

Березовское муниципальное автономное
дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 35 «Теремок» комбинированного вида»



«Первые шаги к ГТО»

Педагог-составитель:
Пономарева З.С. – инструктор физической культуры

г. Березовский 2022

Паспорт проекта

Тема	«Первые шаги к ГТО»
Адресация проекта	Проект предназначен для реализации с детьми старшего (5-7 лет) дошкольного возраста.
Автор проекта	Пономарева З.С – инструктор физической культуры
Место проведения проекта	Березовское муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 35 «Теремок» комбинированного вида»
Актуальность темы	<p>Проблема здорового образа жизни в современном обществе сегодня является одной из самых актуальных. Эта проблема требует к себе особого внимания. 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, укрепление и сохранение физического и психического здоровья дошкольников. Поэтому внедрение комплекса «ГТО» в детском саду решит многие проблемы в физическом и психическом развитии ребенка-дошкольника. Главное, что мы должны сделать сейчас как педагоги образовательной организации- это активно внедрять «ГТО» в нашу жизнь среди детей и их родителей.</p> <p>Интеграция ВФСК «ГТО» в систему дошкольного образования связана с выделением в комплексе 1-й ступени (от 6 до 8 лет): дети подготовительных групп (6 лет) уже могут сдавать нормативы ВФСК «ГТО». У детей необходимо не только развивать физические способности, но и формировать представление о ВФСК «ГТО».</p> <p>Именно такой подход к организации физического воспитания, позволит максимально 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.</p> <p>Проект «ГТО шагает в детский сад» стал стимулом к активизации физкультурно-оздоровительной работы в ДО, способствовал приобщению дошкольников к здоровому</p>

	образу жизни, и более тесному сотрудничеству с родителями детей.
Участники проекта	Инструктор по физической культуре, воспитанники старших и подготовительных к школе групп, воспитатели, родители (законные представители) воспитанников, социальные партнеры (СОК «Лидер»).
Особенности проекта	«Физическое развитие». Вид проекта: познавательный – оздоровительный
Цель проекта	Приобщение дошкольников к массовому спортивному движению «Готов к труду и обороне!»
Задачи проекта	<p><u>Для детей:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - формировать у дошкольников первоначальные знания о ВФСК «ГТО»; - приобщать дошкольников к физической культуре и здоровому образу жизни; - развивать физические качества воспитанников; - воспитывать патриотизм, гордость за свою страну, позитивное отношение к занятиям спортом и физической культуре; <p><u>Для педагогов:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - повышать профессиональную компетенцию педагогов по вопросам ГТО; - создать информационную базу о «ГТО»; - создать условия для повышения двигательной активности детей. <p><u>Для родителей:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - вовлекать родителей в работу по реализации проекта; - оказать консультативную помощь по созданию условий в семье для развития двигательной активности детей и развития интереса к физической культуре и спорту. <p><u>Для социальных партнёров:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - создать условия для реализации совместных мероприятий.
Идея проекта	Создание в дошкольном учреждении системы по подготовке к прохождению воспитанниками испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО (1-я ступень). Совместная деятельность дошкольного учреждения и семьи с целью приобщения ребенка к здоровому образу жизни и обогащению его социального опыта.
Предполагаемые результаты проекта	<p><u>Воспитанники:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - повышены мотивация и интерес к занятиям физической культурой и спортом; - положительная результативность в сдаче норм «ГТО»; - рост спортивных достижений;

	<p><u>Педагоги:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - рост профессиональной компетенции педагогов; - активное взаимодействие родителей и педагогов; - обогащена методическая база и развивающая среда в ДОО; <p><u>Родители:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - эмоциональное сближение детей и родителей; - обогащение педагогического опыта родителей по созданию условий в семье для развития двигательной активности детей и развития интереса к физической культуре и спорту; - активное участие родителей в спортивных мероприятиях ДОО и города; <p><u>Социальные партнеры:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - участие в мероприятиях социальных партнеров
Продукт проектной деятельности	<ul style="list-style-type: none"> - Альбом «Рассказы о спортсменах»; - ДИ «Спортивный инвентарь», «Виды спорта»; - портфолио проекта. <p>Продукты проекта для педагогов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - буклеты, альбомы, дидактические игры по теме проекта; - презентации. <p>Продукты проекта для родителей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - анкетирование; - консультации; - совместное творчество с детьми; - совместные спортивные развлечения.

**План реализации проекта.
Подготовительный этап.**

№	Вид деятельности	Ответственные	Сроки
1	Формирование творческой группы. Распределение обязанностей среди участников проекта	Старший воспитатель	август
2	Мониторинг состояния материально – технической базы детского сада с целью изучения возможности реализации комплекса ВФСК «ГТО»	Сентябрь–Январь 2022г.	август
3	Подбор методической, научно-популярной литературы, иллюстративного материала по теме проекта.	инструктор по физкультуре, педагоги	август
4	Пополнение материально – технической базы необходимыми	Ноябрь – Декабрь 2022г.	В течение года

	ресурсами для обеспечения реализации комплекса ГТО		
5	Подборка оборудования, спортивного инвентаря для проведения нормативных испытаний, физкультурных занятий и спортивных праздников.	инструктор по физкультуре	ноябрь
6	Оформление и обновление стенда «ГТО – возродим традиции!»	Старший воспитатель, инструктор по физкультуре, педагоги	Сентябрь, Май
7	Оформление и обновление родительских уголков в группах с размещением материала по теме проекта.	Воспитатели групп	сентябрь
8	Включение в годовой план работы ДОУ физкультурных и спортивных мероприятий, предусматривающих выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов ВФСК «ГТО»	В течение года	август
9	Внесение изменений в рабочие программы по направлению «Физическое развитие», с целью обеспечения подготовки к сдаче норм ГТО воспитанниками	В течение года	август
10	Размещение информации о ходе реализации внедрения ВФСК «ГТО» на официальном сайте ДОУ.		В течение года

Основной этап

Вид деятельности	Участники	Ответственные	Сроки
Работа с педагогами:			
Консультация для педагогов: «Зачем нужно ГТО в дошкольном возрасте?»	Родители	инструктор по физкультуре	сентябрь
Семинар-практикум для педагогов: «Физкультурно-образовательное пространство дошкольного учреждения как условие подготовки детей к сдаче норм комплекса ГТО»	Педагоги	Старший воспитатель, инструктор по физкультуре	октябрь
Работа с воспитанниками:			

Знакомство с нормами ГТО	Старшие и подготовительные группы	Инструктор физической культуры	сентябрь
Тестирование воспитанников по нормам ГТО	Старшие и подготовительные группы	Инструктор физической культуры	сентябрь
Разучивание нормативов «ГТО» при проведении: утренней гимнастики, физкультурных занятий, спортивных упражнений, подвижных игр, эстафет (Приложение 1)	Старшие и подготовительные группы	Инструктор физической культуры	В течение года
Решение с детьми проблемных вопросов и ситуаций (поискового характера): «Какие знаки отличия ГТО ты знаешь?» «Какие у меня физические возможности?».	Старшие и подготовительные группы	Воспитатели групп	ноябрь
Проведение с детьми интеллектуальных и развивающих игр: «Узнай вид спорта», «Спортивное оборудование», «Сложи картинку», «Найди спортсмена по описанию», «Что изменилось на спортивной арене?»	Старшие и подготовительные группы	Воспитатели групп	ноябрь
Рисование по теме: «Выполним нормы ГТО!»	Старшие группы	Воспитатели групп	ноябрь
	Подготовительные группы	Воспитатели групп	апрель
КВН «ГТО - Горжусь Тобой Отечество!» (можно в конце проекта)	Подготовительные группы	инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель воспитатели групп	апрель
Работа с родителями:			
Консультация для родителей «Зачем нужно сдавать ГТО в дошкольном возрасте?» «Нормативы 1 ступени ГТО»	Родители	Инструктор по физкультуре	сентябрь
Мастер-класс «Делай как я!» для детей подготовительной к школе группы и их родителей	Подготовительные группы	инструктор по физкультуре	ноябрь
	Старшие		апрель

по разным видам нормативов «ГТО» (силовые, на гибкость, на скорость и выносливость)	группы		
Организация выставки совместного творчества детей и родителей «От норм ГТО – к олимпийским медалям!»	Старшие и подготовительные группы	Старший воспитатель, воспитатели групп,	апрель

Заключительный этап

Вид деятельности	участники	ответственные	сроки
Проведение спортивного праздника «От значка ГТО – к спортивным медалям»	Старшие группы	инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель	апрель, май
Участие в областном спортивном фестивале «ГТО – детский сад 2023г.»	Подготовительные группы	Инструктор физической культуры	Январь - июнь
Фотоотчёт на сайте ДОУ по проведённым мероприятиям в рамках проекта		Ответственный за сайт в ДОО	В течение года

Перспектива развития проекта.

Привлечь наибольшее количество обучающихся к участию в сдаче норм ВФСК «ГТО», а также мотивировать их к увеличению двигательной активности.

Тесное сотрудничество с родителями, с социумом в целях сохранения и укрепления здоровья детей, формирования потребностей в занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни.

Презентация проекта и создание методических рекомендаций для педагогов других ДОУ.

Опыт работы по реализации проекта может быть использован педагогами и специалистами по работе с детьми старшего дошкольного возраста любого учреждения образования.

Ресурсы.

Кадровые:

Пономарева Зинаида Сергеевна – инструктор физической культуры

Воспитатели: все воспитатели старших и подготовительных к школе групп.

Социальные партнеры:

- СОК «Лидер»
- БМАОУ СОШ №9

Методические:

- дидактический материал;
- иллюстрации с изображением линии горизонта.

Организационные условия:

- Физкультурный зал;
- Территория детского сада;
- Тропа здоровья

Оборудование:

- Секундомер, теннисный мяч, мишень, беговая дорожка (стадион), линейка для прыжков, брусья, тумба для наклонов, шведская стенка, мат, счетчик для отжиманий, низкие турники и перекладины.

Список литературы:

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. Новикова И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Для работы с детьми 5-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010

№	Нормы ГТО	Физическое развитие детей (утренняя гимнастика, прогулка, занятие) (в какой части)	Через что развиваем
1.	Прыжок в длину с места	<p>1. Упражнения ОВД (основные виды упражнений): Утренняя гимнастика, занятие (вводная основная заключительная часть).</p> <p>2. Подвижные игры (прогулка, заключительная часть занятия).</p> <p>3. Досуги (эстафеты)</p>	<p><i>Упражнения ОВД (основные виды упражнений):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Подпрыгивания на двух ногах (ноги вместе — ноги врозь) - Прыжок вверх с касанием предмета головой - Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2-3 м - Прыжок в длину с места (30-40 см) - Прыжок в плоский обруч, лежащий на земле - Прыжок в глубину (с высоты 15-20 см) - Прыжок через предмет высотой 5-10 см - Прыжки с ноги на ногу - Прямой галоп <p><i>Подвижные игры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - «Удочка», «кто сделает меньше прыжков?», «С кочки на кочку», «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгает?», «Классы», «Зайцы и волк»
2.	Челночный бег или бег 30 м.	<p>1. Упражнения ОВД (основные виды упражнений): Утренняя гимнастика, занятие (вводная, заключительная часть).</p> <p>2. Подвижные игры (прогулка, вводная заключительная часть занятия).</p> <p>3. Досуги (эстафеты)</p>	<p><i>Упражнения ОВД (основные виды упражнений):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Бег в колонне - Бег по кругу, взявшись за руки, держась за веревку. - Бег в разных направлениях. - Бег с одной стороны площадки на другую, расстояние 10-20 м. - Бег по прямой и извилистой дорожке. - Бег в чередовании с ходьбой. - Бег с остановкой - Бег со сменой направления - Бег с ловлей и увертыванием - Бег в быстром темпе (расстояние 10 м) - Бег в медленном темпе (50-60 с) <p><i>Подвижные игры:</i></p> <p><i>С бегом</i> - «Мы веселые ребята»</p>

			<p>«Парный бег», «Мышеловка», «Гуси-лебеди», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц», «Сделай фигуру», «Уголки».</p> <p><u>С подлезанием и лазанием:</u> «Кто быстрее пробежит к флажку», «Медведь и пчелы», «Перелет птиц», «Пожарные на учении», «Мыши в кладовой».</p>
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	<p>1. Упражнения ОВД (основные виды упражнений): Занятие (основная и заключительная часть).</p>	<p><i>Упражнения ОВД (основные виды упражнений):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Упор присев. В этом упражнении положение упора лежа является промежуточным и довольно кратковременным, но на первом этапе подготовки достаточно эффективным для укрепления мышц плечевого пояса, кроме того, дает хорошую нагрузку на мышцы туловища. - В упоре лежа поочередное поднятие прямых ног и отведение в сторону. - В упоре лежа правую руку вперед - и. п.; правую руку вперед, в сторону, назад - и. п., то же левой рукой. - В упоре лежа круговое передвижение переступанием ног вокруг места опоры, последовательно проходя положение упора лежа справа, спереди, слева. В тазобедренных суставах не сгибаться. - Из основной стойки наклон вперед, поочередно переставляя руки, - упор лежа с последующим возвращением в исходное положение. - В упоре лежа передвижение вперед на прямых руках, влево и вправо. - В упоре лежа передвижение на прямых руках, волоча ноги по полу. Вначале можно помогать носками прямых ног. - В упоре на коленях сгибание и разгибание рук. Руки сгибать

			<p>одновременно с разгибанием ног.</p> <ul style="list-style-type: none"> - В упоре на коленях, сгибая руки, ноги поочередно назад, голову поворачивать то вправо, то влево. Чем ближе кисти к коленям, тем упражнение сложнее. - Сгибание и разгибание рук в упоре стоя согнувшись. Руки ставить на расстоянии шага.
4.	Гибкость (наклон туловища вперед из положения стоя)	<p>1. Упражнения ОВД (основные виды упражнений): Утренняя гимнастика, занятие (основная часть).</p> <p>2. Подвижные игры (прогулка)</p>	<p><i>Упражнения ОВД (основные виды упражнений):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - «Летучая мышь». И.П.: сидя ноги широко врозь, руки на поясе. 1 – 2 – наклон вперед, руками взяться за носки ног. 3 – 4 и. п.; - «Складка». И.П.: о. с. 1 – 2 – пружинистые наклоны вперед с фиксацией (с задержкой). 3 – 4 и. п.; - И.П.: сидя, ноги врозь, руки на поясе. 1 – 2 наклон к правой или левой ноге (поочередно); 3 – 4 и. п. - «Бабочка». И.П. – сидя подтянуть ноги к с тазу и соединить стопы. Совершать плавные пружинистые движения ногами, стараясь положить колени на пол. <p><i>Подвижные игры:</i> «Кошки-мышки», «Кот и мыши», «Котята и щенята», «Наседка и цыплята», «С мячом под дугой», «Медведи и пчёлы». «Музыкальные змейки», «Хитрая лиса», «Лиса в курятнике».</p>

5.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине (пресс)	Упражнения на укрепление брюшного пресса: Утренняя гимнастика, занятие (основная часть).	<i>Упражнения на укрепление брюшного пресса:</i> - «Велосипед». И.П. Лежа на спине, руки на затылке, согнуты в локтях. Ноги имитируют езду на велосипеде. - И.П. Лежа на спине, согнуть ноги и обхватить голени руками. Голову поднять и держать так несколько секунд. - «Свечка». И.П. Лежа на спине, руки прямые вдоль туловища. Ноги поднимаются в вертикальное положение, затем медленно опускаются на пол. - И.П. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, в руках гимнастическая палка. Касаемся гимнастической палкой колен и медленно ложимся на пол.
6.	Метание	1. Упражнения ОВД (основные виды упражнений): Утренняя гимнастика, занятие (основная часть). 2. Подвижные игры (прогулка, заключительная часть занятия). 3. Досуги (эстафеты)	<i>Упражнения ОВД (основные виды упражнений):</i> - Метание в горизонтальную цель снизу правой и левой рукой с расстояния 3—4 м. - Метание в вертикальную цель (центр которой на высоте 8 м от земли) правой и левой рукой. - Метание вдаль предметов разного веса (мячи, мешочки, шишки, прутики и др.) правой и левой рукой. - Забрасывание мяча в баскетбольную корзину - Бросание двумя руками набивного мяча (вес до 1 кг) груди и из-за головы <i>Подвижные игры:</i> «Охотники и зайцы», «Попади мешочком в круг», «Кто дальше бросит мешочек»