

Муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение  
детский сад общеразвивающего вида «золотой ключик» с приоритетным  
осуществлением деятельности по физическому развитию детей

# **Проект**

## **«Первые шаги к знаку ГТО»**

Инструктор по физической культуре:

Салмина К.А.

г. Пыть-Ях, 2023

## Проект «Первые шаги к знаку ГТО»

**Тип проекта:** познавательный, оздоровительный

**Продолжительность проекта:** краткосрочный.

**Сроки реализации проекта:** 1 год

**Целевая аудитория:** дети в возрасте 6-7 лет.

**Участники проекта:** инструктор по физической культуре, воспитатели подготовительной группы, воспитанники подготовительной группы.

**Актуальность:** В настоящее время прослеживается недостаточная осведомленность родителей о важности физического воспитания. Низкая спортивная активность, малоподвижный образ жизни детей и их семей, отсутствие понимания культуры спорта. Негативная статистика по образу жизни в семье (сниженная активность, несбалансированное питание, несоблюдение режима дня, растущие факторы риска, отсутствие полезных привычек).

Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения превратилось в первоочередную социальную проблему. За последние десятилетия состояние здоровья дошкольников резко ухудшилось. Из-за образа современной жизни у большинства взрослых слабый мотивационный аспект двигательной активности и низкий уровень представлений о здоровом образе жизни, о спорте. Проблемы детского здоровья нуждаются в новых подходах, доверительных партнерских отношений сотрудников ДОУ с родителями.

**Цель проекта:** приобщение к здоровому активному образу жизни, развитие физической культуры и формирование интереса к спорту через физкультурно-оздоровительную организованную модель в ДОУ в условиях внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО».

**Задачи проекта:**

- Обеспечить условия для внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО;
- 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;

**Ожидаемый результат:**

- Стремление к формированию здорового образа жизни у детей, родителей и педагогов;
- Повышение интереса детей к физическим упражнениям и спорту;
- Выполнение норм ГТО 1 ступени участниками образовательного процесса;
- Выявление физической и психологической предрасположенности дошкольника к какому-либо виду спорта.

**I ЭТАП - Подготовительный:**

1. Подбор методической, научно-популярной литературы, иллюстративного материала по теме проекта.
2. Знакомство и изучение нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) I ступень (возрастная группа от 6 до 7 лет);
3. Беседа с детьми о пользе занятий спортом и физическими упражнениями, ежедневно.
4. Беседа «История возникновения ГТО».

#### **II ЭТАП - Основной:**

1. Тестирование детей по нормативам ГТО 1 ступени.
2. Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.

#### **III ЭТАП - Заключительный:**

1. Спортивные эстафеты.
2. Вручение грамот и медалей.

#### **Условия для реализации проекта:**

Проект «Первые шаги к знаку ГТО» разработан с учётом возрастных особенностей дошкольников, ФГОС дошкольного образования.

Для успешной реализации проекта существуют благоприятные условия: музыкально-физкультурный зал, необходимое спортивное оборудование, в группах создана комфортная пространственная среда, имеются центры и уголки двигательной активности во всех возрастных группах, уголки здоровья, «дорожки здоровья». В дошкольном учреждении работает квалифицированный кадровый потенциал: старший воспитатель, воспитатели, медицинский работник, учитель - логопед, педагог-психолог, музыкальный руководитель.

#### **Организация двигательной деятельности:**







- Утренняя гимнастика.
- Артикуляционная гимнастика.
- Физкультурные занятия.
- Музыкально-ритмические занятия.
- Оздоровительные игры на прогулке.
- Физкультура на улице.
- Физкультминутки.
- Подвижные игры.
- Спортивные досуги.
- Дни здоровья.

#### **Система закаливания:**

- Оздоровительный бег.
- Облегченная форма одежды.
- Умывание рук и лица прохладной водой.
- Упражнения для профилактики нарушения осанки.
- Упражнения для профилактики плоскостопия.







**Нормативы испытаний (тестов)  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)**

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
								
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>								
1.	Бег 10 м (с)	3,8	3,4	3,1	4,0	3,6	3,3	Скоростные возможности
	Бег на 30 м (с)	9,6	8,6	8,3	10,1	9,1	8,8	
2.	Шестиминутный бег (м)	400	600	800	300	500	700	Выносливость
	Ходьба на лыжах (м)	600	1000	1400	500	900	1300	
	Смешанное передвижение по пересеченной местности (м)	200	400	600	180	280	480	
3.	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см)	210	220	305	145	155	250	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)	11	12	15	10	11	14	
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	85	95	115	77	87	107	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9	Гибкость

**Нормативы испытаний (тестов)  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)**

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
								
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>								
5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3	Координационные способности
	Челночный бег 3x10 м (с)	11,2	10,8	9,9	11,7	11,3	10,8	
6.	Плавание (м)	12	18	25	12	18	25	Прикладные навыки
	Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)	5	5	5	5	5	5	
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака Комплекса	5	5	5	5	5	5	

# ОТЧЁТ

## о реализации проекта «Первые шаги к знаку ГТО».

**Тип проекта:** познавательный, оздоровительный.

**Продолжительность проекта:** краткосрочный.

**Сроки реализации проекта:** 1 год

**Участниками проекта стали:** инструктор по физической культуре, воспитатели подготовительной группы, воспитанники подготовительной группы.

**Цель проекта:** приобщение к здоровому активному образу жизни, развитие физической культуры и формирование интереса к спорту через физкультурно-оздоровительную организованную модель в ДОУ в условиях внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО».

Для реализации цели я ставила следующие задачи:

- Обеспечивать условия для внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО;
- 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;

В процессе работы над данным проектом были проведены беседы с детьми с целью расширения и обогащения представлений детей о пользе занятий спортом и физическими упражнениями, ежедневно, о роли спорта в жизни каждого человека.

Дети подготовительной группы приняли участие в тестировании по нормативам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» I степени (возрастная группа от 6 до 8 лет)

Организованная образовательная деятельность по выбранной теме проводилась в игровой форме.

В ходе реализации проекта поставленные задачи решены, а цель достигнута. Прделанная работа помогла пробудить большой интерес детей к занятиям спортом и физкультурой ежедневно. Ребята узнали много нового и интересного, с гордостью рассказывали о видах спорта, которыми они занимаются, а так же старательно выполняли нормативы ВФСК «ГТО». Награждение детей грамотами и медалями являлось еще большим мотиватором в занятиях спортом и физической культуре.

### **Заключение**

Проект является практически значимым для системы образования. Идея проекта состоит в получении адаптированной к системе внедрения комплекса ГТО в дошкольное образование, рекомендаций по ее реализации, а также возможности реализации данного проекта в любом образовательном учреждении.