**ФЕДЕРАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 1 ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ ОХРАНЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

**ПРОЕКТ**

**«ПЕРВЫЙ ШАГ К ГТО»**

Автор проекта:

Лукьянова Мария Сергеевна

Инструктор по физической культуре

ФКДОУ «Детский сад №1 ФСО России»

Юхнов – 1

2020 г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

[**ВВЕДЕНИЕ** 3](#_Toc47619480)

[**Актуальность проекта** 4](#_Toc47619481)

[**Цель проекта** 6](#_Toc47619482)

[**Задачи проекта** 6](#_Toc47619483)

[**Ожидаемые результаты** 7](#_Toc47619484)

[**ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА** 9](#_Toc47619485)

[**1. Подготовительный этап** 9](#_Toc47619486)

[**2. Основной этап** 10](#_Toc47619487)

[**3. Заключительный этап** 14](#_Toc47619488)

[**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ** 15](#_Toc47619489)

# **ВВЕДЕНИЕ**

Сдать ГТО совсем непросто,Ты ловким, сильным должен быть,Чтоб нормативы победить,Значок в итоге получить.Пройдя же все ступени вверх,Ты будешь верить в свой успех.И олимпийцем можешь стать,Медали, точно, получать.

Вперёд, к победам, дошколёнок!

**Название проекта:** «Первый шаг к ГТО».

**Направленность проекта:** Физическая культура.

**Образовательная деятельность:** «Физическое развитие».

**Интеграция образовательных областей:** «Физическое развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие», «Социально-коммуникативное развитие».

**Формы работы:** Игровая, познавательная, творческая.

**Вид проекта:** информативный, познавательно – оздоровительный, практик ориентированный. **Продолжительность проекта:** долгосрочный.

**Сроки реализации проекта:** 2020 – 2021 учебный год.

**Этапы реализации проекта:**

1.  Подготовительный этап – сентябрь 2020 – декабрь 2020г.

2. Основной этап – январь – апрель 2021г.

3. Заключительный этап – май-июнь 2021г.

**Место проведения:** ФКДОУ «Детский сад №1 ФСО России»

**Участники проекта:**

* Инструктор по физической культуре.
* Воспитатели.
* Воспитанники 5 – 6 лет.
* Родители (законные представители), ближайшие родственники воспитанников

**Актуальность проекта** обусловлена процессами, которые тревожать российское общество. 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.

В соответствии с Указом Президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно – спротивном комплексе ГТО» от 24.03.2014 г. №172, 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.

ВФСК ГТО — это программа физической подготовки.

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

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

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

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.

Для современной молодёжи «ГТО» практически ничего не значат, в то время как старшее поколение вспоминают, что иметь значок ГТО было престижно и важно. А чтобы заработать его, приходилось много времени уделять спортивным занятиям. Сейчас снова в тренде спорт, логично, что и ГТО может стать чем-то большим, чем есть сейчас.

В 2016 году в России начался второй период адаптации комплекса ГТО. Нормы сдаёт подростающее поколение от 6 до 29 лет, объединённая в категорию «учащиеся».

Физическое воспитание особенно важно в дошкольном возрасте, это один из ответственных этапов жизни ребёнка.

Именно в этот период закладываются основы здоровья: умственного, нравственного и физического развития, формируется личность человека. В это время ребенок интенсивно растет и созревает, движения становятся его основной потребностью.

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».

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.

В ФКДОУ «Детский сад №1 ФСО России» ведётся физкультурно-оздоровительная работа, направленная на совершенствование двигательных навыков и на улучшение показателей физического развития, для подготовки к сдаче норм ГТО, воспитание у детей правильного отношения к своему здоровью.

**Цель проекта:** Создать условия в ФКДОУ «Детский сад №1 ФСО России» для успешной подготовки детей дошкольного возраста к сдаче норм ГТО первой ступени.

**Задачи проекта:**

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

2. Приобщать дошкольников к массовому спортивному движению «Готов к труду и обороне!»;

3. Приобщать дошкольников к физической культуре и здоровому образу жизни;

4. Вовлекать родителей в работу по реализации проекта;

5. Разработать комплекс мер для эффективной и комплексной сдачи норм ГТО первой ступени с детьми 5 – 6 лет;

6. Повысить профессиональную компетенцию педагогов по вопросам ГТО.

**Аннотация проекта.** Проект предусматривает подготовку и мотивацию детей 5 – 6 лет к сдаче первой ступени норм 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; воспитание нравственно-патриотических чувств и толерантной личности.

**Проблема:** недостаточная осведомленность родителей о важности физического воспитания. Низкая спортивная активность, малоподвижный образ жизни детей и их семей, отсутствие понимания культуры спорта.

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.

**Новизна проекта:** создание в дошкольном учреждении ФКДОУ «Детский сад №1 ФСО России» 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.

**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 ФКДОУ «Детский сад №1 ФСО России».

Суть новых образовательных задач (результатов) состоит в поэтапном становлении воспитанника в качестве субъекта воспитательно – образовательной деятельности на основе реализации концепции системно –деятельностного подхода: укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности; развитие основных физических качеств, жизненно важных двигательных умений и навыков; формирование первоначального двигательного опыта; овладение общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, освоение знаний о движениях человека;воспитание познавательной активности и интереса к занятиям физическими упражнениями; культуры общения на этих занятиях.

**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. Рост спортивных достижений;

6.Эмоциональное сближение детей и родителей;

7.Рост профессиональной компетенции педагогов;

8. Активное взаимодействие родителей и педагогов;

9. Обогащение педагогического опыта родителей;

10.Сформированность у родителей осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, ведение здорового образа жизни;

11. Обогащение методической базы и развивающей среды в ФКДОУ «Детский сад №1 ФСО России».

**Созданы благоприятные условия:**подготовлена спортивная площадка, физкультурный зал; приобретено необходимое спортивное оборудование, в группах создана комфортная пространственная среда, центры двигательной активности во всех возрастных группах. Также приобретена методическая и художественная литература.

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

1. Конвенция о правах ребенка

2.Конституция Российской Федерации

3.Закон Российской Федерации «Об Образовании в Российской Федерации»

4. ФГОС ДО, СанПиН.

5. Образовательная программа ФКДОУ «Детский сад №1 ФСО Росии».

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

7.Проект Постановления Правительства Российской Федерации от 2014г. «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно – спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

# **ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА**

**1. Подготовительный этап:**

• Знакомство и изучение нормативов испытаний (тестов) Всероссийского

физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Iступень (возрастная группа от 6 до 8 лет);

• Организация кадрового обеспечения;

• Формирование нормативно-правовой базы;

• Составление проекта;

• Определение целей и задач проекта;

• Создание условий по внедрению проекта;

• Подборка оборудования, спортивного инвентаря для проведения

нормативных испытаний, физкультурных занятий 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);

• Подбор материала и оборудования для бесед, презентаций, спортивных

праздников, спортивных игр, эстафет;

• Сотрудничество с родителями.

**2. Основной этап:**

**РАБОТА С ДЕТЬМИ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид деятельности** | **Тема** |
| 1. Познавательная  деятельность | «Что такое ГТО?»  «Олимпиада и где она возникла?»  «Что нужно знать, чтобы стать знаменитымспортсменом?» |
| 2. Сбор и  систематизация  информации | 1 Рассматривание картинок и фотографий с  изображением разных видов спорта;  2 Использование дидактических игр,  посвященных разным видам спорта;  3 Составление сборника рассказов детей олюбимом виде спорта;  4 Фотосессия «Мы спортивные ребята»(оформление стенда); |
| 3. Физкультурная  деятельность детей | 1 Непосредственно образовательная  деятельность по физическому развитию  воспитанников в зале и на воздухе (3 раза в  неделю.) Развивать физические качества (ловкость, силу,гибкость, координацию и т. д.);  2 Утренняя гимнастика;  3 Прогулки;  4 Подвижные игры;  5 Спортивные досуги, праздники;  6 Дни здоровья;  7.Спортивные игры, эстафеты, соревнования.  8. Квест – игра «Я знаю о спорте все». |
| 4.Творческая  деятельность детей | 1 Придумывание рассказов о любимом виде спорта;  2 Создание рисунков «Мы спортивная семья»;  3 Создание символа «ГТО». |

**РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ**

|  |  |
| --- | --- |
| Собрания | 1 Знакомство с проектом «Первый шаг к ГТО».  2 «Выходной день с ребенком». |
| Беседы,  консультации,  анкеты | 1 Беседы «Что такое ГТО?»;  2 Консультация «Роль семьи в физическом воспитании  ребёнка»;  3 Консультация «Зачем заниматься физкультурой и утренней гимнастикой?»;  4 Консультация: «ГТО в дошкольном возрасте»;  5 Консультация: «Нормативные испытания «ГТО»».  6 Анкетирование. Выявить интерес родителей в  подготовке детей по выполнению нормативов ГТО.  7 Наглядная агитация, тематические выставки «Спорт и  здоровый образ жизни», «Детский сад и спорт», «Виды  спорта»;  8 Изготовление буклетов «Подготовка детей дошкольного  возраста к сдаче ГТО» |
| Практические  задания | 1 Выставка фотографий: «Семейные спортивные традиции»;  2 Совместное творчество с детьми «Любимый вид спорта»;  3 Мастер-класс «Делай как я!»;  4 Проведение совместных спортивных праздников,  развлечений, досугов. Вызвать интерес у родителей к  совместным мероприятиям, проводимых в дошкольном  учреждении;  5 Мастер-класс для родителей по обучению методам  диагностики и контроля уровня физического развития  своего ребенка;  6 Конкурс фотографий «Здоровая семья - счастливый  ребёнок».  7 Презентация для родителей с использованием  мультимедийного оборудования «Выполняем нормы ГТО». |

**РАБОТА С ПЕДАГОГАМИ**

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», «Дыхательная гимнастика»,«История Олимпиады»;
5. Презентация с использованием мультимедийного оборудования«История возникновения ГТО»;
6. Презентация проекта и создание методических рекомендаций для педагогов;
7. Подбор музыкального репертуара, изготовление новых атрибутов,подготовка и оформление зала к спортивным праздникам;Семинар-практикум для педагогов: «Физкультурно-образовательноепространство дошкольного учреждения как условие подготовки детей ксдаче норм комплекса ГТО».
8. Консультация для педагогов: «Что такое ГТО?»;
9. Консультация для педагогов: «Внедрение комплекса ГТО в ФКДОУ «Детский сад №1 ФСО России».
10. Ознакомить педагогов с требованиями и методическими рекомендациямиВФСК ГТО;
11. Анкетирование «Нужно ли ГТО для дошкольников»;
12. Организация педсовета по теме «Здоровье ребёнка в наших руках».

**РАБОЧИЙ ПЛАН ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Содержательная деятельность** | **Сроки проведения** |
| **1** | Диагностика уровня физической подготовленности детей;  Презентация: «История возникновения ГТО»;  Конкурс рисунков «Мы спортивная семья». | **Сентябрь 2020 г.** |
| **2** | Оформление стенда: «ГТО».  Чтение с детьми рассказов, загадывание загадок,разучивание стихотворений о спорте.  Беседа с детьми о пользе занятий спортом или  физическими упражнениями. Определить знания детей о роли спорта в жизни человека.  День здоровья: «Самый быстрый». | **Октябрь 2020 г.** |
| **3** | Проведение с детьми интеллектуальных и развивающих игр: «Что за вид спорта», «назови спортивное оборудование», «Найди пару спортсмену», «Что изменилось на спортивной площадке?».  Рисование по теме: «Символ ГТО!», «Мой любимый вид спорта».  Неделя здоровья, посвещенная дню «Мамы», «Мама сдает ГТО», «Самые ловкие – мама и я». | **Ноябрь 2020 г.** |
| **4** | Беседа: «Зимнии виды спорта».  Конкурс рисунков: «Зимние забавы с родителями».  Совместное мероприятие «Мама, папа, я – спортивная  семья». | **Декабрь 2020 г.** |
| **5** | Беседа с детьми про зимнии Олимпийские игры.  Оформление газеты, совместно с родителями  «Мы – Олимпийцы».  Беседы с родителями: «Значение занятий спортом для укрепления здоровья», «Что такое ГТО?».  Соревнования для детей:«Я на зимней Олимпиаде». | **Январь 2021 г.** |
| **6** | Выставка совместного творчества детей и родителей «От норм ГТО – к олимпийским медалям!».  Рассказы детей об их любимом спортсмене (при  участии родителей);  Мероприятие к 23 Февраля «Самый сильный папа». | **Февраль 2021 г.** |
| **7** | Выставка фотографий: «Семейные спортивные традиции»;  Спортивно - игровой квест по физическому воспитанию детей - «Спортивное путешествие».  Пропаганда здорового образа  жизни и вовлечение детей к подготовке выполнения  нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». | **Март 2021 г.** |
| **8** | Презентация для детей «Выполняем нормы  ГТО».  Мастер-класс «Делай как я!» для детей и их родителей по разным видам нормативов «ГТО» (силовые, гибкость, скорость и выносливость).  Разработка сценария спортивного праздника «ГТО – наш верный друг» | **Апрель 2021 г.** |
| **9** | Диагностика уровня физической подготовленности детей.  Проведение спортивного праздника «ГТО – наш верный друг».  Презентация проекта.  Анализ мониторинга работы по проекту «Первый шаг к ГТО». | **Май - июнь 2021 г.** |

**3. Заключительный этап:**

Диагностика уровня физической подготовленности детей.Проведение спортивного праздника «ГТО – наш верный друг».Презентация проекта.Анализ мониторинга работы по проекту «Первый шаг к ГТО». Добровольная сдача норм ГТО родителями воспитанников и педагогами ФКДОУ «Детский сад №1 ФСО России».

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Для детей:**

• Повышение уровня физического развития и укрепления здоровья детей;

• Повышение интереса детей, их родителей и 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;

• Сформировать у детей представления о комплексе ГТО, как о мероприятиях,направленных на укрепление здоровья с помощью систематическойфизической подготовки;

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

**Для педагогов:**

• Выполнение норм ГТО всеми желающими участниками образовательного

процесса;

• Привлечение родительской общественности и социума для реализации

физкультурно-спортивного направления ДОО;

• Повышение профессионального мастерства педагогов ФКДОУ «Детский сад №1 ФСО России» вздоровьесбережении;

• Создание единого воспитательно–образовательного пространства на основе

доверительных партнерских отношений сотрудников ФКДОУ «Детский сад №1 ФСО России» с родителями;

• Сформированность осознанного отношения к своему собственномуздоровью;

• Пополнение знаний о комплексе ГТО.

**Для родителей:**

•Информированность о комплексе ГТО;

•Проявление интереса к занятиям физкультурой и спортом совместно с

детьми;

•Методическое обеспечение;

•Активное участие родителей в детсадовских спортивных мероприятиях;

•Соблюдение единства требований воспитателей и родителей в воспитании

здорового подрастающего поколения;

•Приобщение к спорту и физической культуре через семью.

# **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 ктруду и обороне» (ГТО) от 11.06.2014 г. № 540;

4. Веракса Н. Е., Веракса А. Н. Проектная деятельность дошкольников. Пособиедля педагогов дошкольных учреждений. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2008;

5. Картушина М. Ю. Быть здоровыми хотим: оздоровительные и познавательныезанятия для детей подготовительной группы. – М.:АРКТИ, 2004;

6.Пензулаева Л.И. – физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная кшколе группа детского сада. Конспекты занятий. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ,2011 – 112 с.

7. Пензулаева Л.И. – Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексыоздоровительной гимнастики. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2010 – 128 с.

8. Фролов В.Г. – Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке:

Пособие для воспитателя. – М.: Просвещение, 1986 – 159 с.

9. 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.

10. Шишкина В.А. Движение: Кн. для воспитателя детского сада. –

М.: Просвещение, 1992 – 96 с.