

Социально - значимый проект

«Первый шаг к значку ГТО»



Инструктор по физ.культуре :
Чеснокова Анна Андреевна

Паспорт проекта: «Первый шаг к значку ГТО»

Тип проекта: социально- значимый

Срок реализации проекта: Учебный год 2022-2023

Место проведения: МБДОУ г. Новороссийск «Детский сад №45»

Участники проекта: дети подготовительной к школе группы, воспитатели , родители.

Проект: «Первый шаг к значку ГТО» стал стимулом к активизации Физкультурно-оздоровительной работы в ДОО, способствовал приобщению дошкольников к здоровому образу жизни, и более тесному сотрудничеству с родителями детей

Вид проекта: Социально-значимый.

Срок реализации: Учебный год 2022-2023

Участники проекта: Физинструктор МБДОУ №45 Чеснокова Анна Андреевна, воспитатели подготовительных групп , дети подготовительных групп, родители.

Спортивная школа «КАИССА»

Место проведения: МДОУ «Детский сад №45» физкультурный зал; групповые прогулочные участки; физкультурная площадка.

Цель проекта: Подготовка детей старшего дошкольного возраста к выполнению нормативов первой ступени физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Активное включение всех участников образовательных отношений в подготовку и сдачу нормативов ГТО в соответствии с возрастными ступенями.

Задачи проекта: Подготовка детей старшего дошкольного возраста к выполнению нормативов первой ступени физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Активное включение всех участников образовательных отношений в подготовку и сдачу нормативов ГТО в соответствии с возрастными ступенями.

Проблема проекта:

Проблема здорового образа жизни в современном обществе сегодня является одной из самых актуальных. Эта проблема требует к себе особого внимания. Нужно сформировать у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом и ведении здорового образа жизни. С внедрением Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) должна произойти модернизация системы физического воспитания и системы развития массового детско-юношеского спорта в образовательных организациях.

Значимость внедрения комплекса является: повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, улучшении качества жизни граждан Российской Федерации. Развитие личности средствами спорта начинается с детского возраста, где движущей силой включения в спортивную деятельность выступает мотивация. Актуальность данной проблемы определяется не только совершенствованием и широким распространением новых здоровье сберегающих технологий в воспитательном процессе ДОУ, но и

созданием целостной практико-ориентированной системы здраво- созидательного образа жизни, направленных на формирование у воспитанников представлений о биологическом и социальном, физическом и духовном началах личности, умении учитывать это в своем поведении, владеть доступными средствами и методами укрепления здоровья.

Необходимо создать современную и эффективную государственную систему физического воспитания населения. Ее системообразующим элементом призван стать Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс. Концепция Комплекса разработана в соответствии с поручением Президента Российской Федерации от 4 апреля 2013 года. Она определяет цель, задачи и механизмы реализации Комплекса.

Таким образом, общественное обсуждение проекта Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса привлекло внимание общественности к актуальным вопросам физической культуры и спорта, помогло внести необходимые коррективы, осознать и активно включиться в этап внедрения комплекса и участникам образовательного процесса МДОУ «Детский сад №45». Сохранение и укрепление здоровья воспитанников, их физического психического и духовно-нравственного развития, формирование основ безопасного образа жизни являются приоритетными направлениями работы образовательной организации МДОУ «Детский сад №45», реализующей проект «Первый шаг к значку ГТО.».

В соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) Комплекс начал свое действие на территории нашей страны. Комплекс предусматривает подготовку и непосредственное выполнение установленных нормативов населением различных возрастных групп от 6 до 70 лет и старше. В качестве испытаний определены бег, прыжки, подтягивание, плавание и другие дисциплины, направленные на развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости и координации. В основе этой работы заложено поэтапное внедрение реализации Комплекса, что не позволит навредить физическому состоянию здоровья. Не надо ставить сверх задачи и всем сразу выполнять нормативы. Этому в обязательном порядке должна предшествовать подготовка к сдаче нормативов и тестов. Приказом Министерства спорта РФ от 11 июня 2014 г. № 471 утверждены Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Комплекс содержит в себе не только тесты для определения уровня физической подготовленности (силовых, скоростных, координационных способностей, выносливости, гибкости), но и предъявляет требования к выполнению целостных двигательных действий прикладного характера, которые пригодятся любому человеку в практической жизни (плавание, стрельба, бег, метания, бег на лыжах). Кроме того, в Комплексе указаны необходимый объем и формы двигательной активности в соответствии с возрастом человека. Первая ступень ГТО начинается с возраста 6 лет, т.е. должна являться как бы итогом работы дошкольного учреждения по развитию физических качеств детей.

Обоснование:

-осведомленность родителей о важности физического воспитания

-низкая спортивная активность, малоподвижный образ жизни детей и их семей, отсутствие понимания культуры спорта

-невнимание родителей к здоровому образу жизни в семье

-негативная статистика по образу жизни в семье (сниженная активность, несбалансированное питание, несоблюдение режима дня, растущие факторы риска, отсутствие полезных привычек)

Практическая значимость

Ожидаемый результат: (для всех участников проекта); у детей сформирована потребность в здоровом образе жизни, стремление к сохранению и укреплению своего здоровья средствами физической культуры

-повышение интереса детей, их родителей и сотрудников к физическим упражнениям и спорту

-повышение интереса родителей и сотрудников ДОО в здоровом образе жизни

-выполнение норм ГТО всеми желающими участниками образовательного процесса

-эффективное функционирование физкультурного зала, групповых прогулочных участков и физкультурной площадки ДООУ

-выявление физической и психологической предрасположенности дошкольника к какому-либо виду спорта.

Для родителей: Вовлекать родителей в работу по реализации проекта;

Создать условия в семье для развития двигательной активности и интереса к физической культуре и спорту.

Для педагогов: 1. Знакомство с перспективным планированием по теме;

2. Подбор музыкальных произведений на спортивную тематику;

3. Подбор альбомов с художественным словом о спорте;

4. Презентации «Физкультура в ДООУ», «Дыхательная гимнастика», «История Олимпиады»;

5. Презентация с использованием мультимедийного оборудования «История возникновения ГТО»;

6. Презентация проекта и создание методических рекомендаций для педагогов других ДООУ;

7. Подбор музыкального репертуара, изготовление новых атрибутов, подготовка и оформление зала к спортивным праздникам;

8. Семинар-практикум для педагогов: «Физкультурно-образовательное пространство дошкольного учреждения как условие подготовки детей к сдаче норм комплекса ГТО».

9. Консультация для педагогов: «Что такое ГТО?»;

10. Консультация для педагогов: «Внедрение комплекса ГТО в ДООУ.

Ознакомить педагогов с требованиями и методическими рекомендациями ВФСК ГТО;

11. Анкетирование «Нужно ли ГТО для дошкольников»

12. Индивидуальные консультации по коррекционно-развивающей работе.

13. Организация педсовета по теме «Здоровье ребёнка в наших руках»

Социальное партнерство: Спортивная школа «КАИССА», спортивная школа «ВИКТОРИЯ». Создание условий для реализации совместных мероприятий. Экскурсии детей детского сада в спортивный зал школы; Встреча со спортсменами.

Сотрудничество с родителями:

1. Знакомство с перспективным планированием по теме;
2. Подбор музыкальных произведений на спортивную тематику;
5. Подбор альбомов с художественным словом о спорте;
6. Презентации «Физкультура в ДОУ», «Дыхательная гимнастика», «История Олимпиады»;
7. Презентация с использованием мультимедийного оборудования «История возникновения ГТО»;
8. Презентация проекта и создание методических рекомендаций для педагогов других ДОУ;
9. Подбор музыкального репертуара, изготовление новых атрибутов, подготовка и оформление зала к спортивным праздникам;
10. Семинар-практикум для педагогов: «Физкультурно-образовательное пространство дошкольного учреждения как условие подготовки детей к сдаче норм комплекса ГТО».
11. Консультация для педагогов: «Что такое ГТО?»;
12. Консультация для педагогов: «Внедрение комплекса ГТО в ДОУ. Ознакомить педагогов с требованиями и методическими рекомендациями ВФСК ГТО»;
13. Анкетирование «Нужно ли ГТО для дошкольников»
14. Индивидуальные консультации по коррекционно-развивающей работе.
15. Организация педсовета по теме «Здоровье ребёнка в наших руках»

Продукт реализации проекта: - Дидактические пособия «Виды спорта»;

- Презентация «История ГТО»;

- 1 ступень – нормы ГТО для дошкольников 6-8 лет.

Социальный эффект направленный на развитие детей:

1. Создать условия для возникновения мотивации у всех участников образовательного процесса к занятиям физической культурой и внедрению

комплекса ГТО

2.Развивать и совершенствовать

физические качества и способности,
двигательные и коммуникативные навыки в
совместной деятельности детей и взрослых
в ходе реализации проекта.

**3.Содействовать развитию положительных
эмоций у детей, коммуникативных умений,
взаимопонимания и сопереживания через
игровую деятельность с элементами
спортивного ориентирования.**

**4.Активизировать работу по взаимодействию
с родителями воспитанников, направленную
на физическое воспитание детей старшего
дошкольного возраста через внедрение
ВФСК ГТО.**

**5.Повышать профессиональной
компетентности педагогов в области
внедрения комплекса ГТО.**

**6. Установить партнерские
взаимоотношения с социумом.**

Ожидаемый результат: Стремление к формированию здорового образа жизни у детей, родителей и педагогов;

- Повышение интереса детей к физическим упражнениям и спорту;
- Выполнение норм ГТО 1 ступени участниками образовательного процесса;
- Выявление физической и психологической предрасположенности дошкольника к какому-либо виду спорта.

Продукт реализации проекта:

- Мероприятие в ДОУ «Первый шаг к значку ГТО»
- Участие детей подготовительных групп ,1 ступень – нормы ГТО для дошкольников 6-8 лет. На уровне города

Основные этапы реализации проекта:

1 – подготовительный.

№1

Содержание работы

Результат работы

Ответственные

1. Анализ условий для реализации проекта.

Повышение профессиональной компетентности через изучения технологии проектирования.

Инструктор по физ. культуре,
воспитатели.

2. Подбор методической научно-популярной литературы, иллюстративного материала по теме проекта.

3. Знакомство и изучение нормативов испытаний (тестов) ВФСК «ГТО» 1 ступень (от 6 до 8 лет)

Реализация материала по проектной деятельности

Инструктор по физ. культуре,
воспитатели,
родители.

4. Оформление стенда «ГТО – возродим традиции»

Воспитатели, родители.

5. Беседа «Что такое ГТО?»

Фильм «История возникновения ГТО»

Инструктор по физ. культуре, воспитатели.

6. Подборка спортивного инвентаря для проведения тестов, физкультурных занятий и спортивных развлечений. Создать условия для реализации проекта.

Инструктор по физ. культуре, воспитатели.

7. Разучивание тестов по «ГТО»

Инструктор по физ. культуре, дети.

8. Консультация: «Как сдаются нормативы по ГТО?»

Просвещение родителей по теме проекта.

Инструктор по физ. культуре, воспитатели.

9. Диагностика по физическому развитию детей. Подведение итогов диагностики по физ. развитию детей на начало учебного года.

Инструктор по физ. культуре, воспитатели.

2 – основной (практический)

.Содержание работы

Результат работы

Ответственные: Воспитатели

1. Рассмотрение с детьми иллюстраций, фото и видео материалов по теме проекта. Углубить и расширить спортивные знания.

2. Организация фотовыставки «На встречу рекордам!»

Развить у детей и взрослых интерес к теме проекта.

Воспитатели, родители

3. Игры – упражнения с включением обязательных испытаний (тестов) ВФСК «ГТО». Закрепить у воспитанников умение выполнять тесты по ГТО.

Инструктор по физ. культуре

4. Консультация для родителей: «Польза занятий спортом и физ. упражнениями для развития детей». Сформировать у родителей интерес к теме проекта.

Инструктор по физ. культуре, воспитатели

5. Анкетирование родителей «Роль семьи в физическом воспитании ребенка»

Обратить внимание взрослых на их роль в физическом развитии детей.

Инструктор по физ. культуре, воспитатели

6. Изготовление буклетов «Подготовка детей дошкольного возраста к сдаче ГТО»

Расширять знания у родителей по теме проекта

Инструктор по физ. культуре, воспитатели

7. Чтение с детьми рассказов, загадывание загадок, разучивание стихотворений о спорте.

Обсуждение с детьми содержания рассказов, анализ поступков, формирование выводов.

8. Обсуждение с детьми проблемных вопросов и ситуаций: «Зачем люди занимаются спортом?», «Что нужно делать, чтобы стать спортсменом?», «Какие у меня физические возможности?».

Решение с детьми проблемных вопросов и ситуаций (поискового характера).

9. Проведение с детьми интеллектуальных и развивающих игр: «Узнай вид спорта», «Спорт.

оборудование», «Сложи картинку», «Найди спортсмена по описанию», «Что изменилось на спортивной арене?» Развитие у детей интеллекта, внимания, памяти

10. Беседа с детьми «Какие знаки отличия ГТО ты знаешь?»

Знакомство со знаками отличия по ГТО.

Инструктор по физ. культуре, воспитатели

11. Беседа с детьми «Какие виды спорта ты знаешь?»

Конкурс рисунков «Мой любимый вид спорта». Расширять знания детей о видах спорта, развивать любовь к ЗОЖ и спорту.

Инструктор по физ. культуре, воспитатели

12. Назначение комиссии по приему тестов по ГТО в детском саду.

Заполнение протоколов по сдаче детьми тестов по ГТО.

Инструктор по физ. культуре, старший воспитатель, врач, заведующий

13.Выполнение детьми тестов по ГТО.

Подведение итогов по сдаче норм ГТО.

Инструктор по физ. культуре, дети, ответственные по приему тестов по ГТО и заполнению протоколов.

№ 3 – итоговый.

Содержание работы

Результат работы

Ответственные

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

Анализ и обобщение результатов работы по проекту.

Инструктор по физ. культуре, воспитатели.

2. Презентация проекта. Проведённая работа с детьми и родителями группы в рамках проекта

Инструктор по физ. культуре, воспитатели.

3.Фотоотчёт на сайте детского сада по проведённым мероприятиям в рамках проекта. Проектная деятельность в детском саду по приобщению детей и родителей к ЗОЖ.

Инструктор по физ. культуре, воспитатели

4. Поощрение воспитанников, принимающих участие в сдаче норм ГТО.Награждение детей грамотами.

Инструктор по физ. культуре, воспитательные этапы:

Образовательные:

- Обеспечить условия для внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО;
- Содействовать развитию интереса к занятиям физической культурой и спортом у воспитанников, их родителей и сотрудников ДОУ;

Развивающие:

- 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;

Воспитательные:

- Воспитывать потребность в здоровом образе жизни;
- Воспитывать чувство уверенности в себе.

Результаты проекта: «Первый шаг к значку ГТО» у детей сформирована потребность в здоровом образе жизни, стремление к сохранению и укреплению своего здоровья средствами физической культуры

повышение интереса детей, их родителей и сотрудников к физическим упражнениям и спорту

повышение интереса родителей и сотрудников ДОО в здоровом образе жизни

выполнение норм ГТО всеми желающими участниками образовательного процесса

эффективное функционирование физкультурного зала, групповых прогулочных участков и физкультурной площадки ДООУ

выявление физической и психологической предрасположенности дошкольника к какому-либо виду спорта. В процессе работы над данным проектом будут проведены беседы с

детьми с целью расширения и обогащения представлений детей о пользе

занятий спортом и физическими упражнениями, ежедневно, о роли спорта в

жизни каждого человека.

Дети подготовительной группы №6, №2, №8 и №7 приняли участие в тестировании

по нормативам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»

I ступени (возрастная группа от 6 до 8 лет),

Была организована образовательная деятельность по выбранной теме и проводилась в игровой форме.

В ходе реализации проекта поставленные задачи были решены, а цель

достигнута. Прделанная работа помогла пробудить большой интерес детей

к занятиям спортом и физкультурой ежедневно. Ребята узнали много нового

и интересного

Проект явился практически значимым для дошкольного учреждения.

Идея проекта состояла в получении системы внедрения комплекса ГТО в

дошкольное образование, рекомендаций по ее реализации, а

также возможности реализации данного проекта в любом образовательном

учреждении.

Заключение:

В данном проекте проанализирована теоретическая основа и практика использования комплекса ГТО в образовательных учреждениях, изучена нормативно–правовая база, определяющая правовое поле процесса внедрения комплекса ГТО в образовательном учреждении, разработана дорожная карта по внедрению комплекса ГТО в ДООУ, представлено ресурсное обеспечение

проекта, рассмотрены возможные риски реализации проекта и пути их минимизации. Предложенная дорожная карта позволит внедрить систему подготовки обучающихся к сдаче нормативов ГТО эффективно. Ожидаемая оценка экономической эффективности проекта представляется очень высокой в связи с тем, что для его внедрения достаточно тех ресурсов,

которые уже есть в ДОУ. Системная работа по внедрению данного проекта предполагает повышение мотивации участников образовательного процесса со стороны воспитанников и их родителей (законных представителей). Реализация предложенного проекта будет способствовать модернизации системы физкультурно-спортивного движения, созданию эффективной системы физического воспитания и развития массового спорта. Это существенно повысит возможности использования средств физической культуры и спорта в социально-экономическом развитии страны, активном вовлечении граждан Российской Федерации в систематические занятия физической культурой и спортом.

Вывод: Первая ступень ГТО даёт дошкольникам стремление к результативности и возможности получить отличительный знак ГТО. Получение награды в виде значка является важным стимулом для ребенка. Умение выполнять определенные упражнения не только развивают дошкольников физически, но и формируют у них стремление к достижению поставленной цели. Дети будут заинтересованы физической культурой, вследствие чего на следующих этапах внедрения комплекса «ГТО», выполнение норм будет не обязательством, а достижением, которому будет

сопутствовать уважение и престиж среди сверстников. Таким образом, систематическая работа по патриотическому воспитанию посредством физической культуры и спорта, способствует формированию патриотизма у дошкольников. Совместная работа инструктора по физической

культуре, воспитателей, детей и их родителей получает отличный результат. В решении задач, физическая культура может внести свой вклад, т. к. формирование физических качеств, двигательных навыков и умений тесно связано с воспитанием патриотизма и чувства гордости за свою страну.

Приложение:

Одобрены на заседании Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) протоколом № 1 от 23.07.2014 пункт II/1

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) Перед тестированием участники выполняют индивидуальную или общую разминку под руководством инструктора, педагога (тренера-преподавателя) или самостоятельно. Одежда и обувь участников - спортивная.

Во время проведения тестирования обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и сохранения здоровья участников.

1. 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) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

2. Бег на 30м.

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта. Участники стартуют по 2 – 4 человека.

3. Смешанное передвижение.

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности.

Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега - 20 человек.

4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, с тупни 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). Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины для участников I - III ступеней - 90 см. Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берет за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- 4) разновременное сгибание рук.
- 5). Подтягивание из вися на высокой перекладине.

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху,

кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола,

ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- 3) одновременное сгибание рук.
- 4). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- 4) одновременное разгибание рук.
- 5). Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на

гимнастической скамье 20. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 сек. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 сек. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком -, ниже - знаком +.

Ошибки:

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) фиксация результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 сек.
- 4). Метание теннисного мяча в цель

Метание теннисного мяча (57 г) 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. Участнику предоставляется право выполнить пять бросков. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

5). Бег на лыжах на 1, 2, 3, 5 км Бег на лыжах проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом. Соревнования проводятся в закрытых от ветра местах в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях(Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10)

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
Детский сад общеразвивающего вида
№45 муниципального образования город Новороссийск
Ул. Алексева 25-а тел: 71-35-20 ИНН КПП 2315162190231501001

**Отчет инструктора по физической культуре Чесноковой Анны Андреевны о проведении
Социально-значимого проекта «Первый шаг к значку ГТО»
В период учебный год 2022-2023**

Социально-значимый проект «Первый шаг к значку ГТО» был реализован на базе Детского сада №45; Количество педагогов, принимающих участие в работе по проекту – 8 чел.

Количество групп, участвующих в инновационной деятельности: 4

группы общеразвивающей направленности в возрасте 6 - 7 лет, количество воспитанников - 57 человек.

В современном обществе высоких технологий, глобальной компьютеризации, автоматизации многих процессов, большой умственной и психологической нагрузки, плохой экологии, нерационального питания и т.д. назрела огромная проблема дефицита двигательной деятельности, которая привела к нарушению здоровья, в первую очередь детей и подростков. Политика нашего государства в сфере образования стратегически грамотно обращена на формирование культуры здоровья и навыков здорового образа жизни. Деятельность по сохранению и укреплению здоровья в настоящий момент приобретает значение необходимого условия обеспечения национальной безопасности и возрождении нации. 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. Формирование навыков здорового образа жизни у детей дошкольного возраста – стало первоочередной.

Основной целью данного проекта являлось – приобщение детей к спорту, здоровому активному образу жизни через физкультурно-спортивную организованную модель в ДОУ в условиях внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО», подготовка детей к выполнению нормативов первой ступени ГТО.

На организационно-подготовительном этапе:

- * была подобрана и изучена методическая литература;
- * разработаны программа и план инновационной деятельности;
- * членами творческой группы разработан дидактический комплекс, включающий в себя конспекты образовательной деятельности, праздников, развлечений; дидактические игры, пособия, рекомендации и консультации для родителей; систематизированы комплексы утренних гимнастик, гимнастик пробуждений, спортивных упражнений, подобран необходимый мультимедийный материал;
- * разработана модель реализации внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»;
- * проведены диагностические процедуры, обеспечивающие внедрение ГТО, которые включают в себя диагностику физической подготовки воспитанников, а также диагностику педагогов ДОУ и родителей с целью изучения их уровня компетентности в вопросах здоровье сбережения;

информационное сопровождение реализации проекта:

Реализация основного этапа программы социально-значимого проекта осуществлялась по следующим направлениям:

* Работа с детьми

* Работа с педагогами

* Работа с родителями

* Работа с социальными партнёрами.

Работа с детьми осуществлялась через следующие

виды деятельности:

Познавательную, а именно: совместную образовательную деятельность, беседы и просмотр мультимедийных презентаций, просмотр мультфильмов спортивной тематики, дидактические игры; Сбор и систематизацию информации, а именно: рассматривание картинок и фотографий с изображением разных видов спорта и оформление план лотоса, стен газета ГТО.

Физкультурную деятельность, а именно: образовательную деятельность по физическому развитию воспитанников в зале и на воздухе - 3 раза в неделю, прогулки, подвижные игры, утренние гимнастики; спортивные досуги, праздники; дни здоровья, спортивные упражнения, игры, эстафеты.

Творческую деятельность детей, а именно: придумывание рассказов о спорте и спортсменах; изготовление поделок на спортивную тематику; создание рисунков о спорте, выставки творческих работ.

Чтение художественной литературы: чтение стихотворений, сказок на развитие волевой сферы, уверенности в своих силах, прослушивание и разучивание песен на спортивную тематику.

Работа с педагогами: В методическом кабинете для педагогов была организована выставка литературы и подобран методический материал по вопросам содержания, форм и методов работы с детьми в данном направлении. Для педагогов были разработаны рекомендации по созданию предметно-развивающей среды по физическому воспитанию согласно требованиям ФГОС, проведены консультации по запросам педагогов.

Работа с родителями: Для родителей в раздевальных комнатах группы были оформлены информационные стенды, папки передвижки по вопросам здоровья сбережения, внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» в ДОУ; в сентябре на родительском собрании освещались вопросы работы инновационной площадки, подготовки детей к выполнению нормативов первой ступени ГТО и привлечение родительской общественности для реализации физкультурно-спортивной модели ДОУ.

На итоговом этапе был проведён анализ результатов реализации социально-значимого проекта «Первый шаг к значку ГТО».

Анализ результатов тестирования показал, что все 57 воспитанников выполнили нормативы комплекса ГТО, 35 воспитанников были награждены знаками отличия за выполнение норм ГТО, воспитанники подготовительных групп были награждены, серебряными и бронзовыми знаками отличия. Хотелось так же отметить, что результаты диагностики физической подготовленности остальных воспитанников, показали, что в среднем 68% детей выполнили большую часть нормативов комплекса ГТО. Наиболее трудными видами испытаний для детей являлись подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине, отжимание, метание мяча таким образом, можно сделать вывод, что поставленная нами цель инновационной работы была достигнута. В результате неё:

- повысился уровень физического развития детей;
- повысился интерес детей, родителей к физическим упражнениям и спорту, к укреплению и сохранению здоровья;
- нормы ГТО были сданы 35 воспитанниками, результаты остальных участников частично соответствуют или приближены к нормативам сдачи ГТО, что позволит успешно участвовать в испытаниях в школе;

- повысилась профессиональная компетенция педагогов дошкольного учреждения в вопросах здоровьесбережения и профессионального подхода к сдаче ГТО;
- обновлено спортивное оборудование ДОУ;
- разработаны конспекты образовательной деятельности, праздников, развлечений, рекомендации, консультации, пособия и др.

По итогам работы социально-значимого проекта «Первый шаг к значку ГТО» считаем, что наш опыт может быть интересен и полезен для педагогов, родителей и специалистов по организации работы, направленной на приобщение детей к спорту, здоровому активному образу жизни.

Заведующая МБДОУ № 45

Бажан А.В.

Старший воспитатель

Михайловская Н.Н.

