ГБОУ СОШ№ 1 «ОЦ» имени 21 армии Вооруженных сил СССР п.г.т. Стройкерамика

м. р.Волжский Самарской области структурное подразделение «Детский сад «Солнышко»

Подготовка старших дошкольников к

нормам сдачи ГТО.

Выполнил: воспитатель

Зиганшина Юлия Асхатовна

Самара 2019

Проблема здорового образа жизни в современном обществе сегодня является одной из самых актуальных. Эта проблема требует к себе особого внимания.

 Возрождение системы ГТО повлияет на повышение уровня как психического, так и физического здоровья нации. К сожалению, современные дети  не отличаются отменным физическим и психическим здоровьем. У них  недостаточно сформированы потребности в занятиях физической культурой, уже в дошкольном возрасте дети имеют зависимость от электронных игр, а родители зачастую не являются приверженцами ЗОЖ.

 Интеграция ВФСК ГТО в систему дошкольного образованиясвязана с выделением в комплексе 1й ступени (от 6 до 8 лет): воспитанники подготовительных групп (дети 6 лет) уже могут сдавать нормативы ВФСК ГТО. У воспитанников дошкольных образовательных учреждений необходимо не только развивать физические способности, но и формировать представление о ВФСК ГТО.

В чем же заключаются нормативы для самых юных? Прежде всего,  это различные виды передвижения. Челночный бег на дистанции 30 метров (или 3 раза по 10 метров), бег на лыжах (на дистанции 1 или 2 км), прыжок в длину с места, плавание. Выполняется и смешанное передвижение, в том числе и на лыжах. Также есть следующие упражнения: метание теннисного мяча в цель (дистанция 6 м), наклон вперед из положения стоя, подтягивание на перекладине и отжимания от пола. Комплекс упражнений для дошкольников построен так, чтобы детям самим было интересно его выполнять, а не делать упражнения только потому, что этого от них требует воспитатель. Ведь, уже с самого раннего возраста любимыми занятиями детей являются бег, прыжки, купание. Поэтому выполнение таких видов упражнений не только способствуют развитию ребенка, но и доставляют массу удовольствия во время прохождения испытания. Нормативы ГТО выполняются в условиях соревнований.

Как же подготовить дошкольника к нормам сдачи ГТО?

 Так как игра – это основа жизни ребенка, движение – основа жизни, а вместе, это двигательные игры – то, что занимает примерно 90% времени всей деятельности ребенка **дошкольного возраста**. То подготовка старших дошкольников происходит через двигательную активность.

Одним из видов двигательной активности в процессе учебного дня является: динамические паузы, физкультминутки, подвижные игры.

Динамические паузы это подвижные игры, хороводы, упражнения на контроль осанки, физкультурные минутки и пальчиковые игры, дыхательная гимнастика, а также массаж кистей рук и лица, упражнения под ритмичную музыку и специальные занятия по валеологии. Такие занятия можно начать с самого утра. Например, построить детей в круг, предложив каждому протянуть руки и поздороваться с соседями. Можно объединить детей в пары и предложить им стать локтем к локтю, плечом к плечу, спиной к спине. Такие **паузы** не только развлекают детей, поднимают настроение и позволяют окончательно проснуться по утрам, но и способствуют установлению дружелюбной атмосферы в коллективе.

# Физминутки в ДОУ, как правило, проводятся примерно в середине образовательной деятельности в течение 1-2 минуты в виде игровых действий. Детям нравятся несложные упражнения, сопровождающиеся стихами и, по возможности, связанные с темой и содержанием деятельности. Главное, чтобы движения были просты, доступны и интересны каждому ребенку, они должны быть достаточно интенсивны, влиять  на многие группы мышц, но не быть чрезмерными.

# В процессе самого **занятия физкультминутка** может быть проведена, стоя у стола, за которым занимается ребенок, или сидя за ним, в проходах между столами, стоя в кругу, врассыпную, в парах и т. д. Состоит она, как правило, из двух-трех упражнений на сгибание и разгибание туловища, круговых движений рук, упражнений, активизирующих работу мышц и раскрывающих грудную клетку, а также ходьбы на месте. Если **физкультминутка проходит между занятиями**, то она может принимать вид какой-нибудь подвижной игры.

# Эффективным средством комплексного совершенствования двигательных качеств ребенка являются подвижные игры. С их помощью можно совершенствовать и развивать такие качества, как ловкость, быстрота, сила, координация. При рациональном использовании **игра** становится эффективным методом **физическоговоспитания**. Большое преимущество подвижных игр в том, что их можно включать в любые физические упражнения.

# Все формы и виды работы взаимосвязаны и дополняют друг друга. В совокупности они создают необходимый двигательный режим, обеспечивающий ежедневные занятия ребенка физической культурой.

#  В.В.Путин отмечал на заседании Совета по развитию физической культуры и спорта: «Хорошим, проверенным стимулом развития массового спорта остаются собственно спортивные соревнования». Хорошей традицией нашего сада стало проведение детско-родительских спортивных праздников, таких как: Зимние Олимпийские игры, летние спартакиады, спортивные праздники. Все это в совокупности является подготовкой к сдаче норм ГТО детьми старшего дошкольного возраста.

# Очень важно с дошкольного возраста прививать детям любовь к спорту, здоровому образу жизни. Необходимо, чтобы дети понимали важность здорового образа жизни, важность оптимистического настроя для счастливого будущего: желание быть здоровым, заниматься спортом, закаляться, стремиться никогда не унывать, быть веселым.

Как сказал Российский спортсмен Николай Валуев: «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».

Ресурсы

<https://www.maam.ru/detskijsad/gto-v-doshkolnom-vozraste.html>

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2016/11/04/fizkulturno-obrazovatelnoe-prostranstvo-doshkolnogo-uchrezhdeniya> <http://www.kremlin.ru/events/president/news/20635>

<http://detsad124f2.ru/gto/>

 <https://infourok.ru/znachenie-fizminutok-dlya-doshkolnikov-1347577.html>

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2014/12/16/uchite-begat-prygat-lazat-i-skakat-ili-podgotovka-k-gto-v-dou>

<http://gursad17.kuz-edu.ru/files/gursad17/%D0%93%D0%A2%D0%9E%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%B4%D0%BE%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2.pdf>

<https://www.maam.ru/detskijsad/konsultacija-dlja-pedagogov-znachenie-fizkultminutok-na-zanjatijah-s-detmi-v-dou.html>

<https://moluch.ru/archive/216/52204>

https://www.maam.ru/detskijsad/dinamicheskaja-pauza-v-organizovano-obrazovatelnoi-dejatelnosti-i-rezhimnyh-momentah.html

https://multiurok.ru/files/vniedrieniie-komplieksa-gto-v-obrazovatiel-nyie-uc.html

https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2016/11/08/vvedenie-gto-v-sistemu-dou