

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида № 1 «Березка» г. Кукмор»
Кукморского муниципального района РТ

**Физкультурно-оздоровительный проект
«Первые шаги к значку ГТО»
для детей старшего дошкольного возраста**

Подготовила:
инструктор по физической культуре
Павлова Н.Н.

2024 г., г. Кукмор

Проект «Первые шаги к значку ГТО»

Тип проекта: спортивный, оздоровительный, образовательный, игровой.

Участники проекта: инструктор по физической культуре, воспитатели, дети старших и подготовительных групп, родители

Возраст дошкольников: от 5 до 7 лет

Продолжительность проекта: долгосрочный

Актуальность проблемы:

Проблема здорового образа жизни в современном обществе сегодня является одной из самых актуальных. Эта проблема требует к себе особого внимания. В последние годы в Российской Федерации отмечается положительная тенденция в развитии физической культуры и спорта, растет количество молодежи, у которой стало нормой вести активный, здоровый образ жизни. Одним из факторов позитивных изменений является возрождение комплекса ГТО в образовательных организациях. Ведь именно в дошкольном возрасте закладываются основы физического развития, двигательных умений ребенка, этот период можно по праву считать фундаментом для приобщения воспитанников к здоровому образу жизни.

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

ГТО — это программа физической подготовки.

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

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

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

Такой подход к организации физического воспитания, позволит мотивировать и вовлекать детей и родителей в систематические занятия физической культурой с учетом их индивидуальных, психологических и физических особенностей. Предлагаемые формы занятий физической культурой позволят дошкольникам не только выполнить нормы комплекса «Готов к труду и обороне», но и будут способствовать их личностному развитию и повышению уровня патриотического самосознания.

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

Цель и задачи проекта.

Цель проекта: Приобщение к здоровому активному образу жизни, создание положительной мотивации у дошкольников и их родителей для занятий физкультурой и

спортом, в условиях внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО».

Задачи проекта:

- провести информационную кампанию о значимости внедрения комплекса ГТО среди детей, их родителей и сотрудников ДОУ
- развивать стремление к укреплению и сохранению своего собственного здоровья посредством формирования культуры здорового образа жизни
- совершенствовать физические способности и двигательные навыки в совместной двигательной деятельности детей
- содействовать развитию интереса к занятиям физической культурой и спортом у воспитанников, их родителей и сотрудников ДОУ.

Для детей:

- формировать у дошкольников первоначальные знания о ВФСК «ГТО»
- приобщать дошкольников к массовому спортивному движению «Готов к труду и обороне!»
- приобщать дошкольников к физической культуре и здоровому образу жизни
- воспитывать патриотизм, гордость за свою страну, позитивное отношение к занятиям спортом и физической культуре

Для родителей:

- вовлекать родителей в работу по реализации проекта
- создать условия в семье для развития двигательной активности детей, интереса к физической культуре и спорту

Для педагогов:

- повысить профессиональную компетенцию педагогов по вопросам ГТО
- создать условия для повышения двигательной активности детей
- формировать ценностное отношение к здоровью, активной гражданской позиции, желание сдать нормы «ГТО».

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

Принципы:

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

Принцип оздоровительной направленности - обеспечить рациональный общий и двигательный режим в дошкольном учреждении, создать оптимальные условия для игр и занятий детей.

Принцип социализации ребенка - дошкольник постоянно вовлечен в групповую двигательную деятельность, способствующую обогащению эмоционально-волевой сферы и формированию межличностных отношений и организационных умений.

Принцип всестороннего развития личности - обеспечивать согласованное, соразмерное развитие всех физических качеств, разностороннее формирование двигательных навыков и овладение детьми специальными знаниями.

Принцип единства с семьей – соблюдение единых требований дошкольного учреждения и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, формирования культурногигиенических навыков, развития движений детей.

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

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

Практическая значимость:

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

Инновационная направленность:

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

Интеграция образовательных областей:

«Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие», «Физическое развитие», «Социально-коммуникативное развитие»

Ожидаемые результаты в ходе реализации проекта:

- повышение мотивации и интереса к занятиям физической культурой и спортом
- положительная результативность в сдаче норм «ГТО»
- рост спортивных достижений
- эмоциональное сближение детей, родителей и педагогов
- рост профессиональной компетенции педагогов
- активное взаимодействие родителей и педагогов
- обогащение педагогического опыта родителей
- формирование у родителей осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, ведение здорового образа жизни
- обогащение методической базы и развивающей среды в ДОУ.

Пути реализации проекта:

- полноценно оборудованный спортивный зал МДОУ
- оснащение необходимым спортивным оборудованием прогулочных участков ДОУ
- создание спортивных уголков в группах
- создание циклограммы двигательной деятельности для детей старших и подготовительных возрастных групп, оптимизация двигательного режима в ДОУ
- мониторинговые процедуры (диагностика особенностей развития физических качеств и освоения основных движений у дошкольников)
- спортивные соревнования различного уровня
- проведение игр, эстафет, викторин, конкурсов спортивной направленности - привлечение родительской общественности и социума для реализации физкультурно-спортивной модели ДОУ
- консультации, практикумы для родителей и педагогов
- контроль за состоянием здоровья каждого ребенка
- систематическое применение различных методов закаливания и оздоровления детей.

Методы, направленные на реализацию задач проекта:

Игровой метод является методом комплексного совершенствования физических и психических способностей человека, который обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных взаимодействий; в случае же педагогической необходимости с помощью игрового метода можно избирательно развивать определенные физические качества, подбирая для этого соответствующие игры.

Соревновательный метод это способ выполнения упражнений в форме соревнований. Сущность метода заключается в использовании соревнований в качестве средства повышения уровня подготовленности дошкольников. Обязательным условием соревновательного метода является подготовленность детей к выполнению тех упражнений, в которых они должны соревноваться.

Словесные методы: беседы, рассказ, объяснения, указания, распоряжения и команды, словесные оценки, комментарии.

Наглядные: показ двигательного действия педагогом или подготовленным ребёнком, просмотр видеофильмов и презентаций, наглядных пособий, рисунков, зрительных и слуховых ориентиров и др. Применение различных форм и средств наглядности способствует формированию точного образа двигательного действия или двигательного задания в целом.

Формы, направленные на реализацию задач проекта:

- занятия по физическому развитию в физкультурном зале и на улице
- физкультурные упражнения с предметом и без предмета
- подвижные игры большой и малой подвижности
- творческие двигательные задачи
- индивидуальная работа
- анкетирование, беседы
- досуги и праздники, проведённые совместно с родителями
- конкурсы и викторины
- цикл консультаций

Этапы реализации проекта

Подготовительный этап: Январь 2025 года.

Основной этап: Февраль – апрель 2025-2025 гг.

Заключительный этап: май 2025 года.

Содержание проекта:

Посмотрим с физической точки зрения, почему ГТО стоит прививать, именно, начиная с дошколят. Физическое развитие ребенка – это, прежде всего двигательные навыки. Например, в два года ребенок уже должен координироваться в пространстве. Если ребенок хорошо управляет своим телом, то ему будет легко осваивать и познавать все вокруг. Координацию движений определяют развитием мелкой и большой моторики. С большой моторикой связаны движения ребенка, благодаря которым он может передвигаться в пространстве. Сюда относят ходьбу и бег. Именно в дошкольном возрасте закладывается основа для физического развития, здоровья и характера человека в будущем.

Наша задача не просто сформировать будущего здорового физически и психологически человека, а быть частью системы этого развития.

ГТО вполне может справиться с этой задачей, мотивируя родителей и общество, не садить ребенка за компьютер, радуясь, что он в пять уже читает и знает таблицу умножения, но при этом совершенно не состоятелен в социальной сфере.

Подготовка и участие в сдаче норм ГТО позволит не только создать условия для укрепления здоровья детей, воспитания волевых качеств, развития стремления к победе и уверенности в своих силах.

Планирование: Этапы реализации проекта.

1.Подготовительный этап (январь)

На подготовительном этапе проекта будут проведены следующие мероприятия:

- анкетирование родителей с целью выявления отношение родителей к ВФСК ГТО
- изготовление и обновление атрибутов и спортивного инвентаря, необходимых для реализации проекта
- разработать цикл сюжетных мероприятий с использованием подвижных игр

- тематическое занятие для повышения уровня физической и двигательной подготовленности детей с использованием нетрадиционных средств физической культуры
- подготовить консультации для родителей

2. Основной этап (февраль - апрель)

На основном этапе проекта будут проведены следующие мероприятия:

- тематически-познавательные занятия с использованием мультимедийных презентаций, как правильно сдавать нормативы ГТО
- тематические физкультурные занятия по сдаче нормативов: бег, прыжки с места и т.д.
- физкультурные досуги и праздники с привлечением родителей и персонала ДОУ
- разучивание считалок, отгадывание загадок по теме ГТО
- дидактические и настольно – печатные игры о ГТО

3. Заключительный этап (май)

- анкетирование родителей по окончании проекта «Регистрация ребенка на сайте ГТО и получения УИН
- сдача нормативов ГТО I ступени
- фотоальбом « Первые шаги к ГТО»

План - график мероприятий проекта для детей, родителей и педагогов

Сроки проведения	Мероприятия
Январь	
1 неделя	- Анкетирование родителей «Ваше отношение к ГТО» - Изготовление буклетов для родителей «Подготовка детей дошкольного возраста к сдаче ГТО» - Диагностика уровня физической подготовленности детей <i>Приложение № 1</i>
2 неделя	- Консультация для родителей «Нормативы ГТО. I ступень» - Беседа с детьми «Что такое ГТО» <i>Приложение № 2</i>
3 неделя	Занятие № 1 «Развитие скоростных навыков». Знакомство. Занятие № 2 «Развитие скоростных навыков». Изучение. Занятие № 3 «Развитие скоростных навыков». Закрепление. <i>Приложение занятий № 3</i>
4 неделя	Занятие № 1 «Первая пробная сдача норматива «Бег на 30 м.»» Занятие № 2 «Наши ошибки. Исправление ошибок» Занятие № 3 Спортивное развлечение «Первый шаг к ГТО» <i>Приложение № 4</i>
Февраль	
1 неделя	Консультация для воспитателей «Нормативы ГТО. I ступень» Занятие № 1 Знакомство со смешанным передвижением. Занятие № 2 Закрепление норматива смешанное передвижение. Занятие № 3 Развлечение с картинками «Мы за ГТО» <i>Приложение занятий № 5</i>
2 неделя	Занятие № 1 «Бег через препятствия» Занятие № 2 «Бег через препятствия с утяжелением» Занятие № 3 «Пробная сдача норматива «Смешанное передвижение на

3 неделя	1000м.» на улице. <i>Приложение занятий № 6</i>
4 неделя	Занятие № 1 «Развитие такого навыка как ловкость». Знакомство. Занятие № 2 «Развитие такого навыка как ловкость». Изучение. Занятие № 3 «Развитие такого навыка как ловкость». Закрепление. <i>Приложение занятий № 7</i> Занятие № 1 Фоторепортаж «Семейные спортивные традиции» Занятие № 2 Эстафеты «ГТО» Занятия № 3 Спортивный праздник с воспитателями «Ловкачи». <i>Приложение занятий № 8</i>
Ноябрь	
1 неделя	Занятие № 1 «Развитие навыка гибкость». Знакомство. Занятие № 2 «Развитие навыка гибкость». Изучение. Занятие № 3 «Развитие навыка гибкость». Закрепление. <i>Приложение занятий № 9</i>
2 неделя	
3 неделя	Занятие № 1 «Развитие навыка выносливость». Знакомство. Занятие № 2 «Развитие навыка выносливость». Изучение. Занятие № 3 «Развитие навыка выносливость». Закрепление. <i>Приложение занятий № 10</i>
4 неделя	Занятие № 1 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Изучение. Занятие № 2 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Закрепление Занятие № 3 «Пробная сдача норматива «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»». <i>Приложение занятий № 11</i> Занятие № 1 Повторения всех упражнений и игр на гибкость и выносливость Занятие № 2 Эстафеты «ГТО» Занятия № 3 Спортивный праздник с родителями «Быстрее. Выносливее. Пластичнее». <i>Приложение занятий № 12</i>
Декабрь	
1 неделя	Занятие № 1 «Стретчинг». Знакомство. Занятие № 2 «Стретчинг». Изучение. Занятие № 3 «Стретчинг». Закрепление. <i>Приложение занятий № 13</i>
2 неделя	Занятие № 1 «Развитие навыка балансирование». Знакомство. Занятие № 2 «Развитие навыка балансирование». Изучение. Занятие № 3 «Развитие навыка балансирование». Закрепление. <i>Приложение занятий № 14</i>
4 неделя	Занятие № 1 Наклоны вперед из положения стоя на скамье. Знакомство. Занятие № 2. Наклоны вперед из положения стоя на скамье. Изучение Занятие № 3 Наклоны вперед из положения стоя на скамье. Закрепление <i>Приложение занятий № 15</i>

	Занятие № 1 Пробная сдача норматива «Наклоны вперед из положения стоя на скамье» Занятие № 2 Эстафеты «ГТО» Занятия № 3 Спортивный праздник «Праздник гибкости» <i>Приложение занятий № 16</i>
Январь 1 неделя 2 неделя 3 неделя 4 неделя	Занятие № 1 «Развитие навыка координации». Знакомство. Занятие № 2 «Развитие навыка координации». Изучение. Занятие № 3 «Развитие навыка координации». Закрепление. <i>Приложение занятий № 17</i> Занятие № 1 «Развитие навыка прыгучести». Знакомство. Занятие № 2 «Развитие навыка прыгучести». Изучение. Занятие № 3 «Развитие навыка прыгучести». Закрепление. <i>Приложение занятий № 18</i> Занятие № 1 Прыжок в длину с места. Знакомство. Занятие № 2 Прыжок в длину с места. Изучение. Занятие № 3 «Пробная сдача норматива «Прыжок в длину с места»». <i>Приложение занятий № 19</i> Занятие № 1 Повторения всех упражнений и игр на координацию и прыгучесть. Занятие № 2 Эстафеты «ГТО» Занятия № 3 Спортивный праздник «В гостях у чемпионов» <i>Приложение занятий № 20</i>
Февраль 1 неделя 2 неделя 3 неделя 4 неделя	Занятие № 1 «Развитие навыка точности». Знакомство. Занятие № 2 «Развитие навыка точности». Изучение. Занятие № 3 «Развитие навыка точности». Закрепление. <i>Приложение занятий № 21</i> Занятие № 1 «Развитие навыка меткости». Знакомство. Занятие № 2 «Развитие навыка меткости». Изучение. Занятие № 3 «Развитие навыка меткости». Закрепление. <i>Приложение занятий № 22</i> Занятие № 1 Метание теннисного мяча в цель. Знакомство. Занятие № 2. Метание теннисного мяча в цель Изучение. Занятие № 3 «Пробная сдача норматива «Метание теннисного мяча в цель»». <i>Приложение занятий № 23</i> Занятие № 1 Спортивный праздник с папами «Семья спортсменов» Занятие № 2 Подвижные игры на прыгучесть. Консультация для воспитателей «Сделай дидактическую спортивную игру» Занятия № 3 Спортивный конкурс «Эмблема ГТО» <i>Приложение занятий № 24</i>

Март 1 неделя 2 неделя 3 неделя 4 неделя	Занятие № 1 «Развитие навыка сила». Знакомство. Занятие № 2 «Развитие навыка сила». Изучение. Занятие № 3 «Развитие навыка сила». Закрепление. <i>Приложение занятий № 25</i> Занятие № 1 «Развитие навыка мощность». Знакомство. Занятие № 2 «Развитие навыка мощность». Изучение. Занятие № 3 «Развитие навыка мощность». Закрепление. <i>Приложение занятий № 26</i> Занятие № 1 Поднимание туловища из положения лежа на спине. Знакомство. Занятие № 2. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Изучение. Занятие № 3 «Пробная сдача норматива «Поднимание туловища из положения лежа на спине.»». <i>Приложение занятий № 27</i> Занятие № 1 Спортивный праздник с мамами «Фитнес семья» Занятие № 2 Консультация для родителей «Как зарегистрировать ребенка на сайте ГТО и получить УИН» Занятия № 3 Спортивный праздник «Мальчики против девочек» <i>Приложение занятий № 28</i>
Апрель 1 неделя	Занятие № 1 Продолжаем тренировать прыгучесть на батутах Занятие № 2 Батл кто дольше про - прыгает на батуте Занятие № 3 Проведение с детьми интеллектуальных и развивающих игр: «Узнай вид спорта», «Спортивное оборудование», «Сложи картинку», «Найди спортсмена по описанию», «Что изменилось на спортивной арене?». <i>Приложение занятий № 29</i> Занятие № 1 Сказкотерапия «Мой любимый чемпион» Занятие № 2 Конкурс рисунков детей «Галерея спорта» Занятие № 3 Балт, кто дольше простоит в планке <i>Приложение занятий № 30</i> Занятие № 1 Весенний марафон «Самый быстрый» Занятие № 2. Подвижные игры на все двигательные навыки Занятие № 3 Батл, кто дальше бросит мешочек <i>Приложение занятий № 31</i> Занятие № 1 Спортивный праздник со специалистами «Делай с нами. Делай как мы. Делай лучше нас». Занятие № 2 Пробная сдача ГТО Беседа с детьми «Что узнали о ГТО» Занятия № 3 Спортивная викторина с родителями «Все мы знаем о ГТО» <i>Приложение занятий № 32</i>
Май	

1 неделя	- Знакомство родителей с сайтом ГТО «Регистрация ребенка на сайте ГТО и получение УИН» - Диагностика уровня физической подготовленности детей <i>Приложение № 33</i>
2 неделя	Открытие недели ГТО. Сдача нормативов. Начало <i>Приложение № 34</i>
3 неделя	Закрытие недели ГТО. Награждение <i>Приложение № 35</i>
4 неделя	Создание фотоальбома «Первые шаги».

Литература

1. Веракса Н. Е., Веракса А. Н. Проектная деятельность дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016;
2. Материалы официального сайта ВФСК «ГТО»
3. Пензулаева Л.И. – физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа детского сада. Конспекты занятий. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2016. – 112 с. 7
4. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 11.06.2014 г. № 540
5. Указ Президента РФ от 24.03.2014 г. № 172 о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)