Утверждаю: Заведующий

МБДОУ «Д/с « Солнышко»

А.Г. Ветрова

Ветрова Алёна Георге

Подписано цифровой подписью: Ветрова Алёна Георге
Дата: 2023.08.24 14:08:13 +11'00'

ПРОЕКТ

«ГТО В «ДЕТСКИЙ САД «СОЛНЫШКО».

Нормативно-правовая база сдач
норм ГТО в дошкольных учрежде

1. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
2. Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. №540 г. Москва «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
3. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).
4. Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов). Входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).
5. Методические рекомендации по тестированию населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
6. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к

Тип проекта: образовательный, творческий, игровой.

Участники проекта: инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатели, дети старших групп, родители. **Возраст дошкольников:** от 5 до 7 лет;

Продолжительность проекта: долгосрочный

Сроки реализации: октябрь - февраль **Актуальность проблемы.**

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». Такой подход к организации физического воспитания, позволит 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.

Цель проекта.

Цель проекта: Создание условий кприобщение к здоровому активному образу жизни, создание положительной мотивации у дошкольников для занятий физкультурой и спортом, в условиях внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО». Апробация норм ВФСК «ГТО» I ступени.

Задачи проекта:

Для детей:

Формировать у дошкольников первоначальные знания о ВФСК «ГТО»;

Приобщать дошкольников к массовому спортивному движению «Готов к труду и обороне!» Приобщать дошкольников к физической культуре и здоровому образу жизни.

Воспитывать патриотизм, гордость за свою страну, позитивное отношение к занятиям спортом и физической культуре; **Для родителей:**

Вовлекать родителей в работу по реализации проекта;

Создать условия в семье для развития двигательной активности детей, интереса к физической культуре и спорту.

Для педагогов:

Повысить профессиональную компетенцию педагогов по вопросам ГТО;

Создать условия для повышения двигательной активности детей

Формировать ценностное отношение к здоровью, активной гражданской позиции, желание сдать нормы «ГТО».
Провести информационную кампанию о значимости внедрения комплекса ГТО среди детей, их родителей и сотрудников ДОУ;

Развивать стремление к укреплению и сохранению своего собственного здоровья посредством формирования культуры здорового образа жизни.

Совершенствовать физические способности и двигательные навыки в совместной двигательной деятельности детей

Содействовать развитию интереса к занятиям физической культурой и спортом у воспитанников, их родителей и сотрудников ДОУ.

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

Содержание проекта

Проект «ГТО в детский сад» разработан с учётом возрастных особенностей дошкольников, ФГОС дошкольного образования.

При разработке проекта учитывалось состояние территории и помещений детского сада, спортсооружений поселка. Физкультурно-оздоровительная работа в учреждении ведется в нескольких направлениях:

- элементарный туризм

- здоровое и правильное питание

- использование здоровье сберегающих технологий.

Оптимизация режима:
Учет индивидуальности и возрастных особенностей детей.

Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима.

Определение оптимальной индивидуальной образовательной нагрузки на ребенка.

Распределение двигательной нагрузки в течение дня.

Организация правильного питания:

Питание по 10-ти дневному меню.

Организация второго завтрака (соки, фрукты).

Строгое соблюдение питьевого режима.

Организация двигательной деятельности:

Утренняя гимнастика.

Артикуляционная гимнастика.

Физкультурные занятия.

Музыкально-ритмические занятия.

Оздоровительные игры на прогулке.

Физкультура на улице.

Бодрящая гимнастика после сна.

Физкультминутки.

Подвижные игры.

Спортивные досуги.

Дни здоровья.

Индивидуальная работа с детьми.

Детский туризм.

Система закаливания:

Водные процедуры.

Облегченная форма одежды.

Умывание рук и лица прохладной водой.

Подвижные игры с элементами спорта.

Упражнения для профилактики нарушения осанки.

Дыхательные упражнения.

Психорегулирующие упражнения и игры.

Упражнения для профилактики плоскостопия.

Босохождение.

Мониторинг:

Педагогический мониторинг изучения индивидуального развития детей по образовательной области «Физическое развитие».

Анализ заболеваемости.

Анализ состояния здоровья.

Ожидаемый результат:

Обширные знания и желание к формированию здорового образа жизни у детей, родителей и педагогов

повышение интереса детей к физическим упражнениям и спорту

выполнение норм ГТО всеми желающими участниками образовательного процесса

повышение профессионального мастерства педагогов дошкольного учреждения в здоровьесбережении

участие социума в спортивной жизни ДОУ проведение флешмоба, спортивного праздника «За здоровый образ жизни»

выявление физической и психологической предрасположенности дошкольника к какому-либо виду спорта.

План реализации

Подготовительный этап:

1. Ознакомить педагогов, родителей, детей о задачах проекта;

2. Беседа с детьми о пользе занятий спортом или физическими упражнениям.

3. Изучить нормативно - правовые документы по внедрению ВФСК ГТО.

4. Ознакомить детей и родителей с историей, нормативами и методическими рекомендациями ВФСК ГТО

5. Через информирование на сайте вызвать интерес у родителей к совместным мероприятиям, проводимых в дошкольном учреждении;

Основной этап:

Проведение ежедневной утренней зарядки с включением игр и упражнений для подготовки к сдаче норм ГТО;

Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию воспитанников в зале и на воздухе. 3 раза в неделю. Развивать физические качества *(силу, ловкость, гибкость, координацию и т. д.)*

Подвижные игры с элементами спорта.

Подвижные игры с бегом, эстафеты с различными видами бега

Подвижные игры и упражнения на гибкость и силу

Развитие силы и гибкости

Подвижные и спортивные игры с метанием *(школа мяча)* .

Заключительный этап:

1. Спортивно - игровой флешмоб с участием педагогов–февраль.

2.Изготовление стенгазет(с привлечением детей и родителей воспитанников на возрастных группах, включившихся в реализацию проекта;

3.Выставка рисунков, фотографий «Как мы стали сильнее!»

Организация и сроки проведение мероприятий			
№	Мероприятия	Сроки выполнения	Ответственные
1.	Проведение занятий согласно утвержденным планам, графикам, методическим рекомендациям	В течение года	Инструктор по физкультуре

2.	Организация спортивных мероприятий, досугов, викторин	В течение года	Инструктор по физкультуре
3.	Организация ООД и подготовки дошкольников к предстоящим состязаниям.	В течение года	Инструктор по физкультуре
4.	Мониторинг физической	Февраль 2021	Инструктор по
	подготовки дошкольников		физкультуре

5.	Проведение спортивного праздника «От значка ГТО –к спортивным медалям»	Февраль 2021	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель воспитатели
6.	Фотоотчёт на сайте ДОУ по проведённым мероприятиям в рамках проекта	Февраль 2021	Инструктор по физкультуревоспитатели

Перспектива развития проекта.

Внедрение ВФСК «ГТО» в МБДОУ и его наградная система прекрасно подходит для детей - его соревновательный дух и достижимые цели являются доступными и понятными каждому. Направленность комплекса «ГТО», общедоступность физических упражнений, включенных в его нормативы, их очевидная польза для укрепления здоровья и развития навыков и умений, необходимых в повседневной жизни, сделают ВФСК « ГТО» популярным среди детей.

Тесное сотрудничество с родителями, с социумом в целях сохранения и укрепления здоровья детей, формирования потребностей в занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни, участие сдаче норм ВФСК «ГТО».

Список литературы:

Материалы официального сайта ВФСК «ГТО»;

Указ Президента РФ от 24.03.2014 г. № 172 о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО);

Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 11.06.2014 г. № 540;

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

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

Новикова И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Для работы с детьми 5-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010

Официальный сайт ВСФК ГТО http://www.gto.ru/norms