**Практико-ориентированный проект**

**«Нормативы ГТО – старт для будущих рекордов»**

*Побудей Наталья Андреевна,*

*инструктор по физической культуре*

*ЛГ МАДОУ ДС № 2 «Белочка»*

Уважаемые коллеги! Представляю вашему вниманию практико -ориентированный проект «Нормативы ГТО – старт для будущих рекордов».

Реализуя подобный проект в своем дошкольном учреждении, вы несомненно добьетесь качественной подготовки воспитанников к сдаче нормативов ГТО.

Сохранение и укрепление здоровья является важной и актуальной проблемой современного общества и стратегической задачей на уровне страны. Указом Президента Российской Федерации от 24.03.2014 года №172 с 1 сентября 2014 года введен в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (далее по тексту - ГТО) с целью повышения эффективности использования возможностей физической культуры и спорта, укрепления здоровья и гармоничного развития личности, воспитания патриотизма и гражданственности, улучшения качества жизни граждан России. Комплекс ГТО является программной и нормативной основой системы физического воспитания различных групп населения Российской Федерации и устанавливает государственные требования к уровню физической подготовленности граждан, включающие в себя различные виды испытаний (тесты) и нормативы, перечень знаний, двигательные умения и навыки ведения здорового образа жизни.

Первая ступень комплекса ГТО ориентирована на детей 6-8 летнего возраста, посещающих дошкольные образовательные учреждения. Поэтому подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО в данной возрастной категории должна являться одной из основных задач образовательных программ дошкольного образования.

Актуальность разработки проекта **«Нормативы комплекса** **ГТО – старт для будущих рекордов!»** обусловлена необходимостью качественной подготовкой воспитанников к сдаче нормативов ГТО, а также сохранением и укреплением здоровья воспитанников.

Следует отметить, что состояние здоровья детей сегодня далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества. Данные разных исследований показывают, что за последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз и составляет лишь 10% от контингента детей, поступающих в школу.

В своем выступлении президент Российской Федерации В.В. Путин отмечает следующее: «В 14 лет две трети детей в России уже имеют хронические заболевания, у половины школьников отмечаются отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата, у 30% нарушения сердечно-сосудистой и дыхательной систем, до 40% призывников не в состоянии выполнить минимальные нормативы физподготовки военнослужащих».

Через внедрение комплекса ГТО в образовательный процесс и оптимизацию двигательной активности воспитанников мы планируем не только укреплять здоровье детей, но и формировать у них основы здорового образа жизни и прививать интерес к спорту.

Основными принципами комплекса ГТО являются: доступность, бесплатность, качество и удобство, регулярность.

***Принцип доступности***предполагает проведение дополнительных спортивных мероприятий с воспитанниками и их родителями. Проведение таких мероприятий позволяет экономить время и средства родителей на посещение дополнительных секций.

***Принцип* б*есплатности*** дает всем участникам образовательного процесса возможность заниматься физкультурой и спортом.

***Принципы качества и удобства***основаны на удобном расположении оборудования в спортивном зале детского сада, его качественной и безопасной установке.

***Принцип регулярности***предполагает проведение еженедельных тренировок в спортивном зале.

Таким образом, подготовка воспитанников к сдаче нормативов ГТО позволит реализовать главную цель – это сохранение здоровья, массовость и доступность занятий физической культурой и спортом. Необходимость реализации данного проекта **«Нормативы комплекса** **ГТО – старт для будущих рекордов!»** обусловлена возможностью выполнения главной цели программы ГТО - сделать спорт неотъемлемой частью нашей повседневной жизни и средством сохранения и укрепления здоровья.

**Цели и задачи проекта**

**Целью** проекта «Нормативы комплекса **ГТО – старт для будущих рекордов!»** является сохранение и укрепление здоровья воспитанников старшего дошкольного возраста и совершенствование их физических качеств.

**Задачи:**

1. развивать физические качества: гибкость, выносливость, скоростно-силовые качества, быстроту, координационные способности, функции равновесия.
2. совершенствовать уровень физической подготовленности, расширять объем и содержание двигательных умений и навыков в соответствии с возможностями и состоянием здоровья детей.
3. обеспечивать подготовку воспитанников к сдаче норм первой ступени комплекса ГТО среди детей дошкольных образовательных учреждений города.
4. воспитывать стойкий интерес к физкультуре и спорту, к личным достижениям, к спортивным событиям нашей страны.

**Ресурсы проекта**

Временные: долговременный проект, план-график мероприятий работы секции по подготовке воспитанников рассчитан на учебный год, так как состав участников секции обновляется ежегодно.

Информационные: нормативно-правовая, методическая литература и интернет-ресурсы на официальном сайте ГТО по темам: «Дополнительное физическое образование в ДОУ в рамках новых государственных федеральных требований», «Методы и приемы физического воспитания детей», «Проведение соревнований «Губернаторские состязания» среди детей дошкольных образовательных учреждений Ханты-Мансийского автономного округа - Югры».

Материально-технические: спортивные тренажеры; спортивные пособия; буклеты, рекомендации для родителей и педагогов учреждения по физическому воспитанию детей в домашних условиях и условиях группы; спортивная форма.

Организационные: заключение договоров с социальными партнерами учреждения.

Кадровые:врач-педиатр, медицинская сестра, инструктор по физической культуре, воспитатели.

При реализации данного проекта руководствуемся следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012г. №273 Российской Федерации «Об образовании» в Российской Федерации ст.41,42;
2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в ДОО»;
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
4. Указ Президента РФ «О Всероссийском Физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» от 24.03.2014 года №172.

**Социальные партнёры проекта:**

Лангепасское городское муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 5»,

отдел по физкультуре, спорту и туризму управления образования и молодежной политики администрации г. Лангепаса,

Лангепасское городское муниципальное бюджетное учреждение «Городская больница»,

Лангепасское городское муниципальное автономное учреждение «Спортивный комплекс»,

Лангепасское городское муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Детско-юношеская спортивная школа».

**Целевая аудитория проекта:** воспитанники подготовительных к школе групп ДОУ 6-7лет.

**План реализации проекта:**

***1 этап - подготовительный этап*** (аналитико-организационный).

На подготовительном этапе изучаем методическую литературу по подготовке к проведению испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО на официальном сайте. ([www.gto.ru](http://www.gto.ru)).

Также на 1 этапе с мая по сентябрь проводится обследование уровня физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста и предварительный отбор в спортивную секцию. (май)

Физкультурно-оздоровительная работа в летний период направлена на проведение консультаций и рекомендаций для родителей воспитанников о важности рациональной двигательной активности в летний период.

Проводится обследование уровня физической подготовленности детей подготовительного к школе возраста и окончательный отбор в спортивную секцию.

Тесты: бег 30 метров, прыжок в длину с места, бросок набивного мяча из-за головы, подъем туловища из положения лежа, челночный бег 3 по 10 метров, гибкость. (сентябрь)

***2 этап – основной*** (практико-ориентированный).

На основном этапе происходят систематические мероприятия по подготовке дошкольников к сдаче нормативов комплекса ГТО. Занятия проводятся с учетом предусмотренного учебного плана, 3 раза в неделю по 30 минут (2 занятия – в спортивном зале детского сада, 1 занятие – в спортивном зале школы № 5), во второй половине дня, когда дети не заняты на основной программной непосредственно образовательной деятельности. При этом соблюдаются санитарно-гигиенические нормы и нормативы и обеспечивается возможность полноценного отдыха и восстановления работоспособности за счет прогулки и дневного сна.

Так как реализация проекта «Нормативы ГТО – старт для будущих рекордов» происходит в дошкольном учреждении нам необходимо так организовать работу по внедрению комплекса ГТО, чтобы дошкольники были заинтересованы как самими тренировками, так и сдачей нормативов. И, конечно, обеспечить качественную подготовку, которая позволит получить первые знаки уже в детском саду. Для этого необходимо подготовить ребенка к выполнению требований через погружение в игру. Для воспитанников создается игровая ситуация, где на первое занятие инструктор по физической культуре приносит письмо, где в краткой форме сообщает, что *семья Барбоскиных готовится к сдаче нормативов ГТО, но думают, что сами не справятся и просят наших ребят помочь им в тренировках и вместе сдать тесты.* Можно в игровой форме в условиях карантинных ограничений дистанционно предложить родителям в группе чата - выполнять домашние задания, например:

*-Привет, ребята, пишет вам Дружок, я больше всех люблю заниматься физкультурой из семьи Барбоскиных, а вот Гена немного лениться, давайте вместе выполним домашнее задание, а я расскажу Гене, какие вы молодцы! И он тоже начнет тренироваться.*

*Выполните в субботу 10 раз упражнение «лягушка» (приседание+прыжок вверх), а в воскресенье 10 раз упражнение «цапля» (наклоны+ходьба).*

*А когда придете в детский сад, выполните эти упражнения всей группой!*

На официальном сайте ГТО нас ориентируют на 5 шагов к получению знака отличия.

Итак, первым шагом к получению знака нашими воспитанниками примерно за месяц до зачетных испытаний в форме городского фестиваля ГТО для дошкольников, который в нашем городе организует Центр тестирования, необходимо порекомендовать родителям, так как участие является добровольным, пройти регистрацию на сайте ГТО ([www.gto.ru](http://www.gto.ru)) и получить УИН на своего ребенка.

Второй шаг - это получение медицинского доступа. Наши воспитанники проходят необходимое медицинское обследование в дошкольном учреждении и на основании полученных результатов педиатр дает медицинский доступ к сдаче нормативных тестов.

Третьим шагом будет заявка установленной формы в центр тестирования.

Четвертый шаг будет выполнение испытаний на городском фестивале ГТО. У каждого возраста есть обязательные испытания и испытания по выбору. Для детей 6-8 лет обязательные испытания:

1. Челночный бег 3х10м или бег 30м.
2. Смешанное передвижение на 1000м.
3. Подтягивание или сгибания-разгибания рук.
4. Наклон вперёд.

Испытания по выбору:

1. Прыжок в длину с места.
2. Метание теннисного мяча в цель.
3. Поднимание туловища из п/лежа на спине.
4. Бег на лыжах на 1 км или смешанное передвижение.
5. Плавание на 25 м.

И пятый шаг – вручение знаков отличия в торжественной обстановке, которую обязательно организует наш центр тестирования для наших воспитанников.

Участие в фестивале и получение знаков отличия будет являться итогом реализации проекта «Нормативы комплекса ГТО – старт для будущих рекордов!».

***3 этап – заключительный*** (систематизации и рефлексии) – трансляция опыта на районных и региональных мероприятиях, в СМИ, информационно-телекоммуникационной сети-Интернет.

**Ожидаемая результативность педагогического проекта**

Итогом реализации проекта **«Нормативы комплекса ГТО – старт для будущих рекордов!**» будет являться участие в городском фестивале сдачи норм ГТО, воспитанниками, прошедшими подготовку и выполнившие нормативы комплекса ГТО, отнесенных к получению золотого, серебряного и бронзового знака.

Таким образом, зная, что дошкольный возраст – период самого активного развития ребенка, как в двигательном, так и в психическом развитии, то реализуя данный либо похожий проект в своем дошкольном учреждении как подготовка и участие в сдаче норм ГТО позволит создать условия для укрепления здоровья детей, воспитания волевых качеств, развития стремления к победе и уверенности в своих силах. Мои воспитанники, прошедшие подготовку по данному проекту всегда успешно справляются с нормативами и всегда получают знаки отличия!

|  |
| --- |
| *Автор даёт согласие на размещение данного текста доклада на образовательном портале города Лангепаса в рамках проведения Августовского педагогического совета 2021 года.* |