



МБДОУ «Детский сад № 121»

Семинар по теме: «ГТО и детский сад: быть здоровым каждый рад!» - внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» в ДОУ

(Игнатова Т.А., инструктор по физической культуре
МБДОУ «Детский сад № 121»)

*Мы строим будущее смело,
Шагаем к цели, как спортсмены!
С пути мы, верно, не сойдём –
Здоровье нации вернем!
России будущее - дети,
Ценней всего для нас на свете.
Чтоб фундамент прочный заложить –
Традиции должны мы возродить.*

Цель: Повышение профессиональной компетенции педагогов по вопросам реализации ВФСК «ГТО» в детском саду.

Задачи:

1. Познакомить участников семинара с комплексом ВФСК «ГТО» и особенностями его реализации в детском саду.
2. Расширить представление педагогов о методах и формах по приобщению участников образовательных отношений к активному участию в комплексе ВФСК «ГТО» (просмотр видеороликов - «ГТО и детский сад – быть здоровым каждый рад!») (просмотр фрагментов занятий по физической культуре в подготовительных группах ДОУ № 121; видеоролика «Развитие силовых способностей детей на индивидуальных и подгрупповых занятиях»; видеоролика «Детсадовские соревнования (кросс)»).

Актуальность

Сохранение и укрепление здоровья воспитанников, их физического психического и духовно-нравственного развития, формирование основ безопасного образа жизни являются приоритетными направлениями в работе всех дошкольных учреждений. Одним из важных средств по развитию личности, физическому и патриотическому воспитанию является спорт, начиная с детского возраста. Движущей силой включения в спортивную деятельность выступает мотивация. Одним из условий развития спортивной мотивации, побуждающей детей участвовать в соревнованиях, интенсивно тренироваться, работать над собой, взаимодействовать со сверстниками, отказываться от некоторых привлекательных видов досуга в пользу тренировок и спортивных состязаний, прилагать усилия для преодоления трудностей может стать участие в комплексе ВФСК «ГТО».

Движение ГТО идет по стране уже несколько лет. К сожалению, дошкольное образование не так активно внедряет комплекс. Нашим подходом мы хотели бы заинтересовать инструкторов по физической культуре, воспитателей, родителей, и, конечно, детей, так как:

1. ГТО - движение всей страны – мы идем в ногу со временем.
2. Задания в ГТО – это посильные нормативы для дошкольников старшей и подготовительной группы.

Начиная работать в этом направлении со старшей группы можно добиться хороших результатов, так как это может каждый.

3. Решается задача осознанного подхода к своему здоровью с детства.
- 4.Повысится уровень профессионального мастерства инструкторов по физической культуре.

Что такое ГТО?

Готов к труду и обороне! Значок с этим бодрым девизом был у большей части советской молодежи. Нормативная система физического воспитания ГТО действовала с 1931 по 1991 годы и помогала поддерживать у населения интерес к спорту, а также находить будущих чемпионов. С распадом СССР исчез и комплекс ГТО. Комплекс решили возродить. Указом Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 с 1 сентября 2014 г. в Российской Федерации введен в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Идея прежняя: повысить уровень физической активности граждан и вместе с тем улучшить здоровье нации. Сначала ГТО внедряли среди школьников. Теперь же он доступен всем, независимо от возраста. Так, несколько лет подряд в Москве проводится Осенний и Весенний «Фестиваль ГТО». Здесь можно и самому сдать нормативы, и посмотреть на выступления других спортсменов. Существует и другая расшифровка – «Горжусь тобой, Отечество!».

Чем отличается современный комплекс ГТО от советского? В первую очередь количеством возрастных ступеней. Теперь претендовать на заветный значок может практически каждый, при должном уровне подготовки, ведь соревноваться нужно практически с ровесниками. Значки теперь целых трех видов – бронза, серебро и золото. В качестве мотивации населения к сдаче ГТО выступают, конечно, не только отличительные знаки. Поступающим в ВУЗы наличие значка обеспечит прибавку к баллам за выпускные экзамены, в отдельных ВУЗах эта прибавка весьма значительная. А в некоторых учебных заведениях студентам положено повышение стипендии. В текущем году уже разрабатываются, а, местами, и действуют поощрительные системы для работающего населения, в основном работодатели предлагают своим работникам дополнительные выходные и финансовое вознаграждение за

успешную сдачу нормативов. Успешная сдача ГТО на протяжении нескольких лет сулит особую награду от президента

Нормативы ГТО

Нормативы ГТО — это комплекс тестов на силу, скорость, гибкость и выносливость. Соревнования делятся на несколько ступеней — в зависимости от возраста и пола участников. Тесты значительно отличаются между собой, потому что в зависимости от возраста наши способности существенно отличаются. ГТО можно сдавать с **6 лет** и до бесконечности: верхнего предела не существует.

Всего выделено **11** ступеней: **5** для школьников и **6** для взрослых. Список нормативов для каждой группы можно посмотреть **на официальном сайте** <https://www.gto.ru/>

Список основных испытаний:

- челночный бег 3×10 м;
- бег 30, 60, 100 м;
- бег 1000; 1500; 2000; 2500; 3000 м;
- прыжок в длину с места, тройной прыжок в длину с места и прыжок в длину с разбега;
- подтягивания нанизкой (из виса лежа) и высокой (из виса) перекладинах;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту;
- наклон вперед из положения стоя на полу или гимнастической скамье;
- метание спортивного снаряда в цель и на дальность;
- рывок гири 16 кг;
- плавание 10, 15, 25, 50 м;
- бег на лыжах или кросс по пересеченной местности 1, 2, 3, 5, 10 км;
- стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия из положения сидя и положения стоя;
- турпоход.

При успешной сдаче тестов, вам вручают значок ГТО — золотой, серебряный или бронзовый (по аналогии с медалями на соревнованиях).

Тем, кто не сдал нормативы, вручается отличительный знак «участник». Они также могут попытаться удачу еще раз: вновь идти на соревнования можно, достигнув следующей возрастной группы.

Как сдать ГТО?

Для каждой возрастной группы предлагают от 6 до 12 испытаний. Но сдавать все не обязательно: для получения значка достаточно выполнить примерно 2/3 тестов. Сдать их все в один день невозможно: испытания слишком разные и утомительные. Организаторы предлагают сдавать за раз 3-4 теста — чтобы на все хватило сил.

Сдать нормы ГТО нужно в течение года — календарного для взрослых и учебного для школьника. Чтобы начать сдавать, нужно зарегистрироваться на сайте ГТО, оставить заявку и получить у терапевта справку, что вам можно заниматься физической активностью.

Сдача нормативов происходит в специальных центрах тестирования. Иногда такие центры устраивают параллельно с большими спортивными мероприятиями. Например, на «Лыжне России» или на «Фестивале ГТО».

Алгоритм выполнения норм ГТО в ДОУ:

В детском саду предлагается детям сдать на 1 ступень:

1 шаг: Назначение ответственного лица для сотрудничества с Центром тестирования ВФСК ГТО города Кургана (приказ ДОО).

2 шаг: регистрация участника на сайте <https://www.gto.ru/>

Инструкцию по регистрации на сайте см. здесь [\документы ГТО\Как зарегистрироваться на сайте ГТО.pdf](#)

2 шаг: сбор документов: заявление о желании сдать ГТО, разрешение на обработку персональных данных, 2 фотографии 3 на 4, свидетельство рождения ребенка, допуск врача к сдаче норм ГТО (**см. папку «Документы ГТО»**).

3 шаг: предварительно ответственный делает заявку на сдачу норм ГТО от ДООУ: отдельно на бег, отдельно остальные нормативы – с приглашением в ДООУ специалистов Центра тестирования.

*Организованные группы от 10 человек принимаются Центром тестирования по предварительной заявке по тел.: **650-170** (Лашина Ольга Сергеевна, Чигак Оксана Юрьевна, муниципальный центр тестирования ГТО г. Кургана, ул. Т. Невежина, 7 , время работы - с 8.00- до 17.00, перерыв с 12.00 до 13.00).

4 шаг: начать работу с детьми по освоению норм ГТО. Введение норм в диагностику.

Обязательные 4 нормы –

1. Сила – отжимания или подтягивание на низкой перекладине (для девочек).

2. Гибкость – наклон вперед.

3. Бег 1 км (с переходом на ходьбу).

4. Челночный бег 3 р. по 10 м.

Нормы по выбору –

-прыжок в длину с места

-пресс за 1 минуту

-метание в цель и на дальность

-бег 30м

На золотой знак нужно выполнить 7 испытаний.

В детском саду принимаются все нормативы, кроме бега 1 км.

На данное испытание дети приглашаются в **СК «Зауралец» (пр. Машиностроителей, 17).**

Так же можно пригласить к себе в ДОУ работников центра тестирования ГТО для проведения тестирования на месте.

Бег 30м, челночный бег принимаем во время проведения диагностики в сентябре – октябре.

**В приложении 1 см. общую инструкцию по выполнению нормативов ГТО.*

Особенности реализации ГТО в ДОУ

Для сдачи норм ГТО у ребенка должна быть справка от врача со словами – «МОЖЕТ СДАВАТЬ ГТО» – это значит, что состояние его здоровья позволяет это сделать.

Наша работа заключается в развитии физических качеств, для успешной сдачи норм. Например, ребенок, который хорошо отжимается, обычно плохо гнется, поэтому таким детям нужно помочь в развитии гибкости.

Развитие физических качеств, начиная со старшего дошкольного возраста, нужно организовывать на каждом занятии. Если ребенок затрудняется выполнить какой-либо норматив, необходимо продумать подводящие упражнения, которые помогут освоить это упражнение.

Работа по ГТО может стать одним из интереснейших направлений в физкультурной работе детских садов. Творческий подход, характерный для работников ДОУ, поможет сделать эту работу интересной и плодотворной. Конечно, необходим и **спортивный инвентарь для этой работы:**

1. Секундомер.
2. Мячи для метания, определенного веса.
3. Сантиметровая лента.
4. Турник для сдачи норматива «сила» – подтягивание на низкой перекладине и другое.

Эти вопросы нужно согласовать со своим руководством. Если оно заинтересовано в участии в сдаче норм ВФСК «ГТО», то нужный инвентарь будет вам предоставлен.

Привлечение и подготовка дошкольников к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО может осуществляться, с помощью различных методов и форм деятельности:

- физкультурно-спортивные мероприятия, включающие тесты (испытания) комплекса ГТО;
- акции, фестивали, конкурсы, военно-патриотические праздники, соревнования, квесты, познавательные досуги, мастер-классы, беседы, просмотры видеофильмов, встречи с известными спортсменами и др.

Соревнования, конкурсы, подвижные игры, квесты – очень удачные формы приобщения детей к физической культуре и спорту. В нашем ДОО целенаправленно ведется ведётся физкультурно-оздоровительная работа (так в 2019-2020 уч.г. проведено 52 мероприятия физкультурно-оздоровительной направленности). Она направлена на совершенствование двигательных навыков, улучшение показателей физического развития, в том числе для подготовки к сдаче норм ГТО, воспитание у детей правильного отношения к своему здоровью. Двигательный режим в ДОО включает организованную и самостоятельную деятельность. Содержательная сторона двигательного режима направлена на развитие умственных, духовных и физических способностей детей. Подготовка и участие в сдаче норм ГТО позволяет не только создавать условия для укрепления здоровья детей, воспитания волевых качеств, развития стремления к победе и уверенности в своих силах, но и приблизить дошкольников к спорту. Во время соревнований дети получают не только радость от своих результатов, но и учатся переживать за своих товарищей, а также чувствуют себя маленькими участниками огромной команды спортсменов ([видео «Детсадовские соревнования – «Кросс наций»](#)).

Более плодотворной работу по внедрению ГТО сделает совместная работа педагогов и родителей. Кто как не они заинтересованы в успехе своих детей: это тематические развлечения и праздники, посещение спортивных

мероприятий. Разработана консультация для родителей [«Как подготовить ребёнка к сдаче ГТО в домашних условиях»](#).

В дальнейшем, в нашем детском саду планируется **СОВМЕСТНАЯ СДАЧА ГТО** в рамках семейного клуба для детей и родителей.

Мотивационный ролик:

<https://www.youtube.com/watch?v=eX8VoXp8uF0&feature=youtu.be>

По нижеприведенной ссылке вы можете познакомиться со списком мультфильмов для детей, в которых говорится о спорте.

<https://blogimam.com/2014/02/multifilmy-o-sporte-i-olimpiade-top-40/>

***ИНТЕРЕСНО!**

13 ноября 2020 года «Союзмультфильм» представил концепцию нового физкультурно-спортивного сериала, героями которого стали Талисманы ГТО – Медведь Потап, Леопард Вика, Лиса Василиса, Зайка Лиза и Волчонок Макар <https://www.gto.ru/news/13112020-soyuzmultfilm-predstavil-koncepciyu-novogo-fizkulturno-sport>

Таким образом, работа по реализации ВФСК «ГТО» в детском саду заключается:

1. Проведение в рамках физкультурных занятий подготовки к сдаче норм ГТО. [\(см. видео «Занятие по подготовке к ГТО Игнатова Т.А.»](#)).

Во время рефлексии физкультурного занятия по ознакомлению с ГТО, дети говорили, что самым трудным для них оказалось – выполнение норматива «сила», то есть отжимания, и поэтому мною разработана и продемонстрирована работа в этом направлении. Комплекс упражнений по развитию силовых способностей у детей можно проводить как в индивидуальном порядке, так и с небольшой группой детей.

2. Проведение воспитателями с детьми тематических занятий, бесед, просмотр видеофильмов, чтение художественной литературы (приложение 3) и др. по ознакомлению детей с ВФСК «ГТО», пропаганде ЗОЖ, спорта. Анкетирование педагогов (приложение 1).
3. Включение в диагностику 4 норм ВФСК «ГТО» для старшего дошкольного возраста.
4. Проведение кружковой, подгрупповой и индивидуальной работы с детьми по освоению норм ВФСК «ГТО» [\(см. видео «Индивидуальная](#)

и групповая работа по развитию силы у детей дошкольного возраста»).

5. Проведение физкультурно - оздоровительных мероприятий совместно с родителями. Информационно-просветительская работа по ознакомлению с ВФСК «ГТО» (буклеты, брошюры, стенды, информация на сайте организации, в социальных сетях). Анкетирование родителей (приложение 1).

Приложение 1

Общая инструкция по выполнению нормативов ГТО

Муниципальный центр тестирования ГТО города Кургана
Ул. Т. Невежина, 7 телефон: 650-170.

Данная информация размещена в социальной сети Вконтакте в группе Центр Комплекса ГТО. Курган <https://vk.com/gtokurgan>

1. Назначить ответственное лицо для сотрудничества с Центром тестирования ВФСК ГТО города Кургана.
2. Зарегистрироваться на сайте gto.ru и получить свой ID- номер (как зарегистрироваться на сайте см. в группе в Вконтакте vk.com/gtokurgan в разделе «Документы»).
3. Получить мед. справку от педиатра (терапевта) о допуске к выполнению норм ГТО.
4. Подать заявление и согласие на обработку персональных данных в Центр тестирования ГТО можно по адресу: г. Курган ул. Т.Невежина,7 каб. 202 (Бланки заявлений и согласие на обработку персональных данных можно скачать в группе в Вконтакте vk.com/gtokurgan в разделе «Документы», либо взять в Центре тестирования).
5. **2 фотографии 3*4** в личное дело участника комплекса ГТО.
6. **Копия паспорта, копия свидетельства о рождении** в личное дело участника комплекса ГТО.
7. При наличии спортивного разряда (выше второго юношеского), предоставить в Центр тестирования ГТО до начала выполнения нормативов.

Справка в бассейн предоставляется отдельно непосредственно при посещении бассейна!!!

8. Получить учетную карточку (обязательно приходить с ней на выполнение всех нормативов)

9. **Выполнить нормативы ГТО в соответствии с графиком** (см. в группе в Вконтакте vk.com/gtokurgan, а так же www.kurgan-city.ru)

Организованные группы от 10 человек принимаются Центром тестирования по предварительной заявке по тел.: **650-170**

10. **Получить знак отличия и свидетельство о выполнении нормативов ГТО.**

Приложение 2

Примерные анкеты для родителей и педагогов

Анкета «Отношение родителей к участию детей старшего дошкольного возраста в комплексе ВФСК «ГТО»

1. Оцените степень своего знания содержания комплекса ГТО	Отметка +/-
Не знаю	
Знаю удовлетворительно	
Знаю хорошо	
Знаю отлично	
2. Каково Ваше отношение к сдаче норм ГТО первой ступени Вашим ребенком	
1.Отрицательное	
2. Нейтральное	
3.Положительное	
3. Я бы хотел (а), чтобы мой ребенок...	
1.Обязательно попробовал сдать нормативы ГТО первой ступени;	
2.Развивался физически, но не сдавал нормативы;	
3.Не имел отношения к спорту и физическому развитию в целом.	
4.Сдача норм ГТО для Вашего ребенка — это...	
1.Укрепление здоровья;	
2.Дополнительное преимущество при сдаче нормативов в начальной школе и позднее;	
3.Возможность получить знак отличия (значок);	
4.Возможность добиться спортивных успехов;	
4.Ничего не значит.	

Анкета «Готовность воспитателей ДООУ к введению комплекса ГТО»

1. Оцените степень своего знания содержания комплекса ГТО	
Не знаю	
Знаю удовлетворительно	
Знаю хорошо	
Знаю отлично	
Не знаю	
2. Оцените свою готовность в подготовке детей старшего дошкольного возраста к сдаче норм ВФСК «ГТО»	
Готовность отсутствует	
Готовность удовлетворительная	
Готовность хорошая	
Готовность отличная	
3. Какое условие в наибольшей мере тормозит введение комплекса ГТО в ДОО	
РППС ДООУ не готова к внедрению комплекса «ГТО»	
Дополнительная нагрузка на воспитателей	
Отсутствие заинтересованности у детей старшего дошкольного возраста	
Малая информированность педагогов	
Низкое физическое развитие детей старшего дошкольного возраста	

Приложение 3

Художественная литература для детей старшего дошкольного возраста

1. Е. Аксельрод стихи: «Ты устал, велосипед?», «На том берегу». // Кукумбер: литературно – художественный журнал для детей. М. – 2009.- № 3. – С. 49.
2. Е. Алленова «Зимние забавы». // Мурзилка: ежемесячный литературно – художественный журнал для детей младшего школьного возраста. – Москва. – 2010. - № 12. – С. 17. – (Галерея искусств Мурзилки).
3. А. Л. Барто «Зарядка» (стихотворение). М.: Худож. лит., 1981. – Т.3. – С. 287.
4. В. Д. Берестов «Лыжный след» (стихотворение). // Кукумбер: литературно – художественный журнал для детей. М. – 2008.- № 10. – С. 10.

5. М. Вайцман «Гимнастика», «Чемпион» (стихотворения). //Кукумбер: литературно – художественный журнал для детей. М. – 2009.- № 6. – С. 25.
6. Н. Марзан «Как папа привёл Женюрку в спорт» (рассказ). //Кукумбер: литературно – художественный журнал для детей. М. – 2010.- № 3. – С. 48 - 52.
7. А. Сергеев «А вы умеете плавать?», «Как Братец Козёл жевал скалу»: (из американского фольклора). //Кукумбер: литературно – художественный журнал для детей. М. – 2009.- № 5. – С. 51.