ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«НИЖЕГОРОДСКИЙ ГУБЕРНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

**ПРОЕКТ**

**«Первые шаги к ГТО»**

Автор: Тюрикова Анна,

обучающаяся 3 курса

по специальности 44.02.01.

Дошкольное образование

ГБПОУ НГК

Руководитель: Аверьянова И. Б.,

преподаватель физической культуры

ГБПОУ НГК

г. Н.Новгород

2019

**Содержание**

1. Концепция проекта.
2. Цель и задачи проекта.
3. Актуальность проблемы.
4. Аннотация проекта.
5. Обоснование.
6. Пути реализации проекта.
7. Ожидаемые результаты реализации проекта.
8. Нормативно-правовые основания.
9. Место реализации проекта.
10. Этапы проекта.
11. Разработка и реализация плана укрепления и развития материальнотехнического обеспечения и программы по формированию здорового и безопасного образа жизни.
12. Список использованных источников.
13. Приложения.

**Название проекта** «Первые шаги к ГТО»

**Направление проекта:** «Физическая культура»

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

**Вид проекта:** познавательно – оздоровительный.

**Сроки реализации проекта:** долгосрочный

**Участники проекта:**

• Инструктор по физической культуре

• Воспитанники подготовительных к школе групп

• Педагоги дошкольного отделения

• Родители (законные представители), ближайшие родственники

Воспитанников

**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:**

 Пропаганда здорового образа жизни, формирование у детей потребности в здоровом образе жизни, стремление к сохранению и укреплению своего здоровья средствами физической культуры. Массовое внедрение комплекса ГТО. Познакомить детей с программой ГТО и традицией их проведения.

 Создать комфортные условия для занятий физической культурой в ДОО, поднять и поддержать интерес у детей к физкультурно-оздоровительным занятиям. Совершенствовать физические способности детей в совместной двигательной деятельности.

**Аннотация проекта.**

Проект предусматривает разработку инновационных методов и форм подготовки и формировании мотивации детей 6-7 лет к сдаче первой ступени ГТО

создание материально-технической базы для развития и совершенствования физических качеств современного дошкольника, привлечение родителей, законных представителей воспитанников, ближайших родственников к активному участию в спортивной жизни детского сада; формирование потребности в здоровом образе жизни; формирование эколого-валеологического сознания детей; воспитание нравственно патриотических чувств и толерантной личности.

**Пути реализации проекта**:

* создание спортивных уголков в группах и на веранде ДОО;
* создание циклограммы двигательной деятельности для детей всех возрастных групп, оптимизация двигательного режима в ДОО;
* 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 ДОО;
* консультации, практикумы для родителей и педагогов;
* контроль за состоянием здоровья каждого ребенка;
* систематическое применение различных методов закаливания и оздоровления детей.

**Реализация проекта предусматривает:**

* обеспечение повышения двигательной активности воспитанников,
* реализация физкультурно-оздоровительных программ,
* развитие физической культуры и спорта в условиях внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в рамках образовательного пространства ДОУ.

**Ожидаемый результат:**

* + повышение интереса детей, их родителей к физическим упражнениям и спорту;
  + выполнение норм ГТО всеми желающими участниками образовательного процесса;
  + снижение уровня заболеваемости и количества дней, пропущенных ребенком по болезни;

**Этапы реализации проекта:**

**Подготовительный этап:**

**Задачи:** Постановка проблемы, определение цели и задачи проектной деятельности.

* + Разработка проекта;
  + Информирование воспитанников и их родителей, в области здоровьесбережения и основ безопасного и здорового образа жизни:
  + двигательная активность;
  + соблюдение гигиенических правил.

**Основной этап**:

**Задачи:** Создание системы воспитательно-образовательных мероприятий по теме проекта. Работа с детьми и родителями. Проведение мероприятий по сдаче норм ГТО.

**Описание проекта:**

В новой России ГТО возродили, а нормы теперь планируют сдавать и в детских садах. По словам знаменитого российского спортсмена, детские сады должны стать фундаментом, на котором детей будут приобщать к здоровому образу жизни и спорту, и свои первые значки ГТО ребята должны получать именно в дошкольных образовательных учреждениях.

Сдавать нормы ГТО нужно, если у ребёнка есть большое желание. Не все дошкольники занимаются в спортивных секциях. Занятия по физической культуре не способны в полной мере реализовать физический потенциал ребёнка.

Подготовка к сдаче норм ГТО может восполнить этот пробел на базе детского сада, под руководством инструктора и поддержке взрослых, родителей.

В старшем дошкольном возрасте формируются основы физического здоровья и морально-волевые качества. Однако многие дети зависят от гаджетов, а родители не придерживаются ЗОЖ. Наша задача сформировать у детей потребность в занятиях физкультурой и спортом. Система подготовки отвлечёт ребёнка от компьютера и телевизора, предложит взамен разнообразные состязания, научит ребёнка преодолевать реальные трудности, воспитает характер.

Очень важно с дошкольного возраста прививать детям любовь к спорту, здоровому образу жизни. Необходимо, чтобы дети понимали важность здорового образа жизни, важность оптимистического настроя для счастливого будущего: желание быть здоровым, заниматься спортом, закаляться, стремиться никогда не унывать, быть веселым.

Игра – это основа жизни ребенка, движение – основа жизни, а вместе, это двигательные игры – то, что занимает примерно 90% времени всей деятельности ребенка дошкольного возраста.

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.

Для развития координации движений сензитивным является старший дошкольный возраст. Именно в это время ребёнку следует приступать к занятиям гимнастикой, фигурным катанием, балетом и т. п.

Детские сады должны стать фундаментом, на котором дети приобщаются к здоровому образу жизни и спорту. Свои первые значки ГТО ребята должны получать именно в дошкольных образовательных учреждениях.

Дети — подражатели. Если один ребенок получит значок, то остальные также захотят его получить. Взрослые должны помогать им достичь желаемой цели.

Проект разработан с учѐтом возрастных и индивидуальных особенностей дошкольников, ФГОС дошкольного образования. В ходе реализации проекта проводятся соревнования между командами и группами детского сада, праздники здоровья, спортивные развлечения, тренировки дошкольников, физкультура на свежем воздухе.

**3 этап: - завершающий (систематизация и рефлексия)**

**Задачи:** Проанализировать эффективность работы. Проведение спортивного квеста «Путешествие по спортивному городу». Презентация проекта «Первые шаги к ГТО».

**Список использованных источников:**

1. Н. Дубинина, А. Монвидж-Монтвид «Олимпийский калейдоскоп» альманах для детей младшего и среднего школьного возраста «Клѐпа в Подмосковье»,- Подольск 2013г.
2. «Здоровье дошкольника» № 4 (2011г) Научно-практический журнал, статья« Олимпийское воспитание и образование дошкольников» Н. Огнева, Т. Якушина
3. « Здоровье дошкольника» № 6 (2009г) Научно-практический журнал, статья « Малые зимние олимпийские игры» В. Ионова
4. Алексеева Л.М. Спортивные праздники и физкультурные досуги в дошкольных образовательных учреждениях.- Ростов – на - Дону: «Феникс»-2005

5.Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие.- М.:ТЦ Сфера,2008

6.Современные технологии обучения дошкольников / авт.-сост.Е.З. Михеева.-

Волгоград: Учитель, 2014.-223с

1. С.О. Филиппова «Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения» «Детство-Пресс» 2005 г.
2. Киселева Л.С., Данилина Т.А., Лагода Т.С., Зуйкова М.Б. Проектный метод в деятельности дошкольного учреждения: Пособие для руководителей и практических работников ДОУ – М.: АРКТИ, 2005;
3. Филиппова С.О., Волосникова Т.В. Олимпийское образование дошкольников. СПб.: Детство-Пресс, 2007.
4. Т.Е. Харченко «Физкультурные праздники и развлечения» Детство-Пресс, 2009 г
5. Тихомирова Л.Ф. Уроки здоровья для детей 5 – 8 лет, Ярославль,2003.
6. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим: оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы – М.,2014. 12. Интернет ресурсы.

**Приложение 1**

Утверждены

приказом Минспорта России от «08» июля 2014 г. № 575

**Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов**

**Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса**

**«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

I. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 6 до 8 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – виды испытаний (тесты) и нормативы)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды испытаний  (тесты) |  | | Нормативы | | | |
| Мальчики | |  | Девочки | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | |  | | | |
| 1. | Челночный бег 3х10 м (с) | 10,4 | 10,1 | 9,2 | 10,9 | 10,7 | 9,7 |
| или бег на 30 м (с) | 6,9 | 6,7 | 5,9 | 7,2 | 7,0 | 6,2 |
| 2. | Смешанное передвижение  (1 км) | Без учета  времени | Без учета  времени | Без учета  времени | Без учета  времени | Без учета  времени | Без учета  времени |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 2 | 3 | 4 | - | - | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | 5 | 6 | 13 | 4 | 5 | 11 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (количество раз) | 7 | 9 | 17 | 4 | 5 | 11 |
| 4. | Наклон вперед из положения  стоя с  прямыми ногами на полу | Касание пола  пальцами рук | Касание пола  пальцами рук | Достать пол ладонями | Касание пола  пальцами рук | Касание пола  пальцами рук | Достать пол ладонями |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  (см) | 115 | 120 | 140 | 110 | 115 | 135 |
| 6. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз) | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 |
| 7. | Бег на лыжах на 1 км (мин, с) | 8.45 | 8.30 | 8.00 | 9.15 | 9.00 | 8.30 |
| Бег на лыжах на 2 км (мин, с) | Без учета  времени | Без учета  времени | Без учета  времени | Без учета  времени | Без учета  времени | Без учета времени |
| или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности\* | Без учета  времени | Без учета  времени | Без учета  времени | Без учета  времени | Без учета  времени | Без учета времени |
| 8. | Плавание без учета времени (м) | 10 | 10 | 15 | 10 | 10 | 15 |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Количество видов испытаний  (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне»  (ГТО) (далее-  Комплекс)\*\* | | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 7 |

\* Для бесснежных районов страны. \*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим государственным требованиям к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Требования).

1. Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (ФГОС ДО).

1. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 8 часов)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды двигательной деятельности | Временной объем в неделю, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 70 |
| 2. | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях | 135 |
| 3. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня | 120 |
| 4. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях | 90 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой  (с участием родителей), в том числе подвижными играми и другими видами двигательной деятельности | 90 |

**Приложение 2**

**ВИДЫ, ЗАДАЧИ И НЕОБХОДИМЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РЕБЕНКА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Вид двигательной деятельности** | **Физиологическая и воспитательная задачи** | **Необходимые условия** | **Ответствен ный** |
| Самостоятельная двигательная деятельность | Удовлетворение органической  потребности в  движении.  Воспитание ловкости, смелости и гибкости | В помещениях ДОО.  Одежда, не  стесняющая движения.  Игрушки и пособия,  побуждающие ребенка к  движениям | Воспитатели групп,  инструктор  ФК |
| Подвижные игры | Воспитание умения ребенка двигаться в соответствии с  окружающими, в  соответствии со словом взрослого  несоответственно с правилами игры | Правила игры. Пространство.  Одежда, не стесняющая движений.  Атрибуты | Воспитатели групп  инструктор  ФК |
| Движение под музыку | Формирование ритмических движений | Музыкальное сопровождение | Музыкальный руководитель |
| Зарядка (или движения после сна) | Облегчить переход от сна к бодрствованию.  Воспитывать потребность перехода от сна к бодрствованию | Соблюдение санитарно-  гигиенических норм | Воспитатели групп,  инструктор ФК |
| Гимнастика и массаж | Воспитание точного двигательного навыка.  Качественное созревание мышц | Обязательное наличие  гимнастических  пособий и показ взрослого | Фельдшер, воспитатель,  инструктор ФК |
| Физкультурные занятия | Формирование двигательных умений и навыков, развитие двигательных способностей | Соблюдение санитарно-  гигиенических  норм и норм ОБЖ.  Специальное оборудование | Воспитатели групп,  инструктор ФК |

**Приложение 3**

|  |
| --- |
| **План осуществления проекта.** |
| Подготовительный этап |
| Анкетирование родителей. Презентация для родителей «Что такое ГТО? Зачем вводить ГТО в детском саду?» |
| Беседа с детьми о пользе занятий спортом и физическими упражнениями. |
| Изучение нормативно-правовые документы по внедрению ВФСК ГТО. |
| Подготовка развивающей предметно-пространственной среды в спортивном зале, на спортивной площадке и прогулочных верандах для физкультурно-спортивной деятельности. Медицинское обследование детей. |
| Основной этап |
| Проведение ежедневной утренней зарядки. |
| Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию воспитанников в зале и на воздухе. |
| Презентация для детей «Легкая атлетика – королева спорта». |
| Презентация для детей «История ГТО». |
| Проведение совместных спортивных праздников, развлечений. Катание на лыжах. |
| Конкурс поделок на тему «Мы со спортом дружим», «Мы - спортсмены! Чемпионы!». |
| Мастер-класс для родителей по обучению методам диагностики и контроля уровня физического развития своего ребенка. |
| Подвижные и спортивные игры с прыжками (длинная и короткая скакалка, резинки, классики). |
| Подвижные игры с бегом, эстафеты. |
| Подвижные игры и упражнения на гибкость и силу. |
| Подвижные и спортивные игры с метанием (школа мяча). |
| Неделя бегуна. (нормы ГТО - челночный бег, бег на 30 м). |
| Неделя прыгуна. (нормы ГТО - прыжок в длину с места (см). |
| Неделя метания. (нормы ГТО - Метание теннисного мяча в цель). |
| Неделя гибкости и силы. (нормы ГТО - Подтягивание из виса. Наклон вперед стоя). |
| Заключительный этап |
| Подведение итогов. Критерии оценки результатов по диагностике. |
| Спортивно-игровой квест «Путешествие по спортивному городу». |