

Формирование здорового образа жизни дошкольников посредством подготовки к сдаче нормативов ВФСК ГТО

*Степанова Роза Викторовна,
инструктор по физической культуре,
Квалификационная категория
Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение «Очерская средняя общеобразовательная школа № 3»
структурное подразделение «Детский сад «Березка»*

Ключевые слова: Всероссийском физкультурно-спортивном комплекс «Готов к труду и обороне», спорт, сотрудничество, социальное партнерство, семья, детский сад, здоровый образ жизни.

В целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения, издан Указ Президента РФ В.В.Путина от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Почему ГТО стоит прививать, именно, начиная с дошколят? Физическое развитие ребенка – это, прежде всего двигательные навыки. Координацию движений определяют развитием мелкой и большой моторики. Именно в дошкольном возрасте закладывается основа для физического развития, здоровья и характера человека в будущем. Этот период детства характеризуется постепенным совершенствованием всех функций детского организма.

И первая ступень Физкультурно-спортивного комплекса приходится на возраст подготовительной группы дошкольников. 6-7 лет

Одним из важных направлений работы нашего детского сада является создание мотивации ребенка к занятию спортом. Одним из эффективных средств является участие в сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс основывается на следующих принципах:

Принцип оздоровительной направленности - обеспечить рациональный общий и двигательный режим в дошкольном учреждении, создать оптимальные условия для игр и занятий детей.

Принцип социализации ребенка - дошкольник постоянно вовлечен в групповую двигательную деятельность, способствующую обогащению эмоционально-волевой сферы и формированию межличностных отношений и организационных умений.

Принцип всестороннего развития личности - обеспечивать согласованное, соразмерное развитие всех физических качеств, разностороннее формирование двигательных навыков и овладение детьми специальными знаниями.

Принцип единства с семьей – соблюдение единых требований дошкольного учреждения и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, формирования культурно - гигиенических навыков, развития движений детей.

Принцип региональной специфики образования предполагает физическое воспитание детей с учетом климатогеографических условий и культурных традиций региона

Первой задачей являлось заинтересовать дошкольников, родителей и педагогов, помочь воспитанникам уже в детском саду получить первые знаки отличия ВФСК ГТО.

Работа в данном направлении проходит в два этапа: первый организационный, второй – практический. На первом этапе была создана рабочая группа, составлен план

внедрения и реализации физкультурно-спортивного комплекса. Были организованы группы раннего физического развития.

На втором этапе началась работа по реализации запланированных мероприятий.

Воспитатели познакомили ребят с историей развития различных видов спорта, спортивных соревнований, олимпиад в России в рамках реализации образовательной программы.

В режимных моментах и на физкультурных занятиях регулярно включаются беседы о здоровом образе жизни, пользе физических упражнений для здоровья.

Подобраны игры, которые помогают детям упражняться в меткости, беге, прыжках, развитии силовых качеств. Игра и движение являются ведущим видом деятельности дошкольника, поэтому вся работа педагогов по освоению нормативов комплекса на данных занятиях проходит в эстафетах, играх и соревнованиях.

Подготовка детей проходила во время прогулок, двигательных часов, специальной подготовки на базе МАУ ДО «Очерская СШ». Сдачи нормативов была организована при сотрудничестве с Управлением молодежной политики, культуры и спорта администрации Очерского городского округа.

Взаимодействие детского сада и семьи является одним из условий участия детей в выполнении нормативов ГТО. Успешная сдача норм ГТО начинается с организации образа жизни в семье.

Педагоги начали активную работу с семьями воспитанников, направленную на пропаганду комплекса ГТО по двум направлениям: информационно-просветительским и физкультурно-спортивным.

В ходе реализации информационно – просветительского направления педагоги мотивировали родителей в сдаче норм ГТО.

В физкультурно-спортивном направлении проводятся традиционные спортивные мероприятия с участием семьи: Фестиваль «Папа, мама, я спортивная семья», «Семейный витамин», посвященный к Дню матери, Спортивный фестиваль среди семейных команд «Новогодние старты», Фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди семейных команд Очерского городского округа

Одним из условий участия детей в выполнении нормативов является согласие родителей. Разъяснили, как зарегистрировать ребёнка на сайте gto.ru для присвоения уникального идентификационного номера (УИН)

Ребята выполнили нормативы по следующим видам испытаний: прыжок в длину с места толчком двумя ногами, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами, метание теннисного мяча в цель, бег на лыжах, бег на 1 км, бег 30м.

В 2021 – 2022 учебном году из воспитанников нашего детского сада, чей возраст соответствовал первой ступени ГТО, приняли в сдаче норм ГТО – 19 чел. (золото – 4 чел., серебро – 10 чел., бронза – 5 чел.)

В 2022 – 2023 учебном году приняло участие уже 30 чел. (золото – 16, серебро – 11 чел., бронза – 5 чел.)

Все участники старались показать максимальные результаты. Инструкторы, которые принимали у детей зачеты по выполнению спортивных испытаний, остались довольны проделанной работой и полученными результатами. Несмотря на строгие требования к выполнению тестов, ребята справились с заданиями, показав свою выносливость, быстроту и ловкость.

Созданная спортивная инфраструктура на территории детского сада позволяет максимально охватить занятиями спортом воспитанников не только в процессе организованных видов деятельности, но и в самостоятельной двигательной деятельности.

Спортивная инфраструктура детского сада представлена спортивным и игровым площадками:

- спортивные
 - на территории детского сада (оборудованные спортивные площадки, функциональные зоны для двигательной активности, занятий физкультурой и спортом);
 - в помещении детского сада (залы: физкультурный, двигательные центры в группах, мини-стадионы в спальнях).
- игровые площадки:
 - на территории детского сада (двигательно-игровые зоны на групповых участках, функциональные зоны для подвижных игр);
 - в помещении детского сада (функциональные зоны для подвижных игр).

В результате системной образовательной деятельности по физическому развитию с учетом требований ВФСК ГТО у воспитанников:

1. повышается физическая работоспособность;
2. улучшаются физические качества, обогащается двигательный опыт;
3. формируется привычка к здоровому образу жизни;
4. расширяется кругозор в сфере активного образа жизни и самостоятельная двигательная деятельность, формируется оптико-пространственная ориентация;
5. реализуется система преемственности при переходе воспитанников на новую социальную ступень.

Выполнение нормативов ГТО для ребят — это событие! Такие мероприятия повышают интерес у детей к физической культуре и здоровому образу жизни. Они не только получают радость от своих результатов, но и учатся переживать за товарищей, чувствуя себя участниками большой спортивной команды.

Оценив результаты проделанной работы, считаем эффективным внедрение комплекса ГТО в дошкольной организации. Необходимо продолжать и развивать социальное партнерства с учреждения города и сотрудничество родителями воспитанников. Работа в такой команде помогает добиваться положительных результатов в мотивации детей к спорту, приобщению к здоровому образу жизни.

Список литературы:

1. Постановления Правительства РФ «Об утверждении положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), от 11 июня 2014г. № 540, г. Москва;
2. Концепция государственной семейной политики в РФ на период до 2025 года <https://rg.ru/2014/08/29/semya-site-dok.html>
3. Ярцева Н. В. Всероссийский физкультурно- спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) в процессе физического развития дошкольников / Н. В. Ярцева // Педагогическое образование в России. 2014.№ 12. С. 204–206.