

УДК 373.24

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» – путь к повышению двигательной активности дошкольников

Горелова Екатерина Юрьевна

воспитатель МБДОУ детский сад № 17 «Елочка»

РФ, Кулебаки

missis.lekda@yandex.ru

All-Russian sports complex «Ready for work and defense» – the way to increase the motor activity of preschool children

Gorelova Ekaterina Yurievna

Educator, MBDOU kindergarten № 17 «Herringbone»

Russia, Kulebaki

Аннотация. В статье представлен опыт работы воспитателя детского сада по повышению двигательной активности детей посредством использования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»

Ключевые слова: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО», двигательная активность, дошкольник, здоровье

Abstract. The article presents the experience of kindergarten teacher to improve motor activity of children through the use of the all-Russian sports complex «GTO».

Key words: All-Russian sports complex GTO, motor activity, 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, так как большинство людей, в том числе детей дошкольного возраста испытывают гипокинезию – недостаток в движениях. Причина этого, гиподинамия – малоподвижный образ существования, вследствие комфортных жизненных условий (автомобили, лифт,

и т.д.), развитие научно-технического прогресса и высоких технологий (бытовая и цифровая техника, интерактивные игрушки, и т.д.) Это неизбежно меняет стиль жизни современных детей, проводящих большую часть времени с развлекательными гаджетами, у экрана телевизора или монитора компьютера. [6].

Влияние двигательной деятельности на организм ребенка – дошкольника изучают педагоги, психологи, философы, врачи. Результаты их исследований свидетельствуют о недостаточной двигательной деятельности детей. (Э.С. Вильчковский, Н.А. Ноткина, Л.Н. Пустынникова, М.А. Рунова) в своих научных трудах доказывают то, что недостаточная двигательная деятельность отрицательно сказывается на физическом состоянии: замедляется рост, снижается сопротивляемость инфекционным заболеваниям), умственной работоспособности, показателях подвижности в суставах, мышечной работоспособности, координации движений, приводит к задержке формирования двигательных навыков [1].

В связи с этим здоровье людей является одним из приоритетных направлений государственной политики, а повышение двигательной активности – важнейшей проблемой, которую необходимо решить педагогам. Так, в соответствии с указом Президента РФ от 24.03.2014 № 172 был введен Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». [7] 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. [9]

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.) [8, с. 9]

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 в течение всего учебного года проводились дополнительные занятия (длительностью 30 минут) по подготовке к прохождению тестирования, воспитывалась сознательность выбора, активность, инициативность, упорство в достижении намеченной цели, желание преодолевать преграды.

Занятия проходили ежедневно в будние дни. В первые три месяца эксперимента дошкольникам задавалась небольшая нагрузка с той целью, чтобы

организм постепенно адаптировался. Шла интенсивная работа над ошибками, устранялись неточности и недочеты в технике движений.

В середине цикла нагрузки стали возрастать: либо количественно, когда, к примеру, детям предлагалось выполнить столько отжиманий от пола, сколько они смогут, при этом правильность выполнения не учитывалась; либо качественно, когда принималось во внимание только безошибочное выполнение движений. Регулярно с помощью секундомера, рулетки и специальной платформы для отжиманий проводилось измерение показателей детской подготовленности и их соотнесение с нормативами ГТО. О результатах сообщалось дошкольникам, что являлось дополнительным стимулом к улучшению своих показателей.

В заключительные три месяца эксперимента интенсивность возрастала к концу каждой недели. В пятницу задавалась максимальная нагрузка с целью максимального истощения мышц. За выходные дни организм восстанавливался и получал надбавку. Так происходило развитие.

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);
- поднятие туловища из положения лежа на спине. [2] (рис.1)



Рисунок. 1 Сдача нормативов ВФСК ГТО

По итогам тестирования золотые знаки отличия ВФСК ГТО были присвоены пяти детям; серебряный знак отличия получил один ребенок (рис.2).



Рисунок. 2 Вручение знаков отличия ГТО в детском саду

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

Таким образом, можно сделать вывод, что Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» – путь к повышению двигательной активности дошкольников. 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 понизился 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. Вильчковский Э.С. Развитие двигательной функции у детей. – Киев: Здоровье, 1983. 205 с.
2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» – система физкультурно-спортивного воспитания // URL: <http://gto.ru>.
3. Елжова Н.В. Здоровый образ жизни в дошкольном образовательном учреждении. – Изд-во: Ростов на Дону, Феникс, 2011. 216 с.
4. Кареева Т. Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников. Планирование, система работы. – Волгоград, Изд-во: Учитель, 2016. 172 с.
5. Ногина Е.А. Проектная деятельность как средство обучения детей дошкольного возраста. – Екатеринбург, 2017. 124 с.
6. Одиноква Н. А. Особенности включения компьютерных развивающих игр в занятия с дошкольниками с ограниченными возможностями зрения // Современные проблемы общей и коррекционной педагогики и психологии детства: материалы IX Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. – Новосибирск, Изд-во НГПУ, 2013. – С. 189-193.
7. Указ Президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» № 172 от 24.03.2014 // URL: <http://kremlin.ru>.
8. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. – М.: Центр педагогического образования, 2014. – 32 с.
9. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года // URL: <http://consultant.ru>.