

«Формирование у детей интереса к здоровому образу жизни посредством сдачи нормативов ГТО»



ПОДГОТОВИЛ:

ИНСТРУКТОР ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

ДОШКОЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

МБОУ ОДИНЦОВСКАЯ СОШ №3

РЕЙНВАЛЬД Т.П.

Актуальность проекта:

«Знак ГТО на груди у него – больше не знают о нем ничего»

С. Маршак.

Динамика жизни современного человека вынуждает ответственно относиться к своему физическому здоровью и совершенствованию.

Ведь не для кого ни секрет, что здоровье человека является одним из главных факторов благополучия и успешности, как в профессиональной жизни, так и в семейной, социальной и личной. Ученые и идеологи давно подметили и обосновали взаимосвязь: «В здоровом теле – здоровый дух!». Возрождение системы ГТО может реально повлиять на повышение уровня как психического, так и физического здоровья нации. И это объективно, поскольку возможность фактического подтверждения своего хорошего физического состояния является потребностью как первичного, так и социального плана.

1 сентября 2014 г. Правительством Российской Федерации было принято воссоздать комплекс ГТО «Горжусь тобой отечество», в структуру которого входит 11 ступеней, 1 ступень для детей дошкольного и младшего школьного возраста.

ГТО стоит прививать с дошколят, именно в этом возрасте закладывается основа для физического развития. «Что посеешь, то и



Проблема значимая для детей; детей необходимо приобщать к здоровому образу жизни, прививать полезные привычки, повышать уровень физической подготовленности детей.

Цель проекта: Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни с помощью внедрения комплекса ГТО.

**Форма проведения итогового мероприятия проекта-
«Сдаем мы нормы ГТО»**



Задачи проекта: для детей

- ознакомление детей с историей и возрождением Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Горжусь тобой отечество»;
- развитие двигательных навыков и двигательных умений;
- формирование у детей потребности в активной двигательной деятельности;
- воспитание осознанного отношения к своему здоровью;



История ГТО в СССР



Принятая в 1931 году программа состояла из 2 частей:

«Будь готов к труду и обороне СССР» (БГТО) для школьников 1—8-х классов (4 возрастные ступени).

ГТО для учащихся и населения старше 16 лет (3 ступени).

Нормативы и требования комплекса ГТО периодически изменялись.

В 1934 году появился комплекс БГТО («Будь готов к труду и обороне»).

Изменения вносились в 1940, 1947, 1955, 1959, 1965 годах.

Последний всесоюзный физкультурный комплекс ГТО был утверждён постановлением ЦК КПСС и Совета Министров СССР 17 января 1972 года № 61.



для педагогов

- повысить уровень профессионального мастерства педагогов дошкольного учреждения в здоровьесбережении;
- создание единого воспитательно–образовательного пространства на основе доверительных партнерских отношений сотрудников ДООУ с родителями;

для родителей

- повысить уровень заинтересованности в физической подготовленности детей;
- создание активной позиции родителей в совместной двигательной деятельности с детьми;
- заинтересовать родителей активнее участвовать в ДООУ

для социальных партнеров;

- участие в спортивной жизни ДООУ;



Форма проведения итогового мероприятия
проекта – Сдаем мы нормы ГТО 1 степени
«Смелые и ловкие».



Продукты проекта:

для детей – участие детей в сдаче нормативов ГТО
для педагогов - участие в спортивном мероприятии посвященному комплексу ГТО 1 ступени.

для родителей – совместное с детьми участие в утренней зарядке , спортивные старты «Мама, папа, я – спортивная семья!», участие в эстафетах с включением тестов комплекса ГТО 1 ступени «Смелые и ловкие

для социальных партнеров – помощь в проведении спортивного праздника;



Этапы работы над проектом ГТО – 1 ступень «Смелые и ловкие»

Подготовительный этап

- определение проблемы;
- постановка целей и задач;
- подбор методической литературы, практического материала (положение, протоколы, значки ГТО), физкультурного оборудования, музыкального сопровождения; анкетирование родителей
- составление программы на неделю «Здоровый образ жизни».
- выявить интерес родителей в подготовке детей по выполнению нормативов ГТО;
- составление сценария проведения спортивного мероприятия;
- изучить нормативно-правовые документы по внедрению ВФСК.
- приобретение грамот, значков.

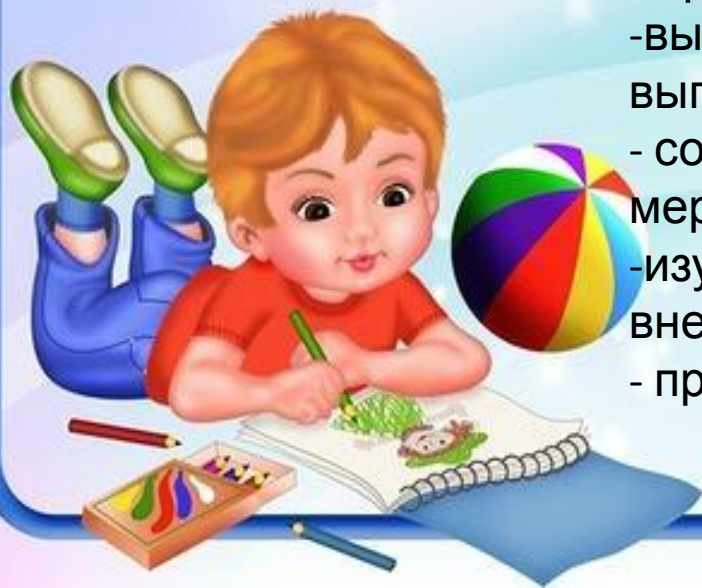


Таблица нормативов ГТО для дошкольников



ГТО для старших дошкольников в теории и на практике



Шаг 2. Сдаем нормативы ГТО

Информация о нормах I ступени ГТО

Виды испытаний	мальчики			девочки		
						
Бег на 30 м	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
Прыжок в длину	115	120	140	110	115	135
Подтягивание	2	3	4	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине	5	6	13	4	5	11
Отжимание	7	9	17	4	5	11
Наклон вперед (достать пол)	пальцами		ладонями	пальцами		ладонями

По данным сайта: www.gto-normy.ru

Внедрение проекта в

практику

Поддержка педагогов по теме
ГТО;



- познакомить родителей с эстафетами включающими тесты комплекса ГТО ;



Утренняя гимнастика с участием родителей;



Проведение спортивных мероприятий в старших и подготовительных группах.



1.«Скорость развиваем, челночный бег мы выполняем».



2. «Прыжки в длину – нелегкое дело, но прыгать мы любим умело!»



3. «Подтянулся раз и два стал сильнее навсегда!» (подтягивание из виса лежа на низкой перекладине)



4. «Гибкость свою развиваем и наклоны выполняем!
(наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, достать пол)



Заключительный:

- сбор и анализ результатов выполнения проекта;
выявление перспектив дальнейшего развития

Инструментарий оценки качества реализации проекта					Инструментарий оценки качества реализации проекта				
№	Фамилия, имя ребенка	Получил ли опыт взаимодействия с педагогом, родителями, сверстниками (да/нет)	Численный балл (0-10)	Примечание к оценке (если необходимо)	№	Фамилия, имя ребенка	Получил ли опыт взаимодействия с педагогом, родителями, сверстниками (да/нет)	Численный балл (0-10)	Примечание к оценке (если необходимо)
1	Антонова Ксения	да	8	активно	1	Абуль-Шариф Рами	да	7	активно
2	Артюшина Софья	да	8	активно	2	Аллаш Тимур	да	7	активно
3	Васильева Ксения	да	8	активно	3	Александр Екатерина	да	7	активно
4	Григорьев Артем	да	8	активно	4	Александр Роман	да	7	активно
5	Григорьев Артем	да	8	активно	5	Васильев Михаил	да	7	активно
6	Дубровинский Роман	да	8	активно	6	Гаврилов Максим	да	7	активно
7	Григорьев Артем	да	8	активно	7	Кореньев Данил	да	7	активно
8	Григорьев Артем	да	8	активно	8	Кореньев Елизавета	да	7	активно
9	Колесников Данил	да	8	активно	9	Кореньев Елизавета	да	7	активно
10	Колесников Данил	да	8	активно	10	Кочетков Данил	да	7	активно
11	Колесников Данил	да	8	активно	11	Кореньев Елизавета	да	7	активно
12	Колесников Данил	да	8	активно	12	Кореньев Елизавета	да	7	активно
13	Колесников Данил	да	8	активно	13	Кореньев Елизавета	да	7	активно
14	Колесников Данил	да	8	активно	14	Кореньев Елизавета	да	7	активно
15	Колесников Данил	да	8	активно	15	Кореньев Елизавета	да	7	активно
16	Колесников Данил	да	8	активно	16	Кореньев Елизавета	да	7	активно
17	Колесников Данил	да	8	активно	17	Кореньев Елизавета	да	7	активно
18	Колесников Данил	да	8	активно	18	Кореньев Елизавета	да	7	активно
19	Колесников Данил	да	8	активно	19	Кореньев Елизавета	да	7	активно
20	Колесников Данил	да	8	активно	20	Кореньев Елизавета	да	7	активно
21	Колесников Данил	да	8	активно	21	Кореньев Елизавета	да	7	активно
22	Колесников Данил	да	8	активно	22	Кореньев Елизавета	да	7	активно
23	Колесников Данил	да	8	активно	23	Кореньев Елизавета	да	7	активно
24	Колесников Данил	да	8	активно	24	Кореньев Елизавета	да	7	активно
25	Колесников Данил	да	8	активно	25	Кореньев Елизавета	да	7	активно



Результаты выполнения нормативов 1 ступени Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Горжусь тобой отечество» (ГТО):

Челночный бег

Мальчики;
1 воспитанник – золотой знак
7 воспитанников – серебряный знак
8 воспитанников – бронзовый знак
Девочки;
3 воспитанницы – золотой знак
9 воспитанниц – серебряный знак
9 воспитанниц – бронзовый знак

Прыжки в длину с места толчком двумя ногами

Мальчики;
4 воспитанника – золотой знак
5 воспитанников – серебряный знак
7 воспитанников – бронзовый знак
Девочки;
5 воспитанниц – золотой знак
11 воспитанниц – серебряный знак
5 воспитанниц – бронзовый знак

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине

Мальчики;
2 воспитанника – золотой знак
9 воспитанников – серебряный знак
5 воспитанников – бронзовый знак
Девочки;
2 воспитанницы – золотой знак
18 воспитанниц – серебряный знак
1 воспитанница – бронзовый знак

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами (достать пол пальцами, ладонями)

Мальчики;
3 воспитанника – золотой знак
10 воспитанников – серебряный знак
3 воспитанника – бронзовый знак
Девочки
12 воспитанниц – золотой знак
9 воспитанниц – серебряный знак



Выводы:

Проект «ГТО - путь к здоровью успеху» показал, что в результате проделанной работы были достигнуты положительные результаты, повысился уровень общефизического развития участников образовательного процесса. Возрос интерес к своему здоровью у детей и родителей, отмечается желание заниматься спортом у родителей совместно с детьми. Уменьшилась заболеваемость детей, появился стимул готовиться к лучшим результатам ГТО. Совместная подготовка к мероприятиям сблизила воспитателей и родителей, родителей и детей. Родители стали активными участниками всех спортивных праздников, неотъемлемыми помощниками. Я уверена, что совместная деятельность по проекту способствовала активному образу жизни детей и родителей.

