муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 65 «Ласточка»

СООБЩЕНИЕ

«Внедрение ГТО в практику дошкольного физического воспитания».

Инструктор по физической культуре
Кожушко Наталья Владимировна

г. Мытищи, 2019 год.

«Внедрение ГТО в практику дошкольного физического воспитания» (УМК «Тропинки»)

В дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, долголетия и гармоничного физического развития. И хотя это развитие является закономерным биологическим процессом, однако на него можно воздействовать в нужном направлении, исходя из анатомо-физиологических и психологических особенностей ребенка.

Известно, что детям в значительно большей степени, чем взрослым, присуща естественная потребность в движениях, которую обязательно нужно удовлетворять. Движение - необходимое условие нормальной жизнедеятельности организма человека. Кроме того, во время игр, физических упражнений ребенок познает и активно воспринимает окружающий мир. Все это способствует развитию психических процессов, формированию положительных нравственных и волевых качеств.

Поэтому неудивительно, что дети, систематически занимающиеся физкультурой, отличаются жизнерадостностью, бодростью духа и высокой работоспособностью.

Правильно организованное физическое воспитание способствует формированию хорошего телосложения, предупреждению различных заболеваний, улучшает деятельность внутренних органов и систем детского организма. Без должного внимания к этой важнейшей составной части воспитания нельзя подготовить к жизни подрастающее поколение крепким и гармонически развитым.

К сожалению, некоторые родители полагают, что физические упражнения и подвижные игры - ненужные детские забавы. Поэтому они не уделяют необходимого внимания развитию у ребенка таких качеств, как быстрота, ловкость, сила, считая, что со временем, когда он подрастет, все это появится само собой. Они не понимают, что все жизненно важные движения успешно развиваются только тогда, когда ребенку созданы соответствующие условия для занятий физическими упражнениями.

Популяризация массовой физической культуры и здорового образа жизни является сегодня наиболее актуальной. Забота о здоровье граждан выдвигается в качестве главного приоритета внутренней политики государства, о чем свидетельствуют: Федеральный Закон

«Об образовании в Российской Федерации», национальный проект «Здоровье», Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016 - 2020 годы». На необходимость развития потребности в здоровом образе жизни неоднократно указывал Президент РФ В.В. Путин

24 марта 2014 г. вышел Указ Президента Российской Федерации о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне». В нем говорится о том, что для дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта в Российской Федерации с 1 сентября 2014 г. вводится в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Один из механизмов достижения качественных результатов в физическом развитии – это Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Организационными формами работы по физической культуре в дошкольной образовательной организации являются: физкультурные занятия; физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня (утренняя гимнастика, подвижные и спортивные игры, физкультминутки, закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями); активный отдых (физкультурные досуги, спортивные праздники, Дни здоровья, туристические походы); самостоятельная двигательная деятельность детей; работа с семьёй.

Цель комплекса:

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.

Задачи комплекса:

1) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
2) повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан;
3) формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;

4) повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;
5) модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

Принципы комплекса ГТО

— Государственный характер и оздоровительная направленность;
— Личностно-ориентированная направленность;
— Добровольность и доступность;
— Принцип комплексности оценок, научная доказательность;
— Обязательность медицинского контроля;
— Непрерывность и преемственность;
— Вариативность и адаптируемость;
— Учет региональных и национальных особенностей.

Итак, что же такое ГТО?

Комплекс ГТО – полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.
Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Какие привилегии дает значок ГТО?

Наличие знаков отличия будет учитываться при поступлении в высшие учебные заведения. Обучающимся, имеющим золотой знак, может быть назначена повышенная государственная академическая стипендия. К примеру, за пять золотых знаков, полученных подряд, предусмотрена правительственная награда. А работодателям рекомендовано продумать вопрос с премиями и надбавками работникам, которые отличились. Программа стимулирования и поощрения «значкистов ГТО» еще разрабатывается.
Кто может выполнить нормы ГТО?

Структура Комплекса ГТО состоит из 11 ступеней в соответствии с возрастными группами (Постановление Правительства РФ от 11.06. 2014 г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»)

I СТУПЕНЬ — от 6 до 8 лет
II СТУПЕНЬ — от 9 до 10 лет
III СТУПЕНЬ — от 11 до 12 лет
IV СТУПЕНЬ — от 13 до 15 лет
V СТУПЕНЬ — от 16 до 17 лет
VI СТУПЕНЬ — от 18 до 29 лет
VII СТУПЕНЬ — от 30 до 39 лет
VIII СТУПЕНЬ — от 40 до 49 лет
IX СТУПЕНЬ — от 50 до 59 лет
X СТУПЕНЬ — от 60 до 69 лет
XI СТУПЕНЬ — от 70 лет и старше

Этапы внедрения Комплекса ГТО:

Согласно утвержденному плану внедрение Комплекса ГТО должно проходить поэтапно на федеральном, региональном и местных уровнях (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 года № 1165-р об утверждении плана мероприятий по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»)

Первый этап – организационно-экспериментальный (май 2014 года – декабрь 2015 года). Предусматривал внедрение комплекса ГТО среди учащихся образовательных организаций в 12 субъектах Российской Федерации, в том числе и Кемеровской области.

С января 2016 г. начался второй этап. В ходе этого этапа предусматривается внедрение комплекса ГТО для обучающихся всех образовательных организаций страны, а также других категорий населения в 12 субъектах РФ.

А третий этап повсеместного внедрения комплекса ГТО среди всех категорий населения России начнется с марта 2017г.

С какого возраста дошкольники могут сдавать нормы ГТО?

В настоящее время воспитанники всех дошкольных образовательных организаций, которым исполнилось 6 лет, могут участвовать в подготовке и сдаче норм ГТО.

Все ли дети будут допущены к выполнению нормативов?

К сдаче нормативов допускаются воспитанники 1 и 2 группы здоровья, отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе для занятий физической культурой. Воспитанники, относящиеся к подготовительной медицинской группе, смогут выполнять нормативы только после дополнительного обследования врачом. Специальная медицинская группа к выполнению нормативов не допускается.

Какие виды испытаний комплекса ГТО для I ступени?

Обязательные испытания:

- Челночный бег 3х10 м (с) или бег на 30 м (с)
- Смешанное передвижение (1 км)
- Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)
- Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу

Испытания (тесты) по выбору

- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
- Бег на лыжах на 1 км (мин, с)
- Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)
- Бег на лыжах на 2 км (мин, с) или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности
- Плавание без учета времени (м)

Для получения знака отличия Комплекса ГТО необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим государственным требованиям к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (Приложение 1)

Требования к оценке знаний и умений в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

Какие требования предъявляются к подбору испытаний?

- Соответствие возрасту детей
- Безопасность жизни и здоровья
- Наличие количественной оценки
- Наличие данных упражнений в программах по физическому воспитанию дошкольников
- Преемственность с основной общеобразовательной программой начального общего образования
- Отсутствие временных затрат

Как организовать работу с детьми в ДОО?

Чтобы организовать эффективную работу по физическому воспитанию, необходимо оценить уровень физической подготовленности детей с помощью педагогической диагностики. На начальном этапе она позволяет спланировать работу с учетом выявленных особенностей физического развития и мотивационной сферы воспитанников, на завершающем этапе увидеть ее результат.

Педагогическая диагностика уровня физической подготовленности детей проводится в рамках спортивного праздника «Готовимся к спартакиаде ГТО», задача которого – создать условия для формирования социокультурного опыта дошкольников в результате соревновательной практики.

Программа праздника содержит 4 вида испытаний: челночный бег 3х10м, прыжки в длину с места, подъем туловища из положения лежа на спине, бросок набивного мяча весом 1 кг.

Педагогическая диагностика в ходе спортивного праздника проводится методом круговой тренировки. В спортивном зале определяются 4 станции по видам испытаний. Дети, разделившись на подгруппы, последовательно проходят их.

Прохождение дошкольниками испытаний на каждой станции организуют помощники ведущего, которые фиксируют результаты в протоколах.

Основная задача, которая ставится перед детьми на спортивном празднике – не соревноваться друг с другом, а показать наилучший результат, максимально реализовать свои двигательные возможности в условиях сотрудничества с педагогами и другими детьми. Для этого организаторы мероприятия создают атмосферу доброжелательности – каждый ребенок должен почувствовать себя успешным.

Результаты, которые дети показали на спортивном празднике, вносятся в протокол и ранжируются : за самый высокий результат присваивается 1-е место, за самый низкий – последнее. Баллы высчитываются по сумме занятых мест участниками по всем видам испытаний. Дети, набравшие наименьшее количество баллов, становятся основными претендентами для участия в муниципальной спартакиаде.

По окончании праздника определяется уровень физической подготовленности ребенка с учетом возраста и пола. Окончательные результаты диагностики фиксируются в паспорте физической подготовленности. Так родители могут видеть динамику развития ребенка и планировать его подготовку к сдаче нормативов I ступени Комплекса ГТО.

Результаты рейтинга не оглашаются публично, однако родители могут на индивидуальных консультациях ознакомиться с результатами своего ребенка.

Таким образом, спортивный праздник «Готовимся к спартакиаде ГТО», проводимый в детском саду, выполняет функции диагностики и определяет состав участников для муниципальной спартакиады.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

I. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 6 до 8 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – виды испытаний (тесты) и нормативы)
2.

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак

Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3х10 м (с)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	5	6	13	4	5	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	17	4	5	11
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями

	ногами на полу						
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)	2	3	4	2	3	4
7.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.30
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15

Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	8	8	8	8	8	8
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее-Комплекс)**	6	6	7	6	6	7

* Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим государственным требованиям к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Требования).

2. Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 8 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	70
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными играми и другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

Таким образом, для эффективной реализации комплекса ГТО в дошкольных учреждениях необходимо создавать следующие условия:

– нормативно-правовое и ресурсное обеспечение;

–программно-методическое, технологическое и организационное обеспечение системы внедрения ГТО. Разрабатывать план методической работы, включать мероприятия спортивной направленности в разделах физическое развитие, патриотического и духовно-нравственного воспитания, вносить изменения в рабочие программы педагогов. информационное сопровождение и проведение информационно-разъяснительной работы. Информировать родителей о реализации плана мероприятий внедрения Комплекса ГТО посредством выступления педагогов на

данную тему на родительских собраниях, выпускать буклеты и информационные листовки, оформлять стенды и родительские уголки групп.

Таким образом, значимость внедрения комплекса ГТО состоит в повышении эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности.

В заключение хотелось бы привести слова Николая Валуева, чемпиона мира по боксу:

«Детские сады должны стать фундаментом, на котором мы будем приобщать детей к здоровому образу жизни и спорту. Свои первые значки ГТО ребята должны получать именно в дошкольных образовательных учреждениях. Для «ясельной группы» ГТО достаточно придумать «Веселые старты». В них не должно быть проигравших.

Дети – подражатели. Если один ребенок получит значок, то остальные также захотят его получить. И мы должны помогать им достичь желаемой цели».

Нормативы «ГТО» для дошкольников

В соответствии с ФГОС ДО диагностика физического развития дошкольника включает определение скоростных способностей и выносливости (в беге), силовых способностей (при броске мешочка с песком), скоростно-силовых качеств (прыжок с места), координационных способностей (челночный бег), гибкости (при наклоне на гимнастической скамейке). Далее мы приведем основные параметры физической подготовленности. Это – своеобразное ГТО для дошкольников.

Младшая группа детского сада (возраст 3–4 года)

Виды движений	Норматив
Бег (10 м)	4,5–5 с
Прыжки в длину с места	40–65 см
Бросание предметов весом 100 г	2,5–3 м
Спрыгивание с высоты	15–20 см
Ходьба на лыжах ступающим шагом не менее 10–15 м	
Скольжение по ледяной дорожке на двух ногах	
Скатывание с горки самостоятельно	

Средняя группа детского сада (возраст 4–5 лет)

Виды движений	Норматив
Бег с высокого старта (30 м)	14–13,5 с
Прыжки в длину с места	40–60 см
Бросание предметов весом 100 г	4–5 м
Бросание набивного мяча весом 1 кг	1 м
Спрыгивание с высоты	30–45 см
Проход на лыжах ступающим шагом не менее 400–600 м	
Скольжение по ледяной дорожке на двух ногах (2–3 м)	
Скатывание с горки самостоятельно	

Старшая группа детского сада (возраст 5–6 лет)

Виды движений	Норматив
Бег (30 м)	7,8–8 с
Прыжки в длину с места	90–95 см
Прыжки в длину с разбега	140–160 см
Прыжки в высоту с разбега	40–45 см
Бросание предметов весом 250 г	5–6 м
Бросание набивного мяча весом 1 кг	2,5–3 м
Спрыгивание с высоты	40–45 см
Проход на лыжах ступающим шагом не менее 1500–2000 м	
Скольжение по ледяным дорожкам разными способами	
Скатывание с горки самостоятельно	

Подготовительная группа детского сада (возраст 6–7 лет)

Виды движений	Девочки	Мальчики
Бег (30 м)	6,1 с	6,8 с
Прыжки в длину с места	135 см	140 см
Прыжки в длину с разбега	172 см	190 см
Прыжки в высоту с разбега	62 см	65 см
Спрыгивание с высоты	40 см	42 см
Метание предметов весом 250 г вдаль	4,5–7 м	5–7,5 м
Ходьба на лыжах попеременным двухшажным ходом не менее 1000 м		
Скольжение по ледяной дорожке разными способами		
Скатывание с горки самостоятельно		

Поскольку дети развиваются не по паспортному, а по биологическому возрасту, и у каждого малыша свой темперамент, свои предпочтения, свой запас сил и возможностей, уровень освоения физкультурных навыков не может быть для всех одинаковым. Приведенные выше показатели – ориентир для оценки развития двигательных способностей ребенка.