

## **«Подготовка дошкольников к сдаче норм ГТО через использование игровых тренировочных заданий и упражнений»**

Опыт работы воспитателя МДОУ «Детский сад № 39 «Скворушка»  
Шаламовой Н.И.

«Среднего роста, плечистый и крепкий,  
ходит он в белой футболке и кепке.

Знак «ГТО» на груди у него.

Больше не знают о нем ничего»,

Суть стихотворения С.Маршака «Рассказ о неизвестном герое», спасшего из огня девочку, заключалась в том, что значкистов ГТО в 60 - 70 годы прошлого столетия было больше половины страны, и каждый был готов к труду и обороне! Данная тема в России стала актуальной с 2014 года, когда президент Российской Федерации Владимир Путин подписал указ о возвращении системы «Готов к труду и обороне».

В своей работе главным считаю сохранение и укрепление здоровья дошкольников, развитие волевых и физических качеств, что так необходимо при переходе детей в школу. Так как 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 здорового образа жизни. Именно поэтому решила апробировать данную систему в условиях дошкольной организации. Прежде всего провела мониторинг физического развития детей старшего дошкольного возраста на выявление способностей в прыжках, беге, отжимании, метании. Возрастные показатели не у всех дошкольников соответствовали реализуемой программе, не говоря о нормативах 1 ступени ГТО для детей 6-8 лет. Из 34 обследованных детей, с высоким уровнем физического развития выявлено не было. 64% детей соответствовали среднему уровню физического развития и 36 детей были с низким уровнем. Поэтому перед собой поставила цель - создание условий для подготовки дошкольников к выполнению нормативов первой ступени Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Были определены следующие задачи, способствующие реализации цели:

-организовать в детском саду работу спортивных групп для детей старшего дошкольного возраста;

-создать оптимальные условия для мотивации всех субъектов образовательного процесса (родителей, детей, педагогов) к выполнению норм первой ступени ГТО в ДОУ;

-формировать у детей старшего дошкольного возраста первоначальные представления о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне», стимулировать к занятиям в спортивных секциях города;

-принять участие в выполнении нормативов первой ступени Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса на этапе завершения дошкольного образования.

Для того, чтобы более углубленно изучить нормативы и требования к сдаче норм ГТО в ДОУ, зарегистрировалась на сайте ВФСК и стала работать над созданием условий для подготовки детей старшего дошкольного возраста к сдаче норм ГТО:

- на территории детского сада сделала разметку для прыжков в длину, приобрела рулетку для измерения длины прыжка в зале;
- из подручных средств, сделала кольцо для метания в вертикальную цель;
- для развития мышц и мускулатуры у мальчиков, приобрели боксёрскую грушу и смастерила тренажеры;
- разметила беговую дорожку для челночного бега;
- в музыкально-спортивный зал внесли спортивное оборудование: тренажеры, горками, дугами, обручами, скакалками, мячами в достаточном количестве, ребристыми коррекционными дорожками для хождения.

Одной из форм работы стала организация спортивных групп «ГТО шки» в детском саду. Отличительной особенностью работы спортивных групп является то, что третье физкультурное занятие с воспитанниками старшего дошкольного возраста ориентировано на подготовку детей к выполнению испытаний комплекса ГТО, улучшение показателей физического развития, воспитание у детей правильного отношения к своему здоровью. Работа спортивных групп строится на основе анализа состояния здоровья и физического развития детей. У всех дошкольников основная группа здоровья.

Игра и движение являются ведущим видом деятельности дошкольника, поэтому вся работа по освоению нормативов комплекса на данных занятиях проходит в играх-соревнованиях, эстафетах. С этой целью разработала комплекс тренировочных игровых заданий и упражнений «Играй и двигайся», которые помогают детям упражняться в меткости, беге, прыжках, развитии силовых качеств. Данный комплекс включаю в общеразвивающие упражнения на физкультурных занятиях, в утреннюю гимнастику и гимнастику после сна.

В структуру физкультурных занятий в спортивных группах регулярно включаю беседы о здоровом образе жизни, презентации по знакомству детей с видами спорта, спортивными играми.

Итоговыми мероприятиями работы спортивных групп стали игровые занятия «Все на ГТО», «Друзья ГТошки», на которых дети в игровой форме выполняли нормативы ГТО, результаты подводились в соответствии с возрастной категорией.

Необходимостью в моей работе стало то, чтобы меня поддержали коллеги и родители. С этой целью для воспитателей подготовила консультации «Первые шаги к ГТО», «Введение ГТО в систему ДОУ». Провела мастер-класс «Игровое ГТО». Большая часть воспитателей ДОУ, так же как и я заинтересовались сдачей норм ГТО и зарегистрировались на ВФСК ГТО по соответствующим возрастным ступеням

В работе с семьей по пропаганде комплекса ГТО организую информационно-просветительскую и физкультурно-спортивную деятельность. Основной задачей популяризации физкультуры и спорта в детском саду стал поиск нетрадиционных интерактивных форм работы с родителями, которые привлекают внимание семьи к вопросам здоровьесбережения, мотивируют к

дальнейшему сотрудничеству. С этой целью были проведены фотовыставки «Семья за здоровый образ жизни», «Моя спортивная семья», оформлены стенгазеты, эксперсс–листовки, мастер-класс «ГТО внедряем в массы» и других мероприятиях спортивной направленности. В течение 2021-2023 года были разработаны и приняты участия в следующих акциях: «Мы выбираем здоровый образ жизни» (2021), акция «Зеленокумск выбирает спорт!», «Велопробег- 2023»,

Добилась ли я положительных результатов? Да! Наблюдая за старшими дошкольниками на физкультурных занятиях, я отметила, что дети стали намного подвижнее, выносливее. Снизилась заболеваемость в группах. Дети стали с энтузиазмом посещать физкультурные занятия. Результаты диагностики подтвердили необходимость продолжать осуществление целенаправленной физкультурно-оздоровительной работы по подготовке детей к сдаче нормативов ГТО 1 ступени

Диагностика уровня сформированности выполнения физических упражнений в беге, прыжках, отжимании и метании выявила положительную динамику: уровень высокого развития составил 22%, среднего -57%, но и сохранился низкий уровень – 11%. Предварительное тренировочное испытание дошкольников выявило следующие результаты: 4 ребёнка из 34 претендуют на серебряный значок ГТО, 8 на бронзовый. Не справились с испытаниями на знак отличия ВФСК ГТО 16 детей. Но даже участие в сдаче норм ГТО повышает интерес детей к физической культуре и здоровому образу жизни, стимулирует к дальнейшему участию в сдаче нормативов ВФСК ГТО и получения знака отличия на этапе обучения в начальной школе.

За период работы над темой опыта возросло количество НОД, режимных моментов, развлечений с использованием игрового ГТО. Еще одним доказательством успешности работы является рост заинтересованности родителей по данной теме. Так в мае 2022 года на вопрос о том нужно ли внедрять ГТО в детском саду только 15% родителей дали положительный ответ. Остальные 85% родителей не могли дать определенного ответа. На данный момент 62% родителей на этот вопрос ответили положительно.

Исходя из выше сказанного, можно сделать вывод об успешности внедрения системы ВФСК ГТО в физкультурно-оздоровительную работу детского сада и о необходимости дальнейшего совершенствования этого направления работы