

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа
с. Красный Яр муниципального района Красноярский Самарской области
Структурное подразделение «Детский сад №1 «Ромашка»

446370, Самарская область, муниципальный район Красноярский, с. Красный Яр,
ул. Промысловая, д. 50, тел.: 8(84657) 21664; 21228

ТЕМА САМООБРАЗОВАНИЯ:

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне» (ГТО)

I ступень

Заведующий СП «Детский сад № 1 «Ромашка»» _____ (Т.М. Хрипунова)

Инструктор по физической культуре _____ (А.В. Шабернев)

Пояснительная записка. В последние годы отмечается уменьшение удельного веса движений в общем режиме дня, это отрицательно сказывается на формировании всех систем и, несомненно, понижает защитные силы детского организма. В условиях возрастания объёма учебно-познавательной деятельности двигательная активность стала занимать более чем скромное место в жизни современного ребёнка-дошкольника. Многочисленные данные свидетельствуют о том, что дефицит двигательной активности оказывает отрицательное влияние на развитие организма, нередко способствует возникновению значительных нарушений со стороны различных органов и систем, особенно в детском возрасте.

Актуальность. Для всех возрастных периодов характерна повышенная потребность детей в двигательной активности. Активная мышечная деятельность является обязательным условием для нормального развития и формирования растущего детского организма. Существенным компонентом любого вида деятельности (игровой, театральной, конструктивной, учебной и др.) являются движения. Именно этим и объясняется необходимость двигательной активности ребенка в единстве с его деятельностью и тесной взаимосвязи с различными сторонами его развития. С внедрением Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" должна произойти модернизация системы физического воспитания и системы развития массового детско-юношеского спорта в образовательных организациях. Приоритетное направление деятельности детского сада - укрепление и сохранение физического и психического здоровья дошкольников. Поэтому внедрение комплекса «ГТО» в детском саду создаст благоприятные условия для помощи в решении многих проблем в физическом и психическом развитии ребенка-дошкольника.

Интеграция ВФСК «ГТО» в систему дошкольного образования связана с выделением в комплексе 1-й ступени (от 6 до 8 лет): воспитанники подготовительных групп (дети 6 лет) уже могут сдавать нормативы ВФСК «ГТО». У детей необходимо не только развивать физические способности, но и формировать представление о ВФСК «ГТО».

Именно такой подход к организации физического воспитания, позволит максимально мотивировать и вовлекать детей и родителей в систематические занятия физической культурой с учетом их индивидуальных, психологических и физических

особенностей. Предлагаемые формы занятий физической культурой позволят дошкольникам не только выполнить нормы комплекса «Готов к труду и обороне», но и будут способствовать их личностному развитию и повышению уровня патриотического самосознания.

Цель: Создать положительную мотивацию у дошкольников для занятий физкультурой и спортом, совершенствовать физические качества, приобщать к здоровому образу жизни. Апробация детьми 6-7 лет норм ВФСК «ГТО» I ступени.

Задачи:

Для детей:

*Формировать у дошкольников первоначальные знания о ВФСК «ГТО»;

*Приобщать дошкольников к массовому спортивному движению «Готов к труду и обороне!» и содействовать изучению истории «ГТО» в своей семье, своем городе и стране в целом;

*Приобщать воспитанников к физической культуре и здоровому образу жизни.

*Воспитывать патриотизм, гордость за свою страну, позитивное отношение к занятиям спортом и физической культуре.

Для педагогов:

*Повысить профессиональную компетенцию педагогов;

*Создать информационную базу об ВФСК «ГТО»;

*Создать условия для повышения двигательной активности детей, а так же хорошие условия для благополучного и комфортного состояния детей на спортивных мероприятиях.

*Формировать ценностное отношение к здоровью, активной гражданской позиции, желание сдать нормы «ГТО».

Для родителей:

*Вовлекать родителей в работу по реализации проекта;

*Развивать творческие и физические способности в спортивной деятельности;

*Создать условия в семье для развития двигательной активности детей, интереса к физической культуре и спорту.

Внедрение ВФСК «ГТО» в общеобразовательные организации и его наградная система прекрасно подходит для детей - его соревновательный дух и достижимые цели являются доступными и понятными каждому. Направленность комплекса «ГТО»,

общедоступность физических упражнений, включенных в его нормативы, их очевидная польза для укрепления здоровья и развития навыков и умений, необходимых в повседневной жизни, сделают ВФСК «ГТО» популярным среди детей.

Планирование деятельности

Сроки проведения	Содержание работы	Тема	Формы работы
Сентябрь	1. Подбор литературы по теме самообразования; 2. Изучение методической литературы.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) I ступень	*Изучение литературы, создание, разработка.
Октябрь	Подбор литературы и изучение материалов для подготовки испытаний: 1 - Челночный бег - 3x10м; * Бег на 30м; 2 - Смешанное передвижение 1000м;	ГТО 1 ступень – обязательные испытания	*Изучение литературы, *Консультация по выполнению испытаний. *Выполнение детьми; *Анализ результатов
Ноябрь	Подбор литературы и изучение материалов для подготовки испытаний: 3 - Подтягивание из виса на высокой перекладине; *Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине * Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 4 - Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.		*Изучение литературы, *Консультация по выполнению испытаний. *Выполнение детьми; *создание карт динамики выполнения испытаний; *Анализ результатов.
Декабрь	5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; 6. метание теннисного мяча в цель;		*Консультация по выполнению испытаний. *Выполнение детьми;

			*Анализ результатов.
Январь	8. Бег на лыжах на 1км.; * Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км.	ГТО 1 ступень – испытания по выбору	*Консультация по выполнению испытаний. *Выполнение детьми; *создание карт динамики выполнения испытаний; *Анализ результатов.
Февраль	7. Поднимание туловища из положения лежа на спине 9. Плавание на 25 м.		*Консультация по выполнению испытаний. *Выполнение детьми; *Анализ результатов
Март	Анализ карт динамики выполнения испытаний; Подготовка документации: * Регистрация участника на сайте ВФСК ГТО; * Сбор данных участников; * Подача документов для участия в сдаче испытаний ВФСК ГТО в центр тестирования;	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) I ступень	*Консультация с воспитателями и родителями по регистрации и заполнению заявки на участие в сдаче испытаний ВФСК ГТО *Тренировочные занятия с детьми; *Анализ результатов
Апрель	Анализ карт динамики выполнения испытаний; Выполнение - сдача испытаний ВФСК ГТО в центре тестирования		*Консультация с воспитателями и родителями по регистрации и заполнению заявки на участие в сдаче испытаний ВФСК ГТО *Тренировочные занятия с детьми;

Май	Выполнение - сдача испытаний ВФСК ГТО в центре тестирования; * Церемония награждения и вручение знаков отличия ВФСК ГТО – 1 ступень		*Анализ результатов * Беседа с родителями о выполнении и вручении знака отличия ВФСК ГТО – 1 ступень.
-----	--	--	--

Список используемых источников.

<https://user.gto.ru/> - Материалы официального сайта ВФСК «ГТО»;

Указ Президента РФ от 24.03.2014 г. № 172 о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО);

Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 11.06.2014 г. № 540;

Веракса Н. Е., Веракса А. Н. Проектная деятельность дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2008;

Картушина М. Ю. Быть здоровыми хотим: оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы. – М.:АРКТИ, 2004;

Новикова И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Для работы с детьми 5-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010.

Вавилова Е. Н. Укрепляйте здоровье детей: Пособие для воспитателя детского сада. – М.: Просвещение, 1986;

Вавилова Е. Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость: Пособие для воспитателя детского сада. – М.: Просвещение;

Рунова М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: Мозаика-Синтез, 2002.

https://www.youtube.com/playlist?list=PLJ_Tw3liQeMNxprbVe1Gv4vTwEJk0pXnc –

Методические промо ролики ВФСК ГТО