

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 15»
(МБДОУ «Детский сад комбинированного вида № 15»)**

**Сообщение из опыта работы на тему:
«Первые шаги к ГТО»**

Видеоролик

Воеводская Валентина Ивановна,
инструктор по физической культуре МБДОУ «Детский сад
комбинированного вида №15»
г. Сергиев Посад

«На чемпионатах побеждают, конечно, единицы.
Но прочный фундамент их успехов — это массовый спорт.
Вовлечение в спортивную жизнь наших граждан
с самого раннего детства -
это одна из ключевых задач, которая стоит перед нами»
В. В. Путин.

Историческая справка.

ГТО — это программа физической подготовки.

Цель комплекса ГТО - увеличение продолжительности жизни населения.

Задача ГТО

массовое внедрение комплекса ГТО, охват
системой подготовки всех возрастных групп населения.

Принципы ГТО - добровольность и их доступность.

11 марта 1931 года в Советском Союзе был учрежден спортивный комплекс под названием «Готов к труду и обороне». Примерно в этот период британская газета «Таймс» пишет: «У русских появилось новое секретное оружие под названием ГТО».

Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО) существовал с 1931 по 1991 год и охватывал население в возрасте от 10 до 60 лет. С 1972 года были сняты возрастные ограничения. При наличии медицинской справки человек в любом возрасте мог побороться за заветный знак.

В настоящее время в образовательных организациях возрождается добрая традиция советского времени.

Цель – сделать работу по физическому воспитанию детей систематической и результативной.

Наша задача сформировать у детей потребность в занятиях физкультурой и спортом.

Система подготовки отвлечёт ребёнка от компьютера и телевизора, предложит взамен разнообразные состязания, научит ребёнка преодолевать реальные трудности, воспитает характер. Очень важно с дошкольного возраста прививать детям любовь к спорту, здоровому образу жизни. Необходимо, чтобы дети понимали важность здорового образа жизни, важность оптимистического настроения для счастливого будущего: желание быть здоровым, заниматься спортом, закаляться, стремиться никогда не унывать, быть веселым.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (далее – Комплекс ГТО) был введен 1 сентября 2014 г. Указом Президента РФ. (Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172 “О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»)

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).

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

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 3x10 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)

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

Преимственность с основной общеобразовательной программой начального общего образования

Отсутствие временных затрат.

В нашем ДООУ ведется физкультурно – оздоровительная работа, направленная на укрепление здоровья, совершенствование двигательных навыков, на улучшение показателей физического развития, на воспитание у детей правильного отношения к своему здоровью.

Наша задача не просто сформировать будущего здорового физически и психологически человека, а быть частью системы этого развития.

Наш **детский сад** идет в ногу со временем.

В детском саду созданы благоприятные условия: физкультурный зал с оборудованием, спортивные площадки.

Дети подготовительных групп знакомятся с историей ГТО,

узнают, что скрывают в себе эти буквы, и конечно же пробывают свои силы в сдаче норм ГТО. Занятия проходят в играх-соревнованиях, эстафетах. Дети выполняют челночный бег, прыжки в длину с места толчком двумя ногами, гибкость- наклон вперед из положения "стоя" с прямыми ногами, метание теннисного мяча в цель.

Дети с большим старанием выполняют каждое задание и показывают хорошую физическую подготовку при выполнении всех нормативов,

стремление к победе. Дошкольники получают большой заряд энергии и положительных эмоций.

В детском саду проводятся совместные досуги с родителями и воспитателями, где у ребят проявляется интерес к спорту, появляется контроль в движениях, стремление быть первыми. Для эффективного физического развития детей и успешной сдачи нормативов комплекса ГТО в детском саду проводятся физкультурные занятия, утренняя гимнастика, спортивные досуги и праздники, недели здоровья, спортивные марафоны.

Сдавать нормы ГТО нужно, если у ребёнка есть большое желание. Детские сады должны стать фундаментом, на котором дети приобщаются к здоровому образу жизни и спорту.

Именно в дошкольном возрасте закладывается основа для физического развития, здоровья и характера человека в будущем. Взрослые должны помогать им достичь желаемой цели.