

АДМИНИСТРАЦИЯ КСТОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДЕТСКИЙ САД № 19 «СОЛНЫШКО»

(МАДОУ д/с № 19)

607662, Нижегородская область,

г. Кстово, улица Гражданская, дом № 6, корпус № 1

тел. (8-831) 2-78-39, 2-78-11, факс (8245)3-78-39

E-mail: ds19.solnyshko@yandex.ru

<https://ds19solnyshko.kinderedu.ru/>

ОКПО 71164478, ОГРН 1025201985632

ИНН/КПП 5250024814/525001001

Тема проекта:

«ГТО в детский сад. Возрождение традиций.»



Возрастная группа: Старшая, подготовительная.

Проблема: В настоящее время особую актуальность имеет проблема состояния здоровья и физического развития детей дошкольного возраста. За последние десятилетия состояние здоровья дошкольников резко ухудшилось. Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения является важной задачей правительства РФ.

24 марта 2014 года подписан Указ Президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)». Разработано положение «О всероссийском физкультурно-оздоровительном комплексе «ГТО», утвержденное постановлением правительства РФ № 540 от 11.06.2014 г.

Воспитывать детей с дошкольного возраста здоровому образу жизни — первоочередная задача детского сада. Социальной проблемой на сегодняшний день является недостаточная осведомленность родителей о важности физического воспитания. Низкая спортивная активность, малоподвижный образ жизни детей и их семей, отсутствие понимания культуры спорта, сниженная активность, несбалансированное питание, несоблюдение режима дня, отсутствие полезных привычек.

В связи с этим проект «ГТО в детский сад. Возрождение традиций.» будет направлен на обеспечение эффективной работы физкультурно-спортивной организационной модели детского сада и воспитание здорового, физически развитого поколения дошкольников.

Цель проекта: Приобщение к здоровому активному образу жизни, развитие физической культуры и формирование интереса к спорту через физкультурно-оздоровительную организованную модель в ДООУ в условиях внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО».

Задачи проекта:

- Провести информационную кампанию о значимости внедрения комплекса ГТО среди детей, родителей и сотрудников ДООУ.
- Познакомить детей и родителей с программой ГТО и традицией их проведения.
- Содействовать развитию интереса к занятиям физической культурой и спортом у воспитанников ДООУ.
- Развивать стремление к укреплению и сохранению своего собственного здоровья посредством формирования культуры здорового образа жизни.
- Обеспечить условия для внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

- Усилить мотивационную деятельность всех участников образовательного процесса (дети, родители) с целью организации сдачи норм ГТО в Доу.

Сроки реализации проекта: Март, апрель.

Участники: Инструктор ФК, дети старшего дошкольного возраста, родители воспитанников, воспитатели ДОУ.

Содержание практической деятельности по реализации проекта.

1 этап (подготовительный - сбор и накопление информации)		
Специально - организованная деятельность	Цели деятельности	Дата проведения
- Подбор методической, научно-популярной литературы, иллюстративного материала по теме проекта. - Беседа с детьми: «Что такое спорт?». - Показ презентации: «История возникновения ГТО». - Создать предметно-развивающую среду.	- Материалы официального сайта ВФСК «ГТО». - Нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) I ступень (возрастная группа от 6 до 8 лет). - Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 11.06.2014 г. № 540. - Указ Президента РФ от 24.03.2014 г. № 172 о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО). - Картушина М. Ю. Быть здоровыми хотим: оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы. – М.: АРКТИ, 2004. - О пользе занятий спортом и физическими упражнениями. - Совершенствовать знания о различных видах спорта, желание заниматься спортом. - Что такое ГТО. - ГТО и ЗОЖ. - Ступени ГТО. - Подборка оборудования, спортивного инвентаря для проведения физкультурных занятий, нормативных испытаний.	1-3 неделя марта.

2 Этап (деятельный, творческий)

Специально - организованная деятельность	Цели деятельности	Дата проведения
Физическое развитие.		
- Приобщение дошкольников к массовому спортивному движению «Готов к труду и обороне!» - Тестирование детей по нормативам ГТО 1 ступени. - Сдача норм ГТО инструктору по ФК.	- При проведении НОД формирование у дошкольников осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой, физическим совершенствованием и ведением здорового образа жизни. - Челночный бег 30 м. (3 раза по 10). - Прыжки в длину с места. - Метание теннисного мяча в цель (расстояние 6 м). - Наклон вперед из положения стоя. - Совершенствовать физические способности. - Увеличение продолжительности жизни.	4 неделя марта. 1-3 неделя апреля. 1-3неделя апреля. 4 неделя апреля.
Познавательное развитие		
- Формировать у дошкольников первоначальные знания о ВФСК «ГТО». - Воспитывать позитивное отношение к занятиям спортом и физической культуре.	- Показ презентации: «История возникновения ГТО». (Что такое ГТО, ГТО и ЗОЖ, ступени ГТО). - Умение устанавливать причинно-следственные связи (Д/И «Кому что нужно для спорта», «Четвертый лишний»). - Умение удерживать задачу на протяжении всего времени выполнения задания.	2 неделя марта. 3 неделя марта.

Социально – коммуникативное развитие

- Формировать навыки сотрудничества между детьми и педагогом. - Формировать навыки взаимопомощи между детьми.	- Умение ставить вопросы, обращаться за помощью, предлагать помощь и сотрудничество. - Потребность ребенка в общении с взрослыми и сверстниками. - Умение работать по инструкции взрослого. - Умение осознавать свои возможности, адекватно ставить самооценку. - Умение просить о помощи. - Умение применять правила и пользоваться инструкциями.	2-4 неделя марта. 1-4 неделя апреля.
--	---	--

Развитие речи

- Чтение с детьми рассказов: А. Бах «Надо спортом заниматься, Э. Керра «О пользе спорта и физкультуры», А. Павлова «Весёлая зарядка». - Загадывание загадок.	- Обогащение активного словаря, развитие связанной, грамматически правильной речи в монологе, диалоге. - Развивает способность к анализу, обобщению, формирует умение самостоятельно делать выводы, умозаключения.	2-3 неделя марта.
---	---	--------------------------

Игровая деятельность

- Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием («Ловишки», «Парный бег», «Удочка», «Кто лучше прыгнет», «Попади в обруч», «Мяч водящему»).	- Стимулирование двигательной активности детей. - Приучать детей при беге согласовывать свои движения с движениями других детей. - Учить детей перепрыгивать шнур на двух ногах вперёд, назад, делая взмах руками, толчок. - Развивать меткость, глазомер.	3 неделя марта.
--	---	------------------------

- Подвижные игры на развитие гибкости и ловкости («Кошечка», «Палку за спину», «Подбрось, поймай», «Не намочи ноги»). Д/И «Кому что нужно для спорта», «Четвертый лишний».	- Способствовать улучшению гибкости у детей. Тренировать мышцы спины, особенно поясницы. - Создание условий для развития ловкости у детей дошкольного возраста. - Развивать ориентировку в пространстве. - Реализация ряда принципов игрового, активного обучения. - Фиксирование структуры игровой деятельности и системы оценивания.	1-3 неделя апреля.
Работа с социумом		
- Содействовать изучению истории «ГТО» в своей семье.	- Анкетирования родителей, направленное на выявление их отношения к сдаче норм ГТО, занятиям физической культурой и спортом: «Возрождение ГТО в детском саду».	2 неделя марта.
- Изготовление буклета для родителей: «ГТО для дошколят».	- Информирование родителей по подготовке детей дошкольного возраста к сдаче норм ГТО.	3 неделя марта.
3 Этап (Презентация проекта)		
Специально - организованная деятельность	Цели деятельности	Дата проведения
- Участие в фестивале «Будь готов к труду и учебе» среди команд дошкольных образовательных учреждений г. Кстово.	- Сдача нормативов ГТО 1 ступени: прыжки в длину, бег, наклоны.	4 неделя апреля

- Оформление фото уголка «Нормативы ГТО»	- Фото детей, выполняющих нормативы ГТО: прыжки в длину, метание, бег, наклоны.	
---	---	--

Результат проекта.

Для дошкольников:

- Повышение уровня физического развития и укрепления здоровья детей.
- Повышение интереса детей к физическим упражнениям, спорту и здоровому образу жизни.
- Вовлечение детей в систематические занятия спортом, выявление их склонности и пригодности для дальнейших занятий спортом, воспитание устойчивого интереса к ним.
- Сформировать у детей представления о комплексе ГТО, как о мероприятиях, направленных на укрепление здоровья с помощью систематической физической подготовки.
- Воспитанная у детей целеустремленность, организованность, инициативность, трудолюбие.

Для родителей:

- Информированность о комплексе ГТО.
- Проявление интереса к занятиям физкультурой и спортом совместно с детьми.
- Соблюдение единства требований инструктора по ФК и родителей в воспитании здорового подрастающего поколения.
- Приобщение к спорту и физической культуре через семью.

Вывод.

Проект является практически значимым для системы образования. Идея проекта в получении адаптированной к условиям времени системы внедрения комплекса ГТО в дошкольное образование состоялась. Повысилась эффективность использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном развитии личности дошкольников.

Приложение.

Анкета для родителей «Возрождение ГТО в детском саду»

Уважаемые родители!

Приглашаем Вас принять участие в опросе. Ваши ответы помогут сделать физкультурно-оздоровительную работу нашего детского сада более эффективной.

1. Посещает ли Ваш ребёнок спортивные секции?

а) ежедневно; б) от случая к случаю; в) 2 – 3 раза в неделю; г) не посещает.

2. Занимаетесь ли Вы сами физкультурой и спортом?

а) да; б) от случая к случаю; в) нет.

3. Соблюдаете ли Вы здоровый образ жизни?

а) да, всегда; б) от случая к случаю; в) нет.

4. Как Вы относитесь к возрождению Комплекса ГТО в детском саду?

а) положительно; б) нейтрально; в) отрицательно; г) не знаю, что такое ГТО.

5. Какие физические качества тестируются в ходе сдачи нормативов Комплекса ГТО?

а) сила; б) гибкость; в) быстрота; г) выносливость; д) координация; е) всё перечисленное.

6. Для чего сдают нормы ГТО?

а) получить знак; б) оценить уровень своей подготовки; в) поддерживать себя в форме.

7. Хотели бы Вы, чтобы Ваш ребёнок принял участие в сдаче нормативов ГТО?

а) да; б) нет; в) не знаю.

Загадки о спорте.

Болеть мне некогда, друзья,
В футбол, хоккей играю я.
И очень я собою горд,
Что дарит мне здоровье... (спорт)

Как только утром я проснусь,
Присяду, встану и нагнусь –
Все упражненья по порядку!
Поможет вырасти (зарядка)

Спортсмены лишь лучшие
На пьедестале,
Вручают торжественно
Всем им ... (медали)

Стать сильнее захотели?
Поднимайте все... (Гантели)

Он лежать совсем не хочет.
Если бросить, он подскочит.
Чуть ударишь, сразу вскачь,
Ну, конечно – это ... (Мяч)

Ног от радости не чуя,
С горки страшной вниз лечу я.
Стал мне спорт родней и ближе,
Кто помог мне, дети? (Лыжи)

Есть ребята у меня
Два серебряных коня.
Езжу сразу на обоих
Что за кони у меня? (Коньки)

Этот конь не ест овса,
Вместо ног – два колеса.
Сядь верхом и мчись на нем,
Только лучше правь рулем.
(Велосипед)

Беседа с детьми старшего дошкольного возраста «Что такое спорт».

Цель: Формирование у детей осознанного отношения к спортивному образу жизни, накопление и обогащение знаний детей о различных видах спорта, желание заниматься спортом.

Ход беседы:

- Ребята, сегодня мы поговорим о спорте. Что же такое спорт?

Спорт – важная часть в жизни каждого человека. Еще в глубокой древности наши предки взяли его пользу себе на вооружение. Первым видом спорта считается борьба, которая возникла у пещерных людей. В Древней Греции, уже тогда была масса разных видов спорта: бега, метание копья и диска, гонки на колесницах.

Спорт - это одна из частей физической культуры, которая направлена на поддержание и укрепление здоровья. Спорт предполагает соревновательную деятельность.

Спорт может быть профессиональным или любительским.

Профессиональный спорт предполагает обязательно участие в турнирах и борьбу за престижные награды. Любительский спорт – это спорт, которым занимается человек тогда, когда хочет, при этом выбирая совершенно любые виды.

Вы знаете, как называются люди, которые занимаются спортом? (*Спортсмен*)

Спортсменом называют человека, который занимается одним из видов спорта на профессиональном или любительском уровне.

Спорт традиционно принято разделять на зимние и летние его виды.

Какие зимние виды спорта вы знаете?

(К зимним видам относят: хоккей, фигурное катание, конькобежный спорт, лыжи, сноуборд, санный спорт и другие.)

- Зимний спорт - это очень весело, позволит согреться даже в самый холодный день, прекрасно укрепляет иммунитет, силу воли, развивает ловкость и выносливость.

Летом спортивных возможностей также очень много.

Назовите пожалуйста летние виды спорта.

(К летним видам спорта относят: велосипед, теннис, футбол, серфинг)

Кроме того, есть виды спорта, которыми можно заниматься круглый год: танцы, гимнастика, легкая и тяжелая атлетика, плавание, борьба, акробатика, конный спорт, фехтование, баскетбол, волейбол.

Почему важно заниматься спортом?

Ведь, спорт – вещь очень важная в жизни человека. Им необходимо заниматься с детства, даже если не собираешься стать профессиональным спортсменом.

Это поможет укрепить иммунитет. А значит, вы будете меньше болеть и скучать дома.

Когда вы занимаетесь спортом, ваш организм покидают все вредные вещества, зато клетки насыщаются необходимым для жизни и хорошего самочувствия кислородом, кровь по организму движется быстрее, а значит, вы быстрее справляетесь с атаками микробов.

Во время занятий физкультурой в организме идёт усиленно выработка такого вещества как эндорфин. Его по-другому называют «*гормон радости*». Благодаря ему после занятий спортом вы чувствуете себя весёлым и жизнерадостным.

Учёными доказано, что физкультура улучшает настроение.

Занятие спортом – это отличная возможность стать сильнее, получить такие нужные в жизни черты характера, как трудолюбие, упорство, ответственность, самоорганизация, воля и целеустремлённость.

Спорт – это большая вероятность найти отличных друзей, с которыми приятно проводить время и делиться своими достижениями.

Одним словом, спорт – это полезно для здоровья, интересно и важно в жизни каждого человека. Даже если вы не планируете участвовать в Олимпийских играх, вы всегда

можете заниматься любимым видом спорта для себя и поддержания здоровья и прекрасного самочувствия!

Подвижные игры на развитие гибкости и ловкости.

«Кошечка»

Ход игры: (в ней может принимать участие неограниченное количество детей). Ведущий (инструктор) объясняет, что сейчас всем предстоит изобразить кошку. Для этого он разучивает с детьми два «кошачьих» движения.

Первое движение: дети становятся на колени, вытянутыми руками упершись в пол. По команде ведущего они прогибают поясницу, приподнимая при этом подбородок. Это «ласковая кошечка».

Второе движение: исходное положение то же, но теперь нужно, наоборот, выгнуть спину дугой, а голову опустить. Это «сердитая кошечка».

Попросив хорошо запомнить оба движения, ведущий объясняет детям, что сейчас он будет рассказывать про кошку Мурку. Когда он будет говорить про что-то, что кошка любит, дети должны изобразить ласковую кошечку, а когда про что-то, что она не любит, — сердитую.

Затем ведущий читает текст: «Это кошка Мурка. Она очень ласковая. А вот собак она не любит. Мурка любит лакать молоко из блюдечка. Мурка не любит, когда ее дергают за хвост. Мурке нравится спать, свернувшись калачиком. Мурка не любит бегать по лужам». И так далее.

Текст может быть любым, но не слишком длинным: не стоит забывать, что во время рассказа про кошку дети выполняют физическое упражнение. Примечание. Если чередование движений у детей станет автоматическим, попробуйте «поймать» их, прочтя подряд два высказывания, на которые должна быть одна и та же реакция (например, «сердитая кошечка»). Тех, кто не ошибется, надо похвалить за внимательность.

«Палку за спину».

Команды строятся в колонны. Игроки стоят в полушаге друг от друга. Первые номера держат перед собой за оба конца гимнастическую палку. По общему сигналу игроки передают палки сзади стоящим партнерам. При этом игрок поднимает руки вверх и (не отпуская концов палки и слегка прогибаясь) переводит палку за спину. Руки остаются выпрямленными. Игрок, стоящий сзади, принимает палку и таким же способом передает ее дальше. Последний игрок колонны, получив палку, бежит с нею вперед (в то время как все делают шаг назад) и, заняв место во главе колонны, снова передает ее по колонне назад.

Игроку, стоящему сзади, нельзя брать палку, если партнер не пронес ее назад до конца, и

она находится за головой стоящего впереди партнера. Если игрок отпустил один конец палки или уронил ее, это также считается ошибкой. Побеждают игроки команды, закончившие передачу не только быстрее других, но и с меньшим числом ошибок.

«Подбрось – поймай»

Дети распределяются в две команды, в каждой команде по два звена, звенья одной команды встают в шеренги (напротив друг друга) на расстояние вытянутых в стороны рук. Расстояние между звеньями команд один метр.

У детей одного звена каждой команды по мячу. Инструктор дает сигнал, и дети одновременно подбрасывают мяч перед собой вверх, ловят его двумя руками и прокатывают мяч партнерам своей команды, стоящим, напротив, в другом звене. Те в свою очередь повторяют задания в подбрасывании, ловле и прокатывании мяча. Побеждает та команда, которая четко выполняла задания (меньше было падений мяча, точнее прокатывание).

«Не намочи ног»

Играющие собираются на одной стороне площадки за чертой. Инструктор вызывает 5-6 играющих, они выходят к черте и каждый получает по две дощечки (30x20 см). На противоположной стороне площадки на одной линии раскладываются султанчики. Между играющими и предметами расположено болото. Дети должны перебраться через болото по дощечкам, не намочив ног (наступая только на дощечки).

По команде инструктора «начинай!» играющие кладут на землю одну дощечку и становятся на неё, затем переходят на другую дощечку, берут сзади лежащую, чтобы снова положить её впереди себя и т.п. Перейдя болото, дети собирают дощечки, берут султанчики и поднимают их над головой. Отмечается, кто поднял султанчик первым. Затем дети кладут султанчики обратно, возвращаются на места и передают дощечки следующим.

Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.

«Ловишки»

Цель: способствовать развитию быстроты движений, закреплять умение бегать врассыпную.

Ход игры: дети строятся в круг. У каждого имеется цветная ленточка, заправленная сзади за пояс. В центре круга стоит ловишка.

По сигналу воспитателя – «Раз, два, три – лови!» дети разбегаются по площадке. Ловишка бегает за играющими, стараясь вытянуть у кого – ни будь ленточку. По сигналу воспитателя «Раз, два, три – в круг беги!» все строятся в круг. Считают пойманные ленточки.

«Парный бег»

Цель: учить детей бегать в парах, не расцепляя рук, огибать предметы. Развивать ловкость, внимание.

Ход игры: дети стоят в колоннах парами на одной стороне площадки за чертой. На другой стороне площадки поставлены предметы (кегли, кубы и т. д.), по числу звеньев. По сигналу воспитателя первые пары детей, взявшись за руки, бегут до предметов, огибают их и возвращаются в конец своей колонны. По следующему сигналу бегут вторые пары. Пара, разъединившая руки, считается проигравшей.

«Кто лучше прыгнет?»

Цель: развивать быстроту движения, ловкость, учить прыгать точно на определённое место.

Ход игры: дети подходят к начерченной на земле линии и прыгают как можно дальше. Кто прыгнул дальше, тот выиграл.

Правила: прыгать следует на двух ногах, приземляться на носочки.

«Удочка»

Цель: учить детей подпрыгивать на двух ногах, стоя на месте, приземляясь на носки, полусогнутые ноги. Развивать ловкость, быстроту, глазомер.

Ход игры: дети стоят по кругу, в центре воспитатель. Он держит в руках верёвку, на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает верёвку над самым полом, дети подпрыгивают на двух ногах вверх, так чтобы мешочек не задел их ног. Описав 2-3 круга, делается пауза, и подсчитываются пойманные.

Варианты: те дети, которых поймали, выходят из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не останутся самые ловкие.

«Попади в обруч»

Цель: учить детей метать мешочки с песком в горизонтальную цель, правой и левой рукой прицеливаясь. Развивать глазомер, точность броска.

Ход игры: дети стоят по кругу диаметром 8-10м. через одного, в руках мешочек с песком. В центре круга лежит обруч. По сигналу воспитателя дети, у которых в руках мешочки, передают их товарищам справа или слева по договорённости. Получив мешочки, дети бросают их, стараясь попасть в обруч. Затем дети поднимают мешочки, и возвращаются на свои места в круг. Снова раздаётся сигнал, и дети передают мешочки своим соседям – вторым номерам и т. д.

Варианты: забрасывать мешочки двумя, одной рукой из-за головы, сидя, стоя на коленях.

«Мяч водящему»

Цель: учить детей ловить мяч, брошенный водящим руками, не прижимая к груди. Бросать мяч двумя руками от груди. Развивать глазомер, моторику рук, быстроту, точность броска.

Ход игры: Дети делятся на 2-3 группы и выстраиваются в круг, в центре каждого круга стоит водящий с мячом в руках. По сигналу воспитателя водящие перебрасывают поочередно детям мяч двумя руками от груди и получают его обратно. Когда мяч обойдёт всех игроков, то он поднимает его над головой и говорит: «Готово!».

Варианты: мяч, водящий бросает не по порядку, а в разную, выигрывает группа, у которой ни разу не упадёт мяч.

1 ступень нормативов ГТО для дошкольников 6-8 лет.

Челночный бег: 3x10 м (сек.) мальчики 10.4; 10.1; 9.2
девочки 10.9; 10.7; 9.7

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)
мальчики 115; 120; 140
девочки 110; 115; 135

Наклон вперед из положения стоя вперед с прямыми ногами на полу (достать пол)
пальцами; ладонями.

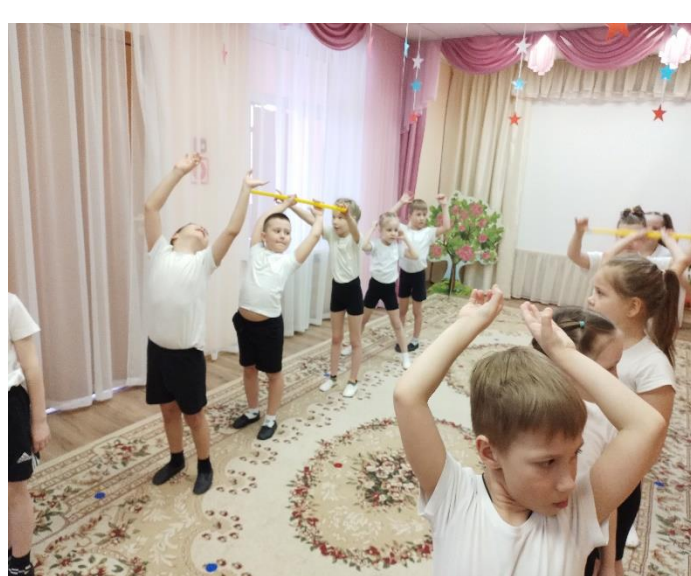
Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м. (количество попаданий).
мальчики 2; 3; 4
девочки 1; 2; 3

Фотоотчет.

Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.



Подвижные игры на развитие гибкости и ловкости.



Д/И «Кому что нужно для спорта»



Просмотр презентации.



Оформление фото-уголка
«Нормативы ГТО»



Информация в родительских уголках.



Сдача норм ГТО инструктору по физической культуре.





Сдача норм ГТО организаторам фестиваля «Готов к труду и учебе»



