**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение «Введенский детский сад общеразвивающего вида №3»**

**Опыт работы на тему:**

**«Развитие физических качеств дошкольников в рамках внедрения Всероссийского комплекса ГТО»**

Подготовил:

Бондарева Анастасия Александровна,

воспитатель первой квалификационной категории

Введенское 2022

**Содержание**

1. Актуальность
2. Теоретическая основа опыта ..............................................................................3
3. Теоретическая интерпретация опыта ................................................................4
4. Описание реализации опыта ...............................................................................4
   1. Образовательная деятельность с воспитанниками ..........................5
   2. Взаимодействие с родителями ...........................................................8
   3. Взаимодействие с педагогами.............................................................9
   4. Диссеминация опыта…………..………..…………………………...10
5. Результативность.................................................................................................10
6. Библиографический список................................................................................11

Приложение 1 Рабочая программа секции «ГТОшка»

Приложение 2 Диагностический инструментарий (Нормативы для воспитанников 5-7 лет)

Приложение 3 – Взаимодействие с родителями

Приложение 5 –Взаимодействие с педагогами

1. **Актуальность опыта**

Дошкольный период жизни – это этап наиболее интенсивного физического, психического, эмоционально-волевого и нравственного развития личности, когда закладываются основы его физического, психического и здоровья. С учетом этого дошкольное воспитание направлено на всестороннее развитие личности, предусматривающее охрану и укрепление здоровья, обеспечение полноценного психического и физического развития.

**Физическое** **развитие** **по** **ФГОС** **ДО** включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

Двигательной, направленных на **развитие** координации и гибкости.

Формирование опорно-двигательной системы.

**Развитие** равновесия, крупной и мелкой моторики рук.

Выполнение основных движение (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты).

Формирование представлений о некоторых видах спорта.

Овладение подвижными играми с правилами.

Также в области физического развития ФГОС ДО направлен на решение таких задач, как охрана и укрепление физического здоровья детей.



Президент России В.В. Путин предложил возродить существовавшую в СССР программу физической подготовки детей и взрослых Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». 24 марта 2014 **года** **президент** **России** подписал указ, которым постановилввестив действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне (ГТО)»   с 1 сентября 2014 г..Комплекс ГТО устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации. Он включает упражнения, определяющие уровень развития физических качеств, а также упражнения, способствующие формированию прикладных двигательных умений и навыков.



В законе «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ говорится: «реализация образовательных программ в области физической культуры и спорта направлена на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки».

Интеграция ВФСК ГТО в систему дошкольного образования связана с выделением в комплексе 1ой ступени (от 6 до 8 лет): воспитанники подготовительных групп (дети 6 лет) уже могут сдавать нормативы ВФСК ГТО. У воспитанников дошкольных образовательных учреждений необходимо осуществлять не только физическое развитие, требования к которому закреплены в действующем стандарте, но и формировать представление о ВФСК ГТО.

В связи с преемственностью между детским садом и школой, с введением сдачи норм ГТО в школьную программу, именно дошкольное образование ориентирует детей, родителей, воспитателей детских садов на подготовку к сдаче комплекса ГТО в дошкольном возрасте.

Успешность выполнения каждым дошкольником нормативов, которые определены Положением о ВФСК «ГТО», во многом зависит от правильности подбора и применения в процессе физической подготовки упражнений общеразвивающей направленности и упражнений избирательно-направленного воздействия, включающих в работу определенные мышечные группы и системы организма.

Именно такой подход к организации физического воспитания позволит максимально вовлекать и мотивировать детей и родителей в регулярные систематические занятия физической культурой с учётом их индивидуальных психологических и физических особенностей, национальных, исторических и культурных традиций, так, чтобы предлагаемые формы занятий физической культурой не только позволили выполнить нормы Комплекса «Готов к труду и обороне», но и способствовали их личностному развитию, повышали уровень патриотического самосознания.

Таким образом, комплекс ГТО будет способствовать не только физическому воспитанию, но и станет центром системы спортивно-патриотического воспитания. Путём вовлечения в спортивную деятельность у детей будет формироваться опыт патриотического поведения, что в свою очередь будет способствовать формированию ценностных ориентаций в контексте почётного гражданского достижения.

**Основные используемые понятия:**

**ГТО -** Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» — это нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта.

Предложение ввести всесоюзные испытания «Готов к труду и обороне» поступило в 1930 году, а ещё через год был сформирован первый комплекс ГТО, включавший 21 норматив.

Возродили комплекс «Готов к труду и обороне» в 2014 году. Был утвержден новый перечень испытаний, разработаны нормативы, а также дизайн знаков отличия. Их три: золотой, бронзовый, серебряный.

**Физическое развитие** — это процесс изменения форм и функций организма человека вследствие естественного роста, составная часть физического воспитания. В понятие физического развития входят показатели развития основных двигательных качеств (быстрота, сила, выносливость) и способностей к овладению двигательными навыками.

**Физическая культура** – область социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление [здоровья](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5), развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. Это часть [культуры](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0), представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования [здорового образа жизни](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B9_%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7_%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B8), социальной адаптации путём физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

**Спорт -** организованная по определённым правилам [деятельность](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B5%D1%8F%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C) людей (спортсменов), состоящая в сопоставлении их физических и (или) [интеллектуальных способностей](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%BD%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%82), а также подготовка к этой деятельности и [межличностные отношения](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B5%D0%B6%D0%BB%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D0%BE%D1%82%D0%BD%D0%BE%D1%88%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F), возникающие в её процессе.

Спорт представляет собой специфический род физической или интеллектуальной активности, совершаемой с целью [соревнования](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BE%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F), а также целенаправленной подготовки к ним путём разминки, [тренировки](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B8). В сочетании с отдыхом, стремлением к постепенному улучшению физического здоровья, повышению уровня интеллекта, получению морального удовлетворения, к совершенству, улучшению личных, групповых и абсолютных рекордов, славе, улучшению собственных физических возможностей и навыков. Спорт предназначен для совершенствования физико-психических характеристик человека.

**Двигательная деятельность -** одно из необходимых условий поддержания нормального функционального состояния человека, естественная биологическая потребность человека. Нормальная жизнедеятельность практически всех систем и функций человека возможна лишь при определенном уровне двигательной активности. Недостаток мышечной деятельности, подобно кислородному голоданию или витаминной недостаточности, пагубно влияет на формирующийся организм ребенка.

1. **Теоретическая обоснованность опыта**

На современном этапе развития педагогической науки реализация *дифференцированного подхода* считается необходимым условием решения многих педагогических задач, в том числе старших дошкольников к обучению в школе.

Дифференцированный подход - это целенаправленное педагогическое воздействие на группы дошкольников, которые существуют в сообществах детей как его структурные или неформальные объединения или выделяются педагогом по сходным индивидуальным качествам дошкольников. Такой подход позволяет разрабатывать методы воспитания не для каждого ребёнка в отдельности, а для определённых категорий.

Считается, что в физическом воспитании дошкольников критериями создания групп могут выступать следующие показатели: состояние здоровья, уровень физической подготовленности, характер двигательной активности.

М.А.Рунова–кандидат педагогических наук, доцент, ведущий научный сотрудник сотрудник ФГАУ «Фиро», специалист по дошкольному образованию, в основу деления детей на подгруппы положила *уровень их двигательной активности.*

Для реализации дифференцированного подхода к занимающимся необходимо распределить их на три основные подгруппы в зависимости от уровня развития-подгруппы с высоким, средним и низким уровнем. Однако распределение детей по трём подгруппам неудобно для практики, поэтому в условиях группового воспитания рационально распределять детей на две подгруппы, учитывая при этом три основных критерия: состояние здоровья, уровень физической подготовленности и двигательной активности.

Для удобства обеспечения дифференцированного подхода в процессе занятий, на первом этапе, целесообразно отметить детей различных подгрупп, каким - либо отличительным знаком или эмблемой. Для детей из разных подгрупп предлагаются различные варианты однотипных упражнений.

Тема дифференцированного подхода так же касается (поднимается) при работе в смешанных группах, так как у каждого возраста свои нормативы нагрузки.

В последние годы исследователи в области физического воспитания большой интерес проявляют к проблеме дифференцированного подхода в процессе физического воспитания мальчиков и девочек. Вопрос о *гендерном дифференцированном подходе* в процессе занятий физическими упражнениями, поставленный еще в 70-е годы XX в., и сегодня не имеет однозначного решения. Большинство исследователей считают, что подход к физическому воспитанию мальчиков и девочек не должен быть одинаковым. Но в чем должны проявляться отличия: в средствах, нагрузке, требованиях, распределении ролей, организации занятий и т.п., - до конца не определено.

В отношении периода дошкольного детства у детей до 7 лет также имеются половые различия в динамике формирования основных движений, физических качеств и двигательной активности.

Особенности развития движений у дошкольников в зависимости от пола одной из первых исследовала Е.Г. Леви-Гориневская -врач, кандидат медицинских наук, старший научный сотрудник Института физического воспитания Академии педагогических наук, специалист по физическому воспитанию детей дошкольного возраста, разработала стратегию создания и функционирования системы физического воспитания в дошкольных учреждениях. Ею были получены данные, свидетельствующие об отставании девочек от мальчиков по результатам выполнения большинства контрольных упражнений.

В ходе дальнейших исследований ученые приходят к выводу о превосходстве мальчиков в уровне развития основных движений и физических качеств над девочками (средние результаты мальчиков в беге, прыжках и метаниях превышают результаты девочек; девочки же выполняют лучше мальчиков упражнения на гибкость и равновесие), о различиях их двигательной активностью в повседневной жизни и интересом к физическим упражнениям, подвижным играм, и необходимости дифференцированного подхода к ним в процессе физического воспитания.

Изучая возрастно-половые особенности двигательной активности детей дошкольного возраста, ученые утверждают, что половые различия по продолжительности двигательной активности несущественны, по объему — более значимы, а по интенсивности — значительны (в пользу мальчиков).

В исследованиях, характеризующих возрастные, половые и индивидуальные особенности двигательной активности детей дошкольного возраста, отмечается ее зависимость от различных факторов, в том числе от сезонных явлений, климатических условий, от уровня постановки физического воспитания в детских учреждениях.

В результате педагогических наблюдений **М. А. Рунова** делает **вывод** о том, что в старшем возрасте стирается резкая грань в содержании самостоятельной деятельности мальчиков и девочек, ярко выраженная у пятилетних детей. Как у мальчиков, так и у девочек проявляется достаточно устойчивый интерес к одним и тем же спортивным играм и упражнениям. В зимнее время года большим успехом у них пользуются такие спортивные упражнения, как катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах.

В теплое время года дети любят игры с мячом, обручем, со скакалкой. В этих упражнениях участвуют как мальчики, так и девочки. Можно нередко видеть, как девочки учат мальчиков прыгать через скакалку разными способами, а мальчики обучают девочек езде на велосипеде.

По результатам своих исследований М.А. Рунова отмечает, что наличие несущественных различий в средних величинах объема двигательной активности у мальчиков и девочек 5-7 лет. Так средний объем ДА мальчиков 6 лет в самостоятельной деятельности составляет 2500 движений, девочек 2210 движений. Средний объем ДА мальчиков и девочек 7 лет в самостоятельной деятельности составляет 3275 и 3040 движений соответственно. Таким образом, мальчики по сравнению с девочками более подвижны в самостоятельной деятельности. В организованной деятельности эти отличия менее заметны.

Наиболее благоприятным для девочек 5-6 лет, считает Т.Ю. Логвина, является режим средней двигательной активности (до двух с половиной часов в неделю занятий физическими упражнениями), а для мальчиков этого возраста - режим большой двигательной активности (до трех с половиной часов в неделю).

Это послужило основанием для того, чтобы в большинство учебно-методических пособий по физической культуре дошкольников были включены ***различные нормативы физической готовности для девочек и мальчиков.***

В общественном дошкольном воспитании всегда доминировало ***совместное воспитание детей***. Многие исследователи, изучая особенности совместной деятельности мальчиков и девочек, делают вывод, что девочки и мальчики требуют разного подхода в воспитании, обучении, но их нельзя лишать контактов друг с другом.

Н.И. Бочарова - руководитель инновационными площадками г. Орла и Орловской области по проблемам здоровьесбережения детей дошкольного возраста, утверждает, что целесообразно осуществлять дифференцированное воспитание мальчиков и девочек по следующим направлениям:

1. Учет сензитивных (критических) этапов для формирования и совершенствования двигательных способностей, физических качеств, двигательных навыков и умений у мальчиков и девочек с целью получения максимальных результатов при минимальных физических и психических затратах.

2. Осуществление общей физической подготовки без разделения по половому признаку. Разница может проявляться лишь в дозировке нагрузки в упражнениях на выносливость, в характере и величине мышечных усилий и т. п. Более глубокая специальная подготовка может осуществляться через раздельную программу для мальчиков и девочек. Она может быть основана на использовании разных видов спортивных игр и упражнений, игр соревновательной направленности (с преимущественным развитием определенных качеств), элементов спортивной гимнастики и акробатики.

3. Предъявление разных требований к выполнению одних и тех же движений: четкости, ритмичности, затраты дополнительных усилий (для мальчиков); пластичности, выразительности, грациозности (для девочек).

Раздельное проведение занятий, по мнению Н.И. Бочаровой, лишает мальчиков и девочек эмоционального контакта, совместных переживаний и познания друг друга, а воспитателя — возможности формировать ценные нравственные качества, правильные взаимоотношения между разнополыми детьми.

Для организации и проведения физкультурных занятий специалисты предлагают следующие **варианты двигательной деятельности**:

I блок - занятие всей группой, где часть заданий для девочек и мальчиков имеют отличия.

II блок – занятие по подгруппам (мальчики и девочки)

III блок – «интегрированный вариант» проведения занятия

*Первый вариант* занятий имеет свои разновидности. Например, в подготовительной и заключительной части занятий дети выполняют упражнения все вместе, а в основной они делятся на подгруппы; все дети занимаются вместе, а общеразвивающие упражнения мальчики выполняют с отягощениями, учитывая исходные положения и дозировку.

*Второй вариант*, это занятия, которые требуют разных методических подходов при работе с мальчиками и девочками или тематические занятия, где двигательная деятельность носит ярко выраженный полоролевой характер.

Так называемый *«интегрированный вариант»* предполагает проведение занятия с подгруппой детей (мальчиков или девочек), где в одной из частей принимают участие дети другого пола, демонстрируя своё мастерство. На занятиях этого типа детям предъявляются разные требования к выполнению одних и тех же упражнений: четкость, ритмичность, затраты дополнительных усилий - для мальчиков; пластичность, выразительность, грациозность - для девочек. При разработке комплексов упражнений педагоги учитывают двигательные предпочтения мальчиков (бег, метание предметов в цель и на дальность, лазанье) и девочек (упражнения с мячом и скакалкой, танцевальные движения).

Таким образом, уже с дошкольного возраста, педагоги должны активно формировать соответствующее полоролевое поведение мальчиков и девочек на занятиях физическими упражнениями, что значительно повысит качество и эффективность работы по подготовке к сдаче испытаний (тестов) ГТО.

Гокорян В.С. в своем докладе «Особенности физической подготовки старших дошкольников к сдаче норм комплекса ГТО» отмечает, что для всестороннего развития дошкольников чрезвычайно важно своевременно овладеть разнообразными движениями, в первую очередь основными их видами — бегом, ходьбой, прыжками, метанием, лазаньем, без которых нельзя активно участвовать в подвижных играх, а в дальнейшем успешно заниматься спортом.

Разнообразие основных движений и их вариантов дает возможность развивать и совершенствовать быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость. Одновременность развития двигательных качеств: при ходьбе, беге, прыжках, метании, лазанье значительно повышает ценность этих движений. Наряду с физическим развитием детей решаются задачи нравственного, умственного и эстетического воспитания. При выполнении движений обогащается эмоциональное состояние детей. Они испытывают чувство радости, подъема от проявленных двигательных действий. Дети воспринимают красоту совместных дружных движений — прошли ровной колонной, одновременно и четко выполнили подскоки. Педагоги стремятся воспитать у ребят интерес к движениям, устойчивость эмоциональных проявлений.

Для разностороннего развития функций организма особую ценность приобретает сочетание разнообразных видов движений, доступных дошкольникам. Дифференцированный подход в применении достаточно освоенных навыков в разных ситуациях создает большие возможности для проявления детьми активности, инициативы и творчества. Чрезвычайно велико прикладное значение бега, прыжков, метания, силовых упражнений. Умение уверенно и ловко действовать необходимо в подготовке к успешному выполнению тестов ГТО.

При дифференцированном подходе и целенаправленном обучении дети реже допускают те ошибки, которые возникают при первых попытках овладения новым, подчас довольно сложным для них движением. Быстрее исчезает скованность, напряженность при выполнении беговых упражнений, четче выступает координация движений рук и ног при выполнении прыжков с места, метания мяча в цель и т. д.

Для прочного закрепления движений их необходимо повторять, постепенно усложняя. Недостаточно освоенные детьми движения не следует включать в подвижные игры, игры с элементами соревнования, игры-эстафеты.

При усвоении движений следует воспитывать у детей стремление действовать активно, энергично, сознательно проявлять постепенно возрастающие, все большие физические усилия для достижения поставленной цели.

Обучая детей основным движениям, нельзя забывать о решении воспитательных задач, стремиться к тому, чтобы дети учились проявлять выдержку, настойчивость, смелость, могли оказать помощь товарищу, научить его правильным движениям. В то же время необходимо хорошо знать состояние здоровья и уровень физической подготовки детей группы, чтобы предлагаемые упражнения соответствовали возможностям каждого ребенка.

Индивидуальные особенности развития двигательной сферы ребенка, предрасположенность к какому-нибудь движению или проявлению качества (быстроты, ловкости, выносливости) поддаются педагогическим воздействиям. Дети, любящие движения, не нуждаются в особом внимании педагога, за исключением тех случаев, когда они предпочитают какой-либо один вид движения, например бег или прыжки. При дифференцированном подходе воспитателю необходимо знать основную технику движений, уметь их показать с учетом возраста детей, подобрать соответствующие игры для совершенствования движений. Чем богаче и разнообразнее движения, тем больше возможностей для проявления детьми инициативы и творчества. Необходимо сохранять у детей первоначальный интерес к упражнениям; от занятия к занятию, от игры к игре ставить новые задачи, обогащать упражнения новыми двигательными заданиями, усложнять правила, вводить варианты, поощрять проявление детьми самостоятельности.

1. **Теоретическая интерпретация опыта**

Одним из факторов позитивных изменений является возрождение комплекса ГТО в образовательных организациях. Но, если в школах этот процесс идет активно, то в дошкольных учреждениях этот процесс начинает свое движение. Хотя именно в дошкольном детстве закладываются основы физического развития, двигательных умений ребенка, этот период можно по праву считать фундаментом для приобщения воспитанников к здоровому образу жизни.

Педагоги дошкольного образования пытаются найти ответы на вопросы: как укрепить здоровье детей, как мотивировать дошкольников и их родителей к занятиям спортом, привить навыки здорового образа жизни?

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО может помочь педагогам найти ответы на поставленные вопросы, успешно решать задачи физического развития, так как структура комплекса включает первую ступень испытаний и нормативы их выполнения для детей 6-8лет, значит, воспитанники подготовительных групп могут стать равноправными участниками ГТО.

Анализ условий для внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса в нашем образовательном учреждении **выявил ряд проблем**:

* физкультурные занятия в детском саду регламентированы образовательной программой дошкольного учреждения ДОУ и не позволяют воспитателю по физической культуре и воспитателям старших групп вести целенаправленную работу по подготовке дошкольников к выполнению нормативов первой ступени ГТО;
* пассивное отношения родителей к проводимым в образовательной организации спортивно-массовым мероприятиям, к участию в выполнении норм Всероссийского комплекса ГТО.

Для решения данных проблем педагогическому коллективу необходимо было реализовать комплекс мероприятий с воспитанниками и родительской общественностью по приобщению к спорту, мотивировать к участию в выполнении нормативов ГТО на этапе завершения дошкольного образования.

Определила три направления: работа с детьми (образовательная деятельность, подготовка и прохождение комплекса ГТО, работа секции «ГТОшка», участие в конкурсах), взаимодействие с родителями, с педагогами (распространение опыта, подготовка и прохождение комплекса ГТО), с социумом (на базе МКОУДО «Кетовская районная ДЮСШ имени Охохонина В.Ф.» создан районный центр тестирования ВФСК «Готов к труду и обороне»).

**Цель опыта:** организация образовательной деятельности по физическому развитию в рамках внедрения Всероссийского комплекса ГТО.

**Задачи:**

- создать условия для внедрения Всероссийского комплекса ГТО в образовательную деятельность;

- реализовать программу секции «ГТОшка»;

- воспитывать патриотизм, целеустремлённость, стремление к самосовершенствованию, достижению высоких результатов на благо России.

- способствовать расширению партнерского взаимодействия с родителями для решения образовательных задач по физическому развитию;

**Ожидаемые результаты:**

1. В учреждении созданы условия для внедрения Всероссийского комплекса ГТО в образовательную деятельность.

2. Разработана и реализована программа секции «ГТОшка» для детей старшего дошкольного возраста.

3. Дети проявляют интерес к разнообразным физическим упражнениям, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности.

4. У детей сформированы первичные представления о значении комплекса ГТО, наблюдаются проявления гражданско-патриотических чувств. Дети проявляют стремление участвовать в спортивных мероприятиях села.

5. Количество детей, посещающих спортивные секции достигнет 50%.

1. **Описание реализации опыта**

**4.1 Образовательная деятельность с воспитанниками**

Для проведения образовательной деятельности секции созданы условия:

1. Разработана рабочая программа секции ГТОшка для воспитанников старшего дошкольного возраста. **Приложение 1.**
2. Подобраны упражнения и разработаны комплексы разминок «Играй и двигайся». **Приложение 2.**
3. Составлен перечень и приобретено спортивное оборудование и инвентарь. (приложение 1)
4. Подобрано музыкальное сопровождение, создана фонотека.

Решение задач осуществляется в совместной деятельности с воспитанниками старшего дошкольного возраста по циклограмме.

**Циклограмма совместной деятельности по подготовке к тестированию**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница |
| Утренняя гимнастика (08.05 – 08.18), ежедневно | | | | |
| НОД «Физическое развитие» |  | НОД «Физическое развитие» |  | НОД «Физическое развитие» |
| Гимнастика после сна, ежедневно | | | | |
|  |  |  | Секция «ГТОшка»  16.00 – 16.30 |  |

Упражнения комплекса разминок «Играй и двигайся» включены в утреннюю гимнастику и гимнастику после сна.

Подготовка к тестированию в непосредственно-образовательной деятельности проводится в вводной и основной части. Для этого используется комплекс разминок «Играй и двигайся» и комплексы основных видов движений.

Фрагмент разминки

С сентября по май, 1 раз в неделю по 30 минут, во второй половине дня воспитанники занимаются в секции «ГТОшка».Программа секции рассчитана на 30 часов.

**Цель:**сохранение, укрепление здоровья, развитие физических качествв рамках внедрения Всероссийского комплекса ГТО.

**Задачи программы**:

* развивать двигательные способности детей и физические качества (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость);
* формировать правильную осанку и укреплять все группы мышц;
* способствовать укреплению здоровья воспитанников;
* создать условия для гармоничного и всестороннего развитие личности, воспитания патриотизма и гражданственности;
* повышать активность родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.

**Ожидаемые результаты:**

В процессе посещения секции у воспитанников:

1. Положительный результат темпов прироста физических качеств.
2. Нормализуются статические и динамические функции организма, общая и мелкая моторики.
3. Снизится количество дней, пропущенных одним ребенком по болезни, повысится уровень физического, психического здоровья детей.
4. Будет наблюдаться проявление дошкольниками патриотических чувств.
5. Повысится активность родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.

Программа секции поддерживает компетентный подход к образованию всех участников образовательных отношений и уделяет особое внимание формированию компетентности главных действующих лиц образовательного процесса: педагогов (**приложение 4**) и семей воспитанников (**приложение 5**), а также руководства и партнёров детского сада.

**4.2 Взаимодействие с родителями**

|  |  |
| --- | --- |
| **Сроки** | **Содержание работы** |
| Сентябрь | Акции «На зарядку становись»  Регистрация на сайте ГТО.ру |
| Октябрь | Знакомство и изучение нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) I ступень (возрастная группа от 6 до 8 лет) |
| Ноябрь | Консультация «История Комплекса ГТО. От ГТО к рекордам и здоровью» |
| Декабрь | Акция «Сдадим всей семьей» |
| Январь | Консультация для родителей: «Зачем нужно ГТО в дошкольном возрасте?» |
| Февраль | Фотовыставка «Зарядка будущих чемпионов» |
| Март | Наглядная информация для родителей «Спортивный стадион дома» |
| Апрель | Выставка совместного творчества детей и родителей «От норм ГТО – к олимпийским медалям!» |
| Май | Презентация «Выполняем нормы ГТО». |

Фото-выставка «Дружим со спортом всей семьей»: участвовало 20 семей.

Также приняли участие в районных и областных мероприятиях: акция «На зарядку становись» - приняли участие 56 воспитанников, 4 родителя, 4 педагога; акция «Хочу стать чемпионом» - средние, старшие группы и родители; мероприятие «Папа +мама +я = спортивная семья» - 7 семей старшей группы.

С родителями проводится просветительская работа. Они самостоятельно регистрируют детей на сайте gto.ru, осуществляют подвоз детей на соревнования, в центр ГТО. Активно поддерживают. В дальнейшем планирую привлечь родителей к сдаче нормативов.

Сохранение и укрепление здоровья детей является одним из приоритетных направлений работы нашего ДОУ. В соответствии с ним была оказана консультативная помощь родителям в воспитании ослабленных и часто болеющих детей.

**4.3 Взаимодействие с педагогами**

|  |  |
| --- | --- |
| **Сроки** | **Содержание работы** |
| Сентябрь | Акции «На зарядку становись» |
| Октябрь | Знакомство и изучение нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) I ступень (возрастная группа от 6 до 8 лет)  Сдача норм ГТО воспитанниками и сотрудниками ДОУ |
| Ноябрь | Консультация ««История Комплекса ГТО. Для чего нужен ГТО в дошкольном возрасте» |
| Декабрь | Консультация |
| Январь | Консультация «Физкультурно-образовательное пространство дошкольного учреждения как условие подготовки детей к сдаче норм комплекса ГТО». |
| Февраль | Составление сборника рассказов для детей о любимом спортсмене |
| Март | Консультация для педагогов: «Внедрение комплекса ГТО в ДОУ» |
| Апрель | Выставка совместного творчества «От норм ГТО – к олимпийским медалям!». |
| Май | МО педагогов ДОУ сообщение из опыта  «Результаты проделанной физкультурно-оздоровительной работы за год» |

Являюсь наставником педагогов групп раннего возраста по теме «Организация работы по физическому развитию детей раннего возраста в детском саду».

Педагоги доу принимают активное участие в мероприятиях по теме «Знакомство и изучение нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) I ступень (возрастная группа от 6 до 8 лет)», сдают нормы и получают знаки отличия.

Участие в конкурсах: в номинации «Самая массовая фотография» 1 место заняли Анастасия Б. с воспитанниками 12 группы; в номинации «ГТО без границ» победила Ирина О.

**Результаты сдачи норм ВФСК «ГТО»**

**Итоговый протокол за 2020-2021г, сотрудники доу.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Ф.И. | Значки | Общий итог |
| 1 | Маргарита С. | золото | 3 |
| 2 | Анастасия Б. | Золото |
| 3 | Юлия О. | Золото |
| 4 | Ирина О. | Серебро | 3 |
| 5 | Светлана Н. | Серебро |
| 6 | Олеся Ф.г | Серебро |

**4.4 Диссеминация опыта**

В рамках районного методического объединения воспитателей образовательных учреждений Кетовского района представлено сообщение «Развитие физических качеств дошкольников в рамках внедрения Всероссийского комплекса ГТО» и мастер-класс «Развитие физических качеств дошкольников в рамках внедрения Всероссийского комплекса ГТО». Опубликовала в Международном сетевом издании «Солнечный свет» статью «Внедрение ГТО у дошкольников» (декабрь, 2021). На педагогическом совете представлена консультация для педагогов «ГТО для дошкольников».

1. **Результативность**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Направление** | **Дети 2014 года рождения** | | **Дети 2015 года рождения** | | **Дети 2016 года рождения** | |
|  | Сентябрь  2019 | Май  2021 | Сентябрь 2020 | Май  2022 | Сентябрь 2021 | Май  2023 |
| **Уровень**  **физических качеств** | В- 20%  С- 58%  Н- 22% | В- 59%  С-41%  Н-0% | В-11%  С-85%  Н-4% | В-54%  С-46%  Н-0% | В-6%  С-89%  Н-5% |  |
|  | мальчики | девочки | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| **Сдача норм ГТО** | З -2  С -5  Б-1 | З -1  С -2  Б-0 | З -2  С -3  Б -6 | З -1  С- 4  Б- 2 | Готовятся к сдаче норм ГТО:  15 | Готовятся к сдаче норм ГТО:  14 |
| **Активность родителей** | | | | | | |
| **Участие в спортивных мероприятиях доу** | 20 | | 21 | | 16 | |
| **Зарегистрировано на сайте ГТО** | 55 семей | | 41 семья | | 15 семей | |
| **Конкурсы** | 3 (5 победителей) | | 1 (4 победителя) | | (1 победитель) | |
| **Посещение секций** | 24 | | 27 | | 28 | |

**1. Онлайн-конкурс «Я ГоТОв с малых лет!»**

В результате три победителя – Дарья Л. (3 место «Самый сильный»), Данила С. (2 место «Самый гибкий»), Дмитрий Ш. (2 место «Самый гибкий»)

**2. Конкурс стихов «В стихах о ГТО!»** - Глеб О. 2 место

**3. Конкурсе рисунков «ГТО по жизни с нами»,** приуроченный к 90-летию создания Всероссийского комплекса ГТО – Коля Л. 4 место

**4. Фотоконкурсе «Мне по силам ГТО!»** в формате онлайн-конкурса **-** В номинации «Путь к рекордам ГТО». 1место заняла Ксения У.; В номинации «Неожиданный ракурс». В нашем саду два призера: 2 место Роман К.. 3 место Варя К.; в номинации «Приз зрительских симпатий!» победила Валерия Б.– «Бегущий зайчик».

**Вывод:**

За три года работы над темой в детском саду созданы условия для внедрения Всероссийского комплекса ГТО в образовательную деятельность.

Разработана и успешно реализуется программа секции «ГТОшка» для детей старшего дошкольного возраста.

В двигательной активности воспитанники групп старшего дошкольного возраста проявляют хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, интерес к разнообразным физическим упражнениям, настойчивость для достижения хорошего результата.

Участники секции «ГТОшка» осознают зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом, стремятся к лучшему результату.

У детей сформированы первичные представления о значении комплекса ГТО, наблюдаются проявления гражданско-патриотических чувств, уважение к государственным символам Российской Федерации. Семьи с детьми проявляют стремление и активно участвуют в спортивных мероприятиях села.

1. **Библиографический список**

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

2. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования";

4. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. N 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)";

5. Постановление Правительства РФ от 11 июня 2014 г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО). 6.Федеральный закон «Об образовании в РФ». – М.: Проспект, 2014.

6. Гогоберидзе А.Г. Детство: Примерная образовательная программа дошкольного образования / А.Г.Гогоберидзе, Т.И. Бабаева, О.В. Солнцева и др.– СПб.: ООО «Издательство «Детство-пресс», 2014. – 352 с.

7.Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. – СПб. Питер, 2015. – 400 с.

13. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: Мозаика-Синтез, 2012г.

Интернет ресурсы

* 1. [https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/392174-opyt-raboty-instruktora-po-fizicheskoj-kultur \](https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/392174-opyt-raboty-instruktora-po-fizicheskoj-kultur%20\)На этом сайте собраны материалы проделанной работы подтверждают эффективность и необходимость использования разработанной в дошкольной образовательной организации системы по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

2. <https://multiurok.ru/files/obobshchenie-opyta-raboty-podgotovka-uchashchikhsi.html>/ На этом сайте собраны материалы, которые предстоит многолетняя, трудоёмкая работа по дальнейшему развитию комплекса ГТО и вовлечению учащихся к сдаче испытаний

3. http://plavaem.info/den-fizkulturnika.php Праздник День физкультурника

На волне повышения популярности спорта, физической культуры и здорового образа жизни, период "возрождения" переживает в последние годы и старый праздник День физкультурника.

4. <https://uchitelya.com/pedagogika/196604-doklad-osobennosti-fizicheskoy-podgotovki-starshih-doshkolnikov.html/>На этом сайте собраны материалы, Особенности физической подготовки старших дошкольников к сдаче норм комплекса.