

«ГТО в дошкольном возрасте».



Историческая справка.

Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО) носил характер основополагающей, единой и поддерживаемой государством системы программно-оценочных нормативов и требований по

физической подготовленности различных возрастных групп населения. Существовал с 1931 по 1991 год и охватывал население в возрасте от 10 до 60 лет. Являясь основой физического воспитания и программой физкультурной подготовки в общеобразовательных, профессиональных и спортивных организациях СССР, был направлен на укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие советских людей, подготовку их к трудовой деятельности и защите Родины.

Указом Президента России от 24 марта 2014 года №172 введен в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (далее - ГТО). Наделен этот комплекс важнейшей функцией – он является программной и нормативной основой физического воспитания населения. Именно поэтому комплекс ГТО ориентирован на людей в возрасте от 6 лет и до более 70 лет, и включает 11 ступеней.

Цель Комплекса «Горжусь тобой, Отечество (ГТО)» 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.

Комплекс состоит из следующих частей:

Первая часть (нормативно-тестирующая) предусматривает общую оценку уровня физической подготовленности населения установленных нормативов с последующим награждением значками отличия комплекса.

Вторая часть (спортивная) направленная на привлечение граждан к регулярным занятиям физической культурой и спортом с учётом возрастных групп населения с целью выполнения разрядных нормативов и получения массовых спортивных разрядов.

Охрана жизни и укрепление физического здоровья является одной из основных задач дошкольного образования. Дошкольное детство является важнейшим этапом в формировании здоровья ребенка и развития физических качеств детей.

Физические упражнения являются средствами оздоровления дошкольников в условиях ДОО в связи с этим определены оздоровительные задачи, которые направлены на охрану и укрепление здоровья ребенка. Они способствуют гармоничному психосоматическому развитию, совершенствованию защитных функций организма посредством закаливания, повышению устойчивости к различным заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды, увеличению работоспособности ребенка.

В нашем ДООУ ведётся физкультурно-оздоровительная работа, направленная на совершенствование двигательных навыков и на улучшение показателей физического развития, для подготовки к сдаче норм ГТО, воспитание у детей правильного отношения к своему здоровью.

Кто может принять участие в сдаче норм ГТО?

I возрастная ступень – от 6 до 8 лет включительно.

Прием нормативов осуществляется в выбранном центре тестирования по расписанию. К занятиям допускаются все дети, допущенные врачом по состоянию здоровья. Лица 2-й медицинской группы освобождаются врачом только от тех упражнений, которые им противопоказаны.

В дошкольном возрасте подготовка проходит в три этапа:

1. Теория.

Она включает в себя задачу: познакомить дошкольника с понятием ГТО: через картинки, презентации, экскурсии в учреждения, где проводят эти данные мероприятия, чтобы ребёнок мог наглядно увидеть выполнения испытаний;

2. Подготовка дошкольника физически, то есть проведение «тренировок» в соответствии возрасту по объёму нагрузки;

3. Психологическая подготовка – учить в сложных ситуациях «держаться в руках», контролировать свои эмоции, страх перед началом выполнения упражнений.

Каждое занятие в себя включает три части:

- подготовительную (вводную). Туда входит разминка, состоящая из различных видов ходьбы, бега, дыхательных упражнений;

- основная часть (общеразвивающие упражнения, основные движения направленные на развитие физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, быстроты);

- заключительная часть (упражнение на релаксацию, дыхательные упражнения, игры на развитие внимания).

Обязательные испытания (тесты):

- Челночный бег 3x10 м. или бег на 30 м.
- Смешанное передвижение на 1000 м.
- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.
- Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)
- Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье (достать пол)

Испытания (тесты) по выбору:

- Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)
- Поднимание туловища из положения лежа на спине.
- Бег на лыжах на 1 км или смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км.
- Плавание на 25м. (без учета времени)

Как подготовить детей?







- чередование нагрузки и отдыха
- учет индивидуальных особенностей каждого ребенка

- при обучении движениям учитывается «зона ближайшего развития», т. е. предлагаемые упражнения направлены не на имеющийся в данный момент у детей уровень умений и навыков, а опережает его
- воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств
- укрепление здоровья средствами физических упражнений, физические нагрузки должны быть адекватны возрасту и уровню физического развития и здоровья детей, сочетать двигательную активность с общедоступными закаливающими процедурами, включая в комплексы физических упражнений элементы дыхательной гимнастики
- понимание детьми сути производимого ими того или иного движения
- наглядность (создание у ребенка при помощи различных органов чувств представления о движении)
- обучение с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности
- преемственность и постепенность усложнения физических упражнений. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого. Обучение надо вести в несколько замедленном действии. Для безопасного и эффективного проведения занятий требуется соблюдение следующих необходимых условий.

Проведение тестов без предварительной подготовки детей к их сдаче недопустимо!

Во время проведения подготовительных занятий педагог должен методом наблюдения оценивать степень утомления детей с целью недопущения превышения уровня физической нагрузки на организм ребенка.

Физические упражнения являются средствами оздоровления дошкольников в условиях ДОО в связи с этим определены оздоровительные задачи, которые направлены на охрану и укрепление здоровья ребенка. Они способствуют гармоничному психосоматическому развитию, совершенствованию защитных функций организма посредством закаливания, повышению устойчивости к различным заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды, увеличению работоспособности ребенка.

I ступень (6 - 8 лет) Испытания (тесты)		Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Обязательные испытания							
1	Челночный бег 3x10 м (с)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2	Смешанное передвижение на 1000 м (мин,с)	7,10	6,40	5,20	7,35	7,05	6,00
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз	2	3	4	—	—	—
	или на низкой перекладине, раз	6	9	15	4	6	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	7	10	17	4	6	11
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, (от уровня скамьи - см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9
Испытания (тесты) по выбору							
5	Грыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	110	120	140	105	115	135
6	Метание теннисного мяча в цель на 6м, к-во попаданий	2	3	4	1	2	3
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине, к-во раз за 1 мин	21	24	35	18	21	30
8	Бег на лыжах на 1 км, (мин,с)**	10,15	9,00	8,00	11,00	9,30	8,30
	или смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин,с)	9,00	7,00	6,00	9,30	7,30	6,30
9	Плавание на 25 м (мин,с)	3,00	2,40	2,30	3,00	2,40	2,30
Количество испытаний (тестов), на знак ГТО		6	6	7	6	6	7

