

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 31 общеразвивающего вида с приоритетным
осуществлением деятельности по художественно-эстетическому
направлению развития детей»

Проект «Готовлюсь к ГТО»



Руководитель проекта:
Шабанова И.В.
воспитатель

Красноярск, 2021

Введение

Культура здорового образа жизни выступает как один из основных компонентов общей культуры человека. Вопрос о формировании у подростков ценностного отношения к своему здоровью, здоровью окружающих его людей, получение необходимых знаний о здоровом образе жизни, стремление вести здоровый образ жизни и воспитание в себе негативного отношения к вредным привычкам является не только актуальным, но и одним из самых важных для подрастающего поколения. На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей.

Анализ современной действительности, тенденция к ухудшению состояния здоровья подрастающего поколения позволяет выявить следующие противоречия:

- между потребностью общества, заинтересованного в воспитании здоровой личности, с одной стороны, и резким ухудшением состояния здоровья подрастающего поколения, с другой стороны;
- между необходимостью перехода на новые методы оздоровительных мероприятий и отсутствием адекватного учебно-методического комплекса.

Поэтому целенаправленная работа по организации досуговой деятельности с вовлечением родителей позволит не только сохранить здоровье дошкольников, но и сформировать у них знания о культуре здоровья, мотивацию на здоровый образ жизни, создать условия для раскрытия индивидуальных возможностей и резервов организма

Исправить ситуацию и достичь указанных целей, призван ряд мер, принимаемых на государственном уровне. Ключевой из них стало введение в действие с 1 сентября 2014 г. в Российской Федерации Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), главной целью данной меры является охват всего населения страны, как взрослых, так и детей, общим спортивным движением.

Актуальность проекта

Образованность, здоровье и физическая подготовленность – фундаментальные жизненные блага, качеством которых определяется и уровень жизни отдельного человека, и состоятельность каждого государства. Негативные тенденции в состоянии здоровья россиян, особенно рост заболеваемости, снижение показателей физического развития детей и подростков, нерациональное и неграмотное питание детей, недостаточная физическая активность постоянно находятся в поле зрения государства, общества, ученых, ведётся разработка и реализация мер по их устранению.

Сбалансированное горячее питание, спортивные занятия, в том числе дополнительное образование, контроль за физическим развитием ребёнка, реализация

профилактических программ, обсуждение с детьми вопросов здорового образа жизни – всё это влияет на улучшение их здоровья, повышение физической и двигательной активности, расширение объёма знаний о средствах, методах и формах самостоятельной организации занятий физкультурой и спортом. А самое главное, будет мотивировать ребёнка на осознанное отношение к здоровому образу жизни и занятиям спортом.

В 2014 году Президент Российской Федерации Владимир Путин подписал Указ о возвращении системы «Готов к труду и обороне». Результаты сдачи комплекса ГТО учитываются при поступлении в высшие учебные заведения.

В СССР в общеобразовательных учреждениях, профессиональных и спортивных организациях существовала программа физкультурной подготовки под названием «Готов к труду и обороне», или ГТО. В рамках обновлённого комплекса ГТО предусматривается сдача спортивных нормативов в 11 возрастных группах, начиная с 6 лет. Его структура включает следующие ступени:

- 1 степень «Играй и двигайся»: 6-8 лет (1-2 классы)
- 2 степень «Стартуют все»: 9-10 лет (3-4 классы)
- 3 степень «Смелые и ловкие»: 11-12 лет (5-6 классы)
- 4 степень «Олимпийские надежды»: 13-15 лет (7-9 классы)
- 5 степень «Сила и грация»: 16-17 лет (10-11 классы)
- 6 степень «Физическое совершенство»: 18-30 лет
- 7 степень «Бодрость и здоровье»: 41-50 лет
- 8 степень «Здоровье и долголетие»: 51-55 лет и старше.

Внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», ориентированного на повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, улучшении качества жизни граждан Российской Федерации, направленного на обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения, позволяет выполнить эту работу более эффективно.

Всё вышеизложенное послужило основанием для разработки проекта «Готовлюсь к ГТО», направленного на повышение уровня физической подготовленности дошкольников, создающей условия для развития осознанной позитивной мотивации занятием спортом, увеличение числа ребят, систематически занимающихся физической культурой и спортом.

Актуальность проекта состоит в том, чтобы привлечь наибольшее количество детей и родителей к участию в выполнении норм ВФСК «ГТО», а также положительно мотивировать к увеличению двигательной активности через желание улучшить свои результаты при выполнении норм ГТО, путём поступления в различные спортивные секции и кружки.

Участники проекта: дошкольники в возрасте 5-7 лет.

Цель: создание положительной мотивации у дошкольников для занятий спортом, совершенствование физических качеств, приобщение к

физической культуре и спорту, повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта для популяризации комплекса ГТО.

Задачи:

- расширить кругозор детей и родителей (собрать материал о Всероссийском движении ГТО, о нормативах ГТО, дать рекомендации родителям и детям о ЗОЖ);
- привлечь внимание родителей к интересам и спортивной жизни детей, оказание практической помощи родителям в работе с детьми;
- увеличить число дошкольников, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
- формировать у детей осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом;

Формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная;

Метод работы: практический (спортивные соревнования по видам спорта, включенным в комплекс ГТО).

Сроки реализации: 19.08.2021г. - 21.08.2021г.

Ожидаемый результат:

- привлечение ребят к систематическим занятиям физической культурой;
- укрепление здоровья дошкольников;
- активное включение детей и родителей в подготовку ребят к сдаче норм ГТО.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Перед тестированием участники выполняют индивидуальную или общую разминку под руководством инструктора, педагога (тренера-преподавателя) или самостоятельно. Одежда и обувь участников - спортивная.

Во время проведения тестирования обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и сохранения здоровья участников.

1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами разновременно.

2. Подтягивание из виса на высокой перекладине.

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- 4) разновременное сгибание рук.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45

градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- 4) разновременное разгибание рук.

4. Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий (за 1 мин.), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты "из замка";
- 4) смещение таза.

5. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 сек.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 сек. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком —, ниже - знаком +.

Ошибки:

- 1) сгибание ног в коленях;

- 2) фиксация результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 сек.

6. Метание теннисного мяча в цель

Метание теннисного мяча (57 г) в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч (диаметром 90 см). Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола.

Участнику предоставляется право выполнить пять бросков. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.