«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 вынужд 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

<u>Проблема значимая для детей</u>; 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;







для педагогов

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

для социальных партнеров;

-участие в спортивной жизни ДОУ;





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 НО ПРОКТИКЕ Шаг 2. Сдаем нормативы ITO



Информация о нормах I ступени ГТО

Виды испытаний		мальчик	и	девочки				
		- TO	THO THE			TO TO		
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		100	1 . 2.1		
Подтягивание на низкой перекладине	5	6	13	4	5	11		
Отжимание	7	9	17	4	5	11		
Наклон вперед (достать пол)	пальцами		ладонями	паль	цами	ладонями		

По данным сайта: www.gto-normy.ru

1/2



Внедрение проекта в

Подражень в по теме

ГТО;









- познакомить родителей с эстафетами включающими тесты комплекса ГТО









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!»











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

У премілни МІЮУ СЛЛІ 2012 или Ньструктор по физический культуро: Pedinantus Tatana Павлония.			Наструктор по физической аультуре Рейональд Татьяна Павловия.						
26 — Финолизи, вняя ребеника Подумення беспеченый бес 3*10м, (сея) на инвект бес 3*10м, (сея) на инвект беспеченый бес 3*10м, (сея) на инвект беспеченый	Tignament in Har action of the	and the second second	36	фамилия, имя рибених	Подтягния пися лежи на низмей мереклад (кол-во раз)	*lestnorossili Ser 3*10%, (cex)	Diposaces is garriery e sees on tourseesse garrier toor mane (cm)	Накасно венересь на посновение постания (дистипа- тов пальнациям, постания)	-
piet)		The second second		Абуль-Шараф Рами					
E. Astronous Koones J. B.L.		abigiCatale.		Айсии Тимур		-			
2 Aprinoned Excess	130 0 400 100 0 100	entrue "		Андреева Екатерина		1650			
1 Berrone Keenus 1111		Ellenie .	4	Аскаров Родиов Вагин Михиил	70	75778	050		
3 Tapprassaura Assessa	120 " 26	CANAL .		Гаспария Милена		1290	00 8		
5 [Parropen Aprenia 15-			7	Карамен Лилия		1110	1900		
		gover "	6	Каршибаева Зухра	40		195 0		
2 Francisco Barrisona	100 " 100	gorce	9	Капшибасва Фатима	40	17.20	800		
	110° 110	wester		Ким Арина					C 40 17
10 Кобтрь Веропика 9 32		corpor		Ко-прин Динил					
	122 100	genu		Ладыгина Винтория					
		cocpec		Логунова Стефинии				LUGON	
13 Koperson Borsona - 00	1353 000	WHILE I	34	Малиева Динира		1100		o magan	
14 Kormano innopen		CARL .		Монсейкин Валим	170	1000		• ладон	
15 Кориконы Дарыя	125 nu	CHARC		Молокин Марк		12/0			
16 Kyronystry Cramicani		gone		Никитии Марк					
		ACCOUNT.		Паршина Марина			12		
		Will I		Перхун Тансия		10,9			
Character Maries 6 101 1		Belle W		Пшеничникова Марко					
Preumon Ancernali 5 3 110 3 1				Чичилина Веропика					
Русинов Арсений 5 9 11/4 9 11	o nau	LAN.		Штубей Марк				DO Bleele	
Crossion Has	5 nas	Time .		Яблокова Дана					
Vayu Дарыя 6 26 0 12	O PRILLE	Pile 1		яблокова Яна					
Heusess Aprop 6 24 11	20 Action			Ягутин Артем					
Harwons Ens	a such								
	reige	7776		— углотой — серебрині — бронговы					
20.10001									
John Com									
CENEDARKOU			-	Sanualla					
man aluit			-	- yenegovo					
- долатой - середлений Взануовий									
THE RESERVE TO THE RE			_						
									-





Результаты выполнения нормативов 1 ступени Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Горжусь тобой отечество»

(FTO):

Челночный бег

Мальчики;

1воспитанник – 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

7воспитанников – 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 с<mark>тали акт</mark>ивными участниками всех спортивных праздников, неотъемлемыми помощниками. Я уверена, что совместная деятельность по проекту способствовала активному образу жизни детей и родителей

