

Горелова Екатерина Юрьевна

воспитатель МБДОУ детский сад № 17 «Елочка»

Эл. Адрес: missis.lekda@yandex.ru

Почтовый адрес: 607027, РФ, Нижегородская область,
Кулебакский район, село Ломовка, улица Советская, дом 22

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», как средство укрепления здоровья дошкольников

Аннотация. В статье представлен опыт работы воспитателя детского сада по формированию основ здорового образа жизни у детей с использованием Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»

Ключевые слова: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО», здоровый образ жизни, дошкольник, здоровье

Abstract. This article presents the nursery teachers professional experience bu formation of healthy life s basis in children using GTO Complex

Key words: All-Russian sports complex GTO, healthy life, Preschoolers, health

Здоровье населения – это важнейший элемент социального, культурного и экономического развития страны. В настоящее время возрастает признание роли здоровья населения как стратегического потенциала, фактора национальной безопасности, стабильности и благополучия общества. Однако, по данным социологических исследований, в последние десятилетия в России наблюдается заметное ухудшение состояния здоровья населения. В связи с этим здоровье людей является одним из приоритетных направлений государственной политики. Так, в соответствии с указом Президента РФ от 24.03.2014 № 172 был введен Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». [5] Государство взяло на себя обязательство по формированию здорового образа жизни среди населения.

В соответствии с Федеральным законом N 273-ФЗ «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 года именно здоровье детей относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. [7]

Согласно п. 2.5. Приказа Минобрнауки России «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» N 1155 от 17.10.2013, физическое развитие детей должно включать овладение элементарными нормами и правилами ЗОЖ (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.) [6, с. 9]

Интенсивность учебного труда на занятиях у воспитанников очень высока, что является существенным фактором ослабления здоровья и роста числа различных отклонений в состоянии организма. Причинами этих отклонений являются малоподвижный образ жизни даже в детском саду и психоэмоциональные изменения. Поэтому в настоящее время очень остро стоит вопрос сохранения здоровья детей, начиная с дошкольного возраста.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО является одним из мощных рычагов физического воспитания населения нашей страны. Данный Комплекс имеет программно-нормативную основу системы физического развития населения и имеет целью способствовать формированию морального и духовного облика российских людей, их всестороннему гармоничному развитию, сохранению на долгие годы крепкого здоровья и творческой активности.

Детские сады обязаны обеспечить своим воспитанникам всестороннее развитие сил и способностей, подготовить их к непростой современной жизни: ликвидировать дефицит двигательной активности, решить образовательные задачи в области физического воспитания. Реализация таких задач возможна только тогда, когда дети начнут проявлять активность, самостоятельность и инициативу в вопросах сохранения и укрепления своего здоровья.

Комплекс ГТО призван положительно мотивировать детей к увеличению двигательной активности через желание улучшить свои результаты при сдаче норм ГТО. Увеличение двигательной активности влечет за собой формирование основ здорового образа жизни детей, и, как следствие, улучшение их здоровья.

В 2017-2018 годах на базе МБДОУ детский сад № 17 «Елочка» случайным образом была создана экспериментальная группа детей подготовительного к

школе возраста в количестве шести человек, в которую активно внедрялась система «ГТО». Детям по средствам проектной деятельности рассказывалось о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе, его значении для воспитания здорового и сильного поколения страны, о нормативах и видах испытаний. С экспериментальной группой регулярно проводились дополнительные занятия по подготовке к прохождению тестирования, воспитывалась сознательность выбора, активность, инициативность, упорство в достижении намеченной цели, желание преодолевать преграды. По прошествии необходимого периода на базе Физкультурно-оздоровительного комплекса было проведено тестирование испытаний ВФСК ГТО. Детям предлагались следующие виды испытаний:

- бег на 30 м;
- смешанное перемещение на 1 000 м;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
- наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье;
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
- метание теннисного мяча в цель (дистанция 6 м);
- поднимание туловища из положения лежа на спине. [1]

По итогам тестирования золотые знаки отличия ВФСК ГТО были присвоены пяти детям; серебряный знак отличия получил один ребенок.

Следует отметить, что предлагаемые нормативы испытаний очень сложны для выполнения, требуют хорошей физической подготовки, систематичности и сильной мотивации.

Таким образом в результате внедрения системы ГТО в детском саду произошло увеличение еженедельной двигательной нагрузки дошкольников, была создана положительная мотивация у детей для занятий спортом, популяризация здорового образа жизни. Информационное сопровождение способствовало возрастанию интереса учащихся к нормам ГТО, возникновению потребности в их сдаче с целью укрепления здоровья, в результате чего

понижился уровень детской заболеваемости и были сформированы основы здорового образа жизни у детей. Теперь дошкольники экспериментальной группы ставят перед собой следующую цель – сдача нормативов ГТО второй возрастной ступени, что требует постоянной двигательной активности и непрерывного ведения здорового образа жизни.

Список литературы

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» – система физкультурно-спортивного воспитания // URL: <http://gto.ru>.
2. Елжова Н.В. Здоровый образ жизни в дошкольном образовательном учреждении. – Изд-во: Ростов на Дону, Феникс, 2011. 216 с.
3. Кареева Т. Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников. Планирование, система работы. – Волгоград, Изд-во: Учитель, 2016. 172 с.
4. Ногина Е.А. Проектная деятельность как средство обучения детей дошкольного возраста. – Екатеринбург, 2017. 124 с.
5. Указ Президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» № 172 от 24.03.2014 // URL: <http://kremlin.ru>.
6. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. – М.: Центр педагогического образования, 2014. – 32 с.
7. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года // URL: <http://consultant.ru>.