «Кто самый меткий» - знакомство с элементами хоккея;

Разучивание песни на спортивную тематику:

«Трус не играет в хоккей»

Подвижные игры с бегом – эстафета «Веселые соревнования»;

Выставка совместного творчества детей и родителей «От норм ГТО – к олимпийским медалям»;

Информационный стенд: «Олимпийские чемпионы Саратовского края»
Подобрать фотографии

«Олимпийские чемпионы Саратовского края».

ЯНВАРЬ

Презентация «Зимние виды спорта»

Чтение и разучивание пословиц и поговорок о спорте;

Просмотр мультфильмов о спорте;

Настольно-печатные игры: «Спорт зимой и летом»

Интеллектуальные игры «Узнай вид спорта»

Конкурс рисунков «Мы со спортом дружим»

Мастер-класс для педагогов «Как сдают нормы ГТО дети 6-8 лет»
(инструктор по физ. воспитанию).

ФЕВРАЛЬ

Неделя бегуна (нормы ГТО)

Сюжетно – ролевая игра: «Магазин полезных продуктов»;

Дидактическая игра: «Четвертый лишний», «Моё здоровье».

Спортивные соревнования «Мы любим спорт»

Помощь в изготовлении эмблем, оформления к празднику.

Заучивание речевок, кричалок, стихотворений.

МАРТ

Презентация «Что происходит с нашим организмом (сердце, легкие, мышцы) после занятий физической культурой»;

Рисование по теме: «Спорт и спортивные атрибуты»; «Вперед к победам».

Неделя метания (нормы ГТО)

Неделя гибкости и силы (нормы ГТО)

Консультация: «Нормативные испытания «ГТО» и как их проходить»;

Конкурс фотографий «Здоровая семья – счастливый ребенок»

Подготовить материал для консультации (инструктор по физ. воспитанию)

АПРЕЛЬ

День здоровья: «Навстречу рекордам»

Сдача норм ГТО в ДОУ детьми 6-7 лет

Неделя прыгуна (нормы ГТО)

Мастер – класс для родителей по обучению методам диагностики и контроля уровня физического развития своего ребенка.

Выставка рисунков, фотографий «Как мы стали сильнее!»

Оформление выставки фотографий «Здоровая семья – счастливый ребенок»

МАЙ

Проведение спортивного праздника «От значка ГТО – к спортивным медалям»

Спортивно - игровой квест «Путешествие по спортивному городу»
Информационный стенд «Наши рекорды»

Презентация для детей и родителей «Выполняем нормы ГТО»
(фотоотчёт по проведённым мероприятиям в рамках проекта)



Демонстрация опыта работы по теме проекта (Фотоотчет на сайте ДОУ)



Продукты проекта для детей:

- Альбом «Рассказы о спортсменах»;
- д / и «Спортивный инвентарь», «Виды спорта»;
- фото-отчёты (электронная рамка) «Мы занимаемся спортом»;
- фотоальбом «Олимпийские чемпионы».

Продукты проекта для педагогов:

- буклеты, альбомы, дидактические игры по теме проекта;
- презентации.

Продукты проекта для родителей:

- анкетирование;
- консультации;
- совместное творчество с детьми;
- совместные спортивные развлечения.

Заключение

Создание и развитие действующей модели по подготовке воспитанников к сдаче тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО дошкольного возраста, позволит привлечь большее количество воспитанников и их родителей к участию в сдаче норм ВФСК «ГТО», а также положительно мотивировать их к увеличению двигательной активности через желание улучшить свои результаты при сдаче норм ГТО. Проект предполагает повышение уровня информированности родителей о деятельности ДОУ, предоставляет возможность активного и полезного проведения совместных мероприятий воспитанников и учащихся.

Литература:

1. Материалы официального сайта ВФСК «ГТО»;
2. Указ Президента РФ от 24.03.2014 г. № 172 о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО);
3. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 11.06.2014 г. № 540;
4. Веракса Н. Е., Веракса А. Н. Проектная деятельность дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М. : МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2008;
5. Картушина М. Ю. Быть здоровыми хотим: оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы. – М. :АРКТИ, 2004;

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

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

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