

# «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

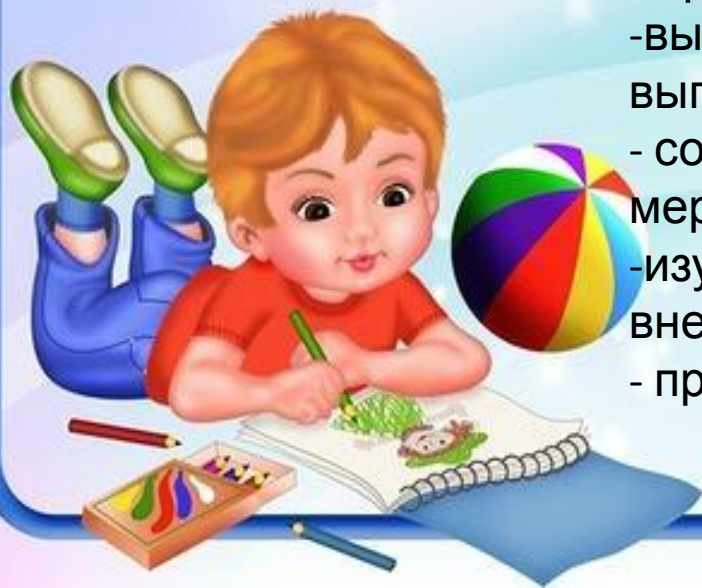
**для социальных партнеров** – помощь в проведении спортивного праздника;



## 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](http://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)	Числовой балл (100)	Присвоил ли статус «Мастер» (да/нет)	Наименование результата (описание)	№	Фамилия, имя ребенка	Получил ли опыт взаимодействия с педагогом, родителями, сверстниками (да/нет)	Числовой балл (100)	Присвоил ли статус «Мастер» (да/нет)	Наименование результата (описание)
1	Антонова Ксения	да	95	да	выполнение проекта	1	Абуль-Шариф Рами	да	95	да	выполнение проекта
2	Артеменко Софья	да	95	да	выполнение проекта	2	Аллах Тохур	да	95	да	выполнение проекта
3	Васильева Ксения	да	95	да	выполнение проекта	3	Александр Екатерина	да	95	да	выполнение проекта
4	Григорьев Артем	да	95	да	выполнение проекта	4	Аскархан Рахман	да	95	да	выполнение проекта
5	Григорьев Артем	да	95	да	выполнение проекта	5	Виктор Микаил	да	95	да	выполнение проекта
6	Дубровинский Роман	да	95	да	выполнение проекта	6	Гасиевич Магомед	да	95	да	выполнение проекта
7	Григорьев Артем	да	95	да	выполнение проекта	7	Каримов Дилор	да	95	да	выполнение проекта
8	Калиев Фарид	да	95	да	выполнение проекта	8	Каримбаев Эдуард	да	95	да	выполнение проекта
9	Калиев Фарид	да	95	да	выполнение проекта	9	Касимбаев Ибрагим	да	95	да	выполнение проекта
10	Калиев Фарид	да	95	да	выполнение проекта	10	Ким Артем	да	95	да	выполнение проекта
11	Калиев Фарид	да	95	да	выполнение проекта	11	Колпаков Денис	да	95	да	выполнение проекта
12	Калиев Фарид	да	95	да	выполнение проекта	12	Корнилова Виктория	да	95	да	выполнение проекта
13	Калиев Фарид	да	95	да	выполнение проекта	13	Курбанов Стефан	да	95	да	выполнение проекта
14	Калиев Фарид	да	95	да	выполнение проекта	14	Мамедов Денис	да	95	да	выполнение проекта
15	Калиев Фарид	да	95	да	выполнение проекта	15	Мамедов Валент	да	95	да	выполнение проекта
16	Калиев Фарид	да	95	да	выполнение проекта	16	Мамедов Марк	да	95	да	выполнение проекта
17	Калиев Фарид	да	95	да	выполнение проекта	17	Никитин Марк	да	95	да	выполнение проекта
18	Калиев Фарид	да	95	да	выполнение проекта	18	Паршина Мария	да	95	да	выполнение проекта
19	Калиев Фарид	да	95	да	выполнение проекта	19	Пархун Талсан	да	95	да	выполнение проекта
20	Калиев Фарид	да	95	да	выполнение проекта	20	Павленчикова Мария	да	95	да	выполнение проекта
21	Калиев Фарид	да	95	да	выполнение проекта	21	Павленчикова Мария	да	95	да	выполнение проекта
22	Калиев Фарид	да	95	да	выполнение проекта	22	Шуваев Марк	да	95	да	выполнение проекта
23	Калиев Фарид	да	95	да	выполнение проекта	23	Якимов Данил	да	95	да	выполнение проекта
24	Калиев Фарид	да	95	да	выполнение проекта	24	Якимов Данил	да	95	да	выполнение проекта
25	Калиев Фарид	да	95	да	выполнение проекта	25	Якушев Артем	да	95	да	выполнение проекта



# 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.

