**Проект «Готов к труду и обороне –ГТО для дошколят»**

Подготовила: **инструктор по ФК Шурыгина С.В. 1 КК**

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».

*Мы строим будущее смело,*

*Шагаем к цели, как спортсмены!*

*С пути мы, верно, не сойдём –*

*Здоровье нации вернем!*

*России будущее – дети,*

*Ценней всего для нас на свете.*

*Чтобы фундамент прочный заложить –*

*Традиции должны мы возродить.*

**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.

**Направление проекта**: «Физическая культура»

**Образовательные области**: «Здоровье», «Физическая культура».

**Вид проекта**: познавательно – оздоровительный.

**Сроки реализации проекта**: долгосрочный- с 01 июня по 31 июля 2019г

**Участники проекта:**

• Инструктор по физической культуре

• Воспитанники подготовительных к школе групп

• Педагоги

• Родители (законные представители).

**Актуальность проекта:**

Сохранение и укрепление здоровья воспитанников, их физическое, психическое и духовно-нравственное развитие, формирование основ безопасного образа жизни являются приоритетными направлениями работы в дошкольнойобразовательной организации.

Возрождение комплекса ГТО в образовательных организациях, сегодня, на мой взгляд, является актуальным и принципиальным. Целью вводимого комплекса является дальнейшее повышение уровня физического воспитания и готовности людей, в первую очередь молодого поколения к труду и обороне. Именно так закладывался ранее, и будет закладываться сейчас фундамент для будущих достижений страны. Будучи уникальной программой физкультурной подготовки, комплекс ГТО должен стать основополагающим в единой системе патриотического воспитания подрастающего поколения. Именно в дошкольном возрасте закладывается основа для физического развития, здоровья и характера человека в будущем. Этот период детства характеризуется постепенным совершенствованием всех функций детского организма. Ребенок этого возраста отличается чрезвычайной пластичностью. Все это и натолкнуло меня на мысль о создании проекта по подготовке детей дошкольного возраста к сдаче норм комплекса ГТО.

**Аннотация проекта**.

Проект предусматривает подготовку и мотивацию детей 5-6 лет к сдаче первой ступени норм ГТО (подготовительные к школе возрастные группы ДО), создание материально-технической базы для развития и совершенствования физических качеств современного дошкольника, формирование потребности в здоровом образе жизни; воспитание нравственно- патриотических чувств и толерантной личности.

**Проблема:**

- Недостаточная осведомленностьвсех участников проекта 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 данного проекта**: Сделать работу по физическому воспитанию детей дошкольного возраста систематической и результативной. Создать условия вДО для успешной подготовки детей дошкольного возраста к сдачи норм ГТО первой ступени.

**Задачи проекта:**

1. Познакомить детей с программой ГТО и традицией их проведения;

2. Расширить и закрепить знания детей и родителей о здоровом образе жизни;

3. Продолжать развивать двигательные навыки и физические качества детей;

4. Совершенствовать физические способности в совместной двигательной деятельности детей;

5. Содействовать развитию интереса к занятиям физической культурой и спорту;

6. Создать единое воспитательно-образовательное пространство на основе доверительных партнерских отношений сотрудников ДО с родителями.

**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:**

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 формироваию 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 культурно- гигиенических навыков, развития движений детей.

Принцип региональный специфики образования предполагает физическое воспитание детей с учетом климатогеографических условий и культурных традиций региона.

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

**Практическая значимость:**

Реализация данного проекта не только повысит профессиональную компетенцию воспитателей, но и повысит осведомленность родителей о 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».

**Формы работы:**

Игровая, познавательная, двигательная, творческая.

**Ожидаемые результаты:**

1. Выявление физической и психологической предрасположенности дошкольника к какому-либо виду спорта;

2. Пополнение знаний о комплексе ГТО.

3. Повышение мотивации и интереса к занятиям физической культурой и спортом;

4. Положительная результативность в сдаче норм «ГТО»;

5. Эмоциональное сближение детей и родителей;

6. Рост профессиональной компетенции педагогов;

7. Активное взаимодействие родителей и педагогов;

8. Обогащение методической базы и развивающей среды в ДО;

9. Повышение привлекательности детского сада в глазах родителей и коллег.

**Нормативно-правовые основания внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»**

Нормативно-правовая база проекта выстраивается на основе законодательных, программных документов федерального, регионального и муниципального уровней. К наиболее значимым документам, определяющим условия и механизмы внедрения модели воспитательной компоненты на федеральном уровне, относятся:

- Конвенция о правах ребенка. - Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 N 6-ФКЗ, от 30.12.2008 N 7-ФКЗ).

- Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 гг., утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 22 ноября 2012 г. № 2148.

**Этапы реализации проекта**

***Подготовительный этап: ( с 01 по 15 июня 2021г)***

• Знакомство и изучение нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) I ступень (возрастная группа от 6 до 8 лет);

• Определение целей и задач проекта;

•Составление проекта;

• Создание условий по внедрению проекта;

• Подборка оборудования, спортивного инвентаря для проведения нормативных испытаний, физкультурных развлечений и спортивных праздников.

•Подбор методической, научно-популярной литературы, иллюстративного материала по теме проекта;

•Информирование воспитанников и их родителей (законных представителей), сотрудников в области здоровьесбережения и основ безопасного образа жизни;

• Беседа с воспитателями;

• «Этапы проекта и его реализация» (Прогнозирование результата, составление плана совместной деятельности с детьми, педагогами, родителями);

***Основной этап:*** (реализация основных видов деятельности по направлениям проекта)

|  |  |
| --- | --- |
| **Виды деятельности** | **Тема** |
| 1. Познавательная деятельность | Беседы: «Что такое ГТО?» «Олимпиада и где она возникла?» «Что нужно знать, чтобы стать знаменитым спортсменом?» «Что происходит с нашим организмом (сердце, легкие, мышцы) после занятий физической культурой?» «Каковы мои физические возможности?» |
| 2. Сбор и систематизация информации | 1. Рассматривание картинок и фотографий с изображением разных видов спорта; 2. Использование дидактических игр, посвященных разным видам спорта: «Назови вид спорта», «Спортивное оборудование»; |
| 3. Физкультурная деятельность детей | 1. Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию воспитанников: развитие физических качеств (силы ловкости, гибкости, координации и т. д.); 2. Прогулки; 3. Подвижные игры; 4. Утренняя гимнастика; 5. Спортивные досуги, праздники; 6. Дни здоровья; 7.Спортивные упражнения; 8. Спортивные игры, эстафеты, соревнования. |
| 4.Творческая деятельность детей | 1. Придумывание рассказов о спорте и спортсменах; 2. Создание рисунков о спорте и здоровье. Выставки творческих работ |
| 5. Мир музыки | 1. Прослушивание и разучивание песен на спортивную тематику: «Спортивная семья», «Трус не играет в хоккей», «Старт даёт Москва» и т.д. |
| 6.Практические задания | 1.Тестирование по видам дисциплин ГТО 2. Беседы «Спорт в жизни людей». 3. Консультации для родителей: «Зачем нужно ГТО в дошкольном возрасте?. 4. Наглядная агитация, тематические выставки: «Эмблема здоровья нашей семьи». 5. Проведение совместных спортивных праздников, развлечений, досугов. |
| 7. Работа с педагогами | 1. Знакомство с перспективным планированием по теме; 2. Подбор музыкальных произведений на спортивную тематику; |
| 8. Работа с родителями: | 1. Знакомство с проектом «ГТО для дошколят». 2. Систематизация стихов и загадок о спорте (в форме семейного альбома); |
| 9. Работа с социальными партнёрами | 1.Участие в городских спортивных мероприятиях; 2. Экскурсии детей детского сада на спортивный стадион школы № 19; 3. Встреча со спортсменами. |

**Календарно-тематический план проекта «Лето- ГТО для дошколят»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание деятельности | Срок выполнения |
| 1. | Физкультурно-спортивный праздник к Дню защиты детей  Музыкально-спортивный праздник «Лето-спорт-здоровье» | 03 июня  27 июня |
| 2. | Совместное мероприятие «Мама, папа, я – здоровая и спортивная семья». (совместный праздник с музыкальными работниками)  Спортивное развлечение «Спорт-здоровье, тренировка- ГТО сдадим мы ловко!» | 8 июля  15 июля |
| 3 | Конкурс рисунков «Эмблема здоровья нашей семьи». | До 08 июля |
| 4 | Тестирование уровня развития физических качеств детей и сотрудников | 16-19 июля |
| 5 | Соревнование « Чтобы был успех надо бросить дальше всех» | 16 июля |
| 6 | Соревнования «Ловкие прыгуны» | 17 июля |
| 7 | Соревнования « С ветром наперегонки»- Челночный бег 3\*10м | 18 июля |
| 8 | Соревнования « Гибкая тростинка» | 19 июля |
| 9 | Презентация «Итоги проекта» | 31 июля |
| 10 | Участи в городском конкурсе-участков «Вместе с мячом мы к победе придем!» | 25 июля |

***Заключительный этап:***(обобщение результатов работы):

Фотоотчёт на сайте детского сада по проведённым мероприятиям в рамках проекта.

**Ожидаемые результаты**

= для детей:

• Повышение уровня физического развития и укрепления здоровья детей;

• Повышение интереса детей, и их родителей 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;

• Сформированное у детей представление о комплексе ГТО, как о мероприятиях, направленных на укрепление здоровья;

• Воспитанная у детей целеустремленность, организованность, инициативность, трудолюбие.

=для педагогов:

• Пополнение знаний о комплексе ГТО;

• Выполнение норм ГТО всеми желающими участниками образовательного процесса;

• Повышение профессионального мастерства педагогов ДО в здоровьесбережении;

• Участие социума в спортивной жизни ДО;

=Для родителей:

• Информированность о комплексе ГТО;

• Проявление интереса к занятиям физкультурой и спортом совместно с детьми;

• Активное участие родителей в детсадовских спортивных мероприятиях;

• Приобщение к спорту и физической культуре через семью.

**Литература**

1. Материалы официального сайта ВФСК «ГТО»;

2. Указ Президента РФ от 24.03.2014 г. № 172 о Всероссийском физкультурно- спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО);

3. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 11.06.2014 г. № 540;

4. Картушина М. Ю. Быть здоровыми хотим: оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы. – М.:АРКТИ, 2004;

5. Шебеко В.Н. – Физкультурные праздники в детском саду: творчество в двигательной деятельности дошкольника: Кн. для воспитателей детского сада / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак. – 3-е изд. – М.: Просвещение. 2003. – 93 с.

**Календарно-тематический план проекта**

**«Лето- ГТО для дошколят»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание деятельности** | **Срок выполнения** |
| 1. | Физкультурно-спортивный праздник к Дню защиты детей  Музыкально-спортивный праздник «Лето-спорт-здоровье»( гр.9 и 12) | 03 июня  27 июня |
| 2. | Спортивный праздник-открытие «Спорт-здоровье, тренировка- ГТО сдадим мы ловко!» ( гр.7 и 10) | 15 июля |
| 3 | Тестирование уровня развития физических качеств детей | 16-25 июля |
| 4 | Соревнование « Чтобы был успех надо бросить дальше всех» |  |
| 5 | Физкультурное- музыкальное развлечение «Лето-спорт и мы!» |  |
| 6 | Соревнование «Ловкие прыгуны» | 22 июля |
| 7 | Соревнование « С ветром наперегонки»- Челночный бег 3\*10м | 18 июля |
| 8 | Соревнование « Гибкая тростинка»- наклон вперед стоя | 19 июля |
| 9 | Участие в городском смотре- конкурсе участков ДОУ «Вместе с мячом мы к победе придем!» | 25 июля |
| 10 | Веселые старты- закрытие проекта | 26 июля |
| 11 | День физкультурника:  Велогонка | 10 августа  05-09 августа |

Инструктор по ФК С.В.Шурыгина

**Конспект праздникадля старших дошкольников**

**«Спорт-здоровье, тренировка- ГТО сдадим мы ловко!»**

Подготовила: Шурыгина С.В.

инструктор по физической культуре

**Дата проведения**: 15 июля 2021г

**Цель**: Популяризация Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО среди детей дошкольного возраста.

**Задачи:**

- Формировать представление детей о комплексе ГТО;

-Развивать у дошкольников силу, ловкость, меткость, быстроту, выносливость, гибкость.

- Совершенствовать волевые качества, стремление выполнять задания точно и быстро;

- Воспитывать стойкий интерес к физкультуре и спорту, личным спортивным достижениям, «здорового духа соперничества».

- Способствование заинтересованности и потребности дошкольников в регулярных занятиях физической культурой.

**Оборудование:**теннисные мячи 20 шт., обручи 6 шт., 6 кубиков, 2 гимнастические скамейки, 4 фишки.

Звучит торжественная музыка, входят двое ведущих.

**Ход мероприятия**

**Ведущий 1:** Здравствуйте, друзья! Мы рады приветствовать всех на спортивном празднике, посвященном Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу ГТО. А теперь давайте поприветствуем участников нашего праздника.

Под марш входят дети с двух сторон со спортивными эмблемами и флагами. Идут по кругу, потом садятся на скамейки, напротив друг друга.

**Ведущий 2:**

Есть у людей такой обычай -

                                     Здоровья друг другу при встрече желать.

                                    И я, друзья мои, уверена,

                                    Здоровье надо сохранять.

       Итак, мы сегодня будем говорить о здоровье, здоровом образе жизни, занятиях физической культурой и спортом и узнаем, что такое ГТО. Ребята скажите, пожалуйста, быть здоровым человеком – это хорошо? А какие необходимо соблюдать правила, чтобы быть здоровым?

**Ответы детей**: Чтобы быть здоровым нужно правильно питаться, соблюдать режим дня, делать по утрам зарядку, много гулять на свежем воздухе, закаляться, заниматься физкультурой и спортом.

Входит инструктор по ФК в спортивной форме –**ГТОшка.**

**ГТОшка:** Молодцы! Вы всё правильно перечислили.

       Здоровыми, спортивными должны быть и взрослые и дети. Именно поэтому наш президент В. В. Путин подписал Указ о возрождении в Российской Федерации физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», другими словами ГТО расшифровывается **«Горжусь тобой Отечество!».**

Я знаю всё о  ГТО и хочу поделиться своими знаниями с нами.Ребята, ГТО – это выполнение разных физических упражнений бег на короткие и длинные дистанции, плавание, отжимания, прыжки в длину, ходьба на лыжах,  метание и др.

В комплекс ГТО I ступени, а это дети с 6 до 8 лет, входит 7 испытаний.  Тем, кто  успешно прошел все испытания вручается золотой значок, кто прошел пять испытаний – серебряный, Четыре испытания – бронзовый (рассказ сопровождается демонстрацией картинок).

А для чего вообще нужен Комплекс ГТО? Расскажут наши дети.

**Дети:**

**1.** Расскажу, вам для чего сдаем мы нормы ГТО!

Чтоб здоровье укреплять, патриотами чтоб стать.

**2.** Нужно ведь спортивным быть, чтоб Россию защитить!

Чтоб спортсменов стало много, чтобы жили люди долго.

**3.** Чтобы знал и стар и млад, что здоровье это – клад!

И посмотрим, кто кого! Все на сдачу ГТО!

**ГТОшка:** И я  предлагаю вам  с помощью **карты** отправиться на веселый стадион,  **пройти  испытания**, которые проверят вашу  готовность к сдаче норм ГТО. Готовы? Тогда вперед!   За мной шагом марш (под песню «Россия чемпион»). Выход на площадку и перестроение в 2 колонны.

     Я предлагаю провести небольшую разминку здесь на стадионе для того, чтобы  разогреть и размять  мышцы, лучше подготовиться к испытаниям.

Общеразвивающие упражнения  ( ритмическая гимнастика)

1.        «Силачи». И. п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки. 1- с силой согнуть руки к плечам, 2- исходное положение (8 раз).

2.        «Упражняем руки». И. п. — о.с. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (8 раз).

3.        «Бег на месте». И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе.  Поочередно отрываем пятки от пола, носки на месте (1-2 мин.) (8 раз).

4.        «На старт!»  И. п. — ноги на ширине плеч.   1-2  —  наклон   вниз,   руки   назад — вверх, голову держать прямо; 3-4 -исходное положение (8 раз).

5.        «Боковая растяжка». И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе.  1- наклон вправо, левая рука над головой, 2- исходное положение, то же в другую сторону (6 раз).

6.        «Посмотри за спину». И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1-      поворот вправо, левой рукой плавно толкаем правое плечо назад и смотрим за спину, 2- исходное положение, то же в другую сторону (6 раз).

7.        «Выпады в стороны». И. п.: ноги вместе, руки на поясе. 1- выпад правой ногой вправо,  спина прямая, 2- исходное положение. То же влево (6 раз).

8.        «Прыжки». И. п.: ноги вместе, руки на поясе. 1-3- прыжки на месте, 4- прыгнуть как можно выше (6-8 раз).

**Ведущий 1:**Ребята, на стадионе размещены символы наших испытаний с инструкцией выполнения **(карты-схемы).** Каждое испытание будет оценено при помощи смайлика, а какого, будет зависеть от вас, от вашей сноровки, быстроты, умений.

        (Ребята перестраиваются в 2 команды и выполняют задания по методу круговой тренировки в форме эстафет)

*Карта-схема № 1.*

·      1-я станция – «Прыжки - нелегкое дело, но прыгать можем мы  умело!» (прыжковый лабиринт: прыжки из обруча в обруч, левым и правым боком через канат, через предметы различной высоты и ширины-обратно бегом)- кто быстрее!

*Карта-схема № 2.*

·      2-я  станция -  «А теперь мы в цель бросаем, очень метко попадаем!» (метание мячей в обруч на полу) – кто больше попадет.

*Карта-схема № 3.*

·      3-я станция - «Скорость развиваем, быстрые перебежки  выполняем» (челночный бег: 1-й бежит с кубиком, кладет в обруч, обратно бежит и передает эстафету рукой\_ 2-й бежит –берет кубик и передает эстафету отдавая кубик следующему и так далее) – кто быстрее!

*Карта-схема № 4.*

·      4-я станция -  «Мы ныряем глубоко и плывем  далеко!» (Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками (сухое плавание)- оббежать фишку и обратно тем же способом- передать эстафету рукой.

**Ведущий 2:**А теперь немного отдохнем и поиграем

**Подвижная игра «Ловишки с ленточками»** - 2 раза.

(Дети становятся в круг. У каждого имеется цветная ленточка, заправленная сзади за пояс. В центре круга стоит ловишка. По сигналу: «Раз-два-три-лови!»- дети разбегаются по площадке. Ловишка бегает за играющими, стараясь вытянуть у кого-нибудь ленточку. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три – в круг скорей беги!» все становятся в круг.

Дети поднимают руки те, кто лишился ленточки, т.е. проиграл и подсчитывает их. Ловишка возвращает ленточки детям, и игра продолжается с новым водящим.)

**Ведущий 1:**А нашпраздник подошел к концу!

Комплекс ГТО, друзья, без него никак нельзя!

Учит родину любить, сильным, статным, крепким быть!

Быстро бегать, прыгать ввысь, жизненных высот достичь.

**Ведущий 2:**

Всем спасибо за вниманье,

За задор и звонкий смех,

За азарт соревнованья,

Обеспечивший успех

**Оба ведущих:**Вот настал момент прощанья,

Будет краткой наша речь,

Говорим вам: «До свиданья!»,

**До счастливых новых встреч!**