



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА КОГАЛЫМА
«СКАЗКА»

В гостях у «Сказки»

Электронный журнал для педагогов и родителей (законных представителей)

Журнал №2 (апрель 2025 год)

Тема номера: «НА ВСТРЕЧУ НОРМАТИВАМ ГТО»

(по продвижению всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «готов к труду и обороне» («ГТО») в дошкольном учреждении)

Статья: «Алгоритм внедрения первой ступени ВФСК ГТО в дошкольных организациях города»

**Статьи: «Первый шаг к здоровью: ГТО в дошкольном учреждении»
«Новейшая история ВФСК ГТО»**



В гостях у «Сказки»

Совершенствование физкультурно-оздоровительной работы в новом современном формате с учетом приоритетов государственной политики в сфере развития физической культуры и спорта в рамках внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» в МАДОУ «Сказка», реализация комплекса мероприятий с воспитанниками и родительской общественностью по приобщению к спорту, мотивация к участию в выполнении нормативов «ГТО» на этапе завершения дошкольного образования.

Редактор журнала:

Р.В. Тангатарова -

(методист МАДОУ «Сказка»)

В журнале представлен информационный материал и опыт работы по **подготовке старших дошкольников к выполнению нормативов первой ступени Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.** Сохранение и укрепление здоровья дошкольников, развитие волевых и физических качеств, что так необходимо при переходе детей в школу.

Рекомендации родителям **дошкольников по подготовке к сдаче нормативов комплекса ГТО.**

Представленный материал дает информацию, как организовать работу по внедрению комплекса ГТО, заинтересовать этим процессом **дошкольников** и помочь им получить первые значки ГТО уже в дошкольном учреждении.

Материалы журнала предназначены педагогам дошкольных образовательных учреждений, родителям.

Содержание

Соломкина А.К., инструктор по физической культуре

Алгоритм внедрения первой ступени ВФСК ГТО в дошкольных организациях города.....1

Гибадулина О.А., инструктор по физической культуре

Подготовка дошкольников к соревнованиям «Губернаторские состязания».....9

Чернуха И.Н., учитель – логопед

Новейшая история ВФСК ГТО11

Тангатарова Р.В., методист

Первый шаг к здоровью: ГТО в дошкольном учреждении.....15

Соломкина А.К., инструктор по физической культуре

Нормативы ГТО19



**Соискатель ученой степени
канд. пед. наук,
инструктор по физической
культуре
Соломкина Алия
Константиновна**

АЛГОРИТМ ВНЕДРЕНИЯ ПЕРВОЙ СТУПЕНИ ВФСК ГТО В ДОШКОЛЬНЫЕ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРОДА КОГАЛЫМА

Аннотация. В статье рассматривается как Муниципальное дошкольное образовательное учреждение города Когалыма «Сказка» стало научно-исследовательской площадкой для внедрения алгоритма первой ступени Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО). В рамках разработанного алгоритма удалось охватить всех детей дошкольных организаций города Когалыма, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья. Помимо количественных показателей сдачи нормативов ГТО в рамках исследования было выявлено, что процесс подготовки детей 6-7 лет способствует развитию силы и выносливости мышц спины, живота, подвижности суставов позвоночного столба, плечевых суставов, коррекции свода стоп и отклонений в грудном отделе позвоночного столба.

Ключевые слова: ВФСК ГТО, дети дошкольного возраста, двигательная активность, дети с ограниченными возможностями

здоровья, нарушения опорно-двигательного аппарата, Губернаторские состязания.

Введение. Кузнецова Н.А. утверждает, что дети старшего дошкольного возраста стоят на пороге интенсивного развития и ростового скачка. До пубертатного периода еще более пяти лет, но специалисты бьют тревогу и утверждают, что к интенсивным изменениям организм нужно готовить задолго до появления проблемы, и дошкольный возраст для этого самый подходящий [5]. По словам Потапчук А. А. с каждым годом дети не просто отстают в физическом развитии от своих сверстников, у них прослеживается явная тенденция к декселерации [7]. У современных дошкольников и у детей с ограниченными возможностями здоровья, в том числе (ОВЗ) имеются все предпосылки к приобретению заболеваний опорно-двигательного аппарата (ОДА): низкая двигательная активность, недостаточная заинтересованность в физической культуре, несовершенство в развитии мускулатуры, гетерохронность в формировании скелета, зависимость от гаджетов, злоупотребление вредной пищей и низкая мотивация к занятиям спортом. По мнению Дружинина В. П. только 10% школьников младшего звена можно считать относительно здоровыми. Автор утверждает, что проблема состояния здоровья начинается в дошкольном возрасте, а в

период обучения в школе ситуация обостряется [3].

Процесс укрепления и сохранения здоровья относится к категории государственных приоритетов и является важной ценностью человека и общества. В настоящее время в образовательной системе Российской Федерации создана и введена достаточно четкая законодательная основа для обучения и физического развития детей и детей с ОВЗ, в том числе на всех этапах образовательного пространства. В целях укрепления здоровья и развития человеческого потенциала Указом Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 введен в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). ВФСК ГТО является инструментом для повышения двигательной активности, повышения качества физического и патриотического воспитания. Получить знак отличия для ребенка в дошкольном возрасте ценно и почетно, это способ повышения мотивации в спортивной деятельности, формирования потребности в двигательной активности, физическом развитии, здоровом образе жизни и первый шаг к спортивной деятельности [4].

Однако дошкольные учреждения сталкиваются с проблемой организации сдачи нормативов ВФСК ГТО. В дошкольных организациях нет условий для подготовки детей и приема некоторых нормативов, методистам

центра тестирования ГТО сложно принять нормативы у всех детей дошкольных организаций, так как нужен алгоритм, который будет учитывать режим дошкольного учреждения, возрастные особенности детей, уровень физической подготовки дошкольников и уровень компетенции педагогов дошкольных организаций. Данную проблему в Муниципальном автономном дошкольном образовательном учреждении города Когалыма «Сказка» изучают не первый год, и внедрить систему сдачи нормативов ВФСК ГТО пробовали разными способами и самым действенным оказался способ сдачи нормативов в рамках спортивных соревнований «Губернаторские состязания», которые в ХМАО - Югре проходят более 20 лет [1; 2; 6].



Спортивные соревнования «Губернаторские состязания» являются самыми значимыми спортивными соревнованиями для детей дошкольного возраста. В 2018 году команда детей МАДОУ «Сказка» стали абсолютными чемпионами на региональном этапе. Анализируя подготовку к

соревнованиям и каждый этап участия, были отмечены некоторые особенности. В каждом городе ХМАО - Югры в соревнованиях «Губернаторские состязания» ориентировочно принимают участие 8-18 команд. Это составляет в среднем 112-252 дошкольника. Кроме того, есть дети, которые являются запасными, это по 2-4 ребенка в каждой команде, что составляет в среднем 144-324 воспитанника. Но во второй этап в каждом городе проходят только 4 команды, что составляет всего 56 детей из 144-324 участников. Получается, в каждом из 14 городов отсеивается минимум по 150 детей, что на окружном уровне составляет более 2000 неохваченных дошкольников. Таким образом, в среднем 2000 дошкольников 6-7 лет тренируются, готовятся к соревнованиям, а в итоге ничего не получают! Дети не попадают во второй этап соревнований «Губернаторские состязания», не получают грамот, медалей, их труд и усилия остаются без внимания. Дошкольники получают отрицательный опыт участия в соревнованиях, что приводит к потере интереса к физической культуре, спорту и физкультурным занятиям.

В ходе анализа статистических данных об участии детей в соревнованиях «Губернаторские состязания» совместно с методистами центра тестирования ГТО города Когалыма был разработан и внедрен алгоритм сдачи нормативов первой ступени ГТО параллельно с первым

этапом соревнований «Губернаторские состязания». Внедрение данного алгоритма позволило систематизировать сдачу первой ступени нормативов ГТО, повысить уровень компетенции педагогов дошкольных организаций в вопросах физического развития детей, улучшить физическое состояние и состояние опорно-двигательного аппарата детей 6-7 лет и детей с ОВЗ, в том числе.

В 2021-2022 учебном году данный алгоритм помог 40 дошкольникам 6-7 лет принять участие в сдаче нормативов ВФСКГТО, из числа участников 33 ребенка получили знаки отличия. В 2022-2023 учебном году во Всероссийском движении приняло участие 150 детей дошкольных организаций города Когалыма 6-7 лет, из них 137 дошкольников получили знак отличия.



Несмотря на положительную динамику сдачи нормативов первой ступени ГТО, в дошкольных организациях всегда остро стоит вопрос о физическом здоровье и состоянии ОДА всех детей дошкольного возраста и детей с ОВЗ, в том числе. В 2023 году

мы поставили перед собой цель охватить всех детей города 6-7 лет и детей с особенностями в развитии, в том числе. Таким образом, в 2023 году процесс физического развития для успешной сдачи нормативов и алгоритм по сдаче нормативов первой ступени ГТО мы адаптировали для детей с тяжелыми нарушениями речи (ТНР). Стоит отметить, что дети с ТНР не являются инвалидами, но относятся к категории детей с ОВЗ, соответственно они сдают нормативы первой ступени ГТО на одном уровне с детьми без особенностей в развитии. Процесс подготовки и физического развития в рамках разработанного алгоритма носит дифференцированный подход, подходит как для детей с ОВЗ, так и для детей без ограничений в развитии, способствует развитию силы и выносливости мышц спины, живота, подвижности суставов позвоночного столба, плечевых суставов, коррекции свода стоп и отклонений в грудном отделе позвоночного столба.

С целью определения эффективности разработанного алгоритма в 2023 году было проведено исследование для определения состояния уровня силы и выносливости мышц спины, живота и подвижности суставов, исследование свода стоп и диагностика на выявление отклонений в состоянии ОДА по методу вычисления ромба Мошкова и тестирование в рамках первой ступени ВФСК ГТО детей 6-7 лет. Результаты исследования представлены в таблицах 1,2,3,4.

Таблица 1

Показатели уровня силы и выносливости мышц спины, живота и подвижности суставов детей старшего дошкольного возраста (n=60) в течение педагогического эксперимента

Контрольные упражнения	Сентябрь 2023	Май 2024	p 1-3	
Тест на определение выносливости мышц спины (статическое усилие) (с)	31,4±6,2	74,1±3,8	p<0,05	
Тест на определение силы мышц живота (динамическое усилие) (кол-во раз)	6,7±2,1	20,7±1,7	p<0,05	
Тест на определение выносливости мышц живота (статическое усилие) (с)	27,8±6,1	76,8±2,8	p<0,05	
Тест на определение подвижности позвоночного столба (см)	-0,5±1,1	8,1±0,8	p<0,05	
Тест на определение подвижности в плечевом суставе при выполнении выкрута прямых рук (см)	63,3±1,1	48,9±0,8	p<0,05	
Тест на определение подвижности в плечевом суставе (см)	Правая рука сверху	4,8±0,8	1,8±0,4	p<0,05
	Левая рука сверху	8,5±0,9	2,5±0,6	p<0,05

Примечание: М – среднее арифметическое значение; m – стандартная ошибка среднего арифметического; p 1–2 – достоверность различий внутри групп между показателями срезов октября 2018г. и январь 2019г.; p 1–3 – достоверность различий внутри групп между показателями срезов октября 2018г. и май 2019г.



Анализ результатов между показателями сентябрь 2023 и май 2024 годов выявил достоверно значимые различия по всем показателям: выносливость мышц спины (статическое усилие) ($31,4 \pm 6,2$; $74,1 \pm 3,8$; $p < 0,05$), показатели улучшились на 42,7 (с); выносливость мышц живота (динамическое усилие) ($6,7 \pm 2,1$; $20,7 \pm 1,7$; $p < 0,05$), прирост составил 14 (кол-во раз); выносливость мышц живота (статическое усилие) ($27,8 \pm 6,1$; $76,8 \pm 2,8$; $p < 0,05$), показатели улучшились на 49 (с); подвижность позвоночного столба ($-0,5 \pm 1,1$; май 2019 год: $8,1 \pm 0,8$; $p < 0,05$), прирост составил 8,6 см; подвижность в плечевом суставе при выполнении выкрута прямых рук ($63,3 \pm 1,1$; $48,9 \pm 0,8$; $p < 0,05$), показатели улучшились на 14,4 см; подвижность в плечевом суставе, правая рука сверху ($4,8 \pm 0,8$; $1,8 \pm 0,4$; $p < 0,05$), показатели улучшились на 3 см, левая рука сверху ($8,5 \pm 0,9$; $2,5 \pm 0,6$; $p < 0,05$), показатели улучшились на 6 см.

Таблица 2

Результаты исследования свода стоп у детей старшего дошкольного возраста ($n=60$) в течение педагогического эксперимента

Диагностика	Сентябрь 2023	Май 2024	p 1-3
Плантография по методу В. А. Штритера			
Правый свод стопы (значение индекса)	$58,8 \pm 4,7$	$45,1 \pm 1,5$	$p < 0,05$
Левый свод стопы (значение индекса)	$56,8 \pm 4,5$	$44,6 \pm 1,4$	$p < 0,05$
Плантография по методу И.М.Чижина			
Правый свод стопы (значение индекса)	$1,91 \pm 0,18$	$0,99 \pm 0,20$	$p < 0,05$
Левый свод стопы (значение индекса)	$1,88 \pm 0,22$	$1,02 \pm 0,19$	$p < 0,05$

Примечание: М – среднее арифметическое значение; m – стандартная ошибка среднего арифметического; p 1–2 – достоверность различий внутри групп между показателями срезов октября 2018г. и января 2019г.; p 1–3 – достоверность различий внутри групп между показателями срезов октября 2018 г. и мая 2019 г.

Анализ результатов между показателями сентябрь 2023 и май 2024 годов выявил достоверно значимые различия по всем показателям: Плантография по методу В. А. Штритера правый свод стопы ($58,8 \pm 4,7$; $45,1 \pm 1,5$; $p < 0,05$) показатели улучшились на 7,5 мм. Плантография по методу В. А. Штритера левый свод стопы ($56,8 \pm 4,5$; $44,6 \pm 1,4$; $p < 0,05$) показатели улучшились на 6,3 мм. Плантография по методу И. М.Чижина

правый свод стопы ($1,91\pm0,18$; $0,99\pm0,20$; $p<0,05$) показатели улучшились на 0,54 мм. Плантография по методу И. М.Чижина левый свод стопы ($1,88\pm0,22$; $1,02\pm0,19$; $p<0,05$) показатели улучшились на 0,45 мм.



Таблица 3

Результаты диагностики на выявление асимметрии в грудном отделе ОДА по методу вычисления ромба Мошкова у детей старшего дошкольного возраста($n=60$) в течение педагогического эксперимента

Метод	Сентябрь 2023	Май 2024	р 1-3
Ромб Мошкова (см)	$0,75\pm0,04$	$0,27\pm0,03$	$p<0,05$

Примечание: М – среднее арифметическое значение; m – стандартная ошибка среднего арифметического; р 1–2 – достоверность различий внутри групп между показателями срезов октября 2018г. и

января 2019г.; р 1–3 – достоверность различий внутри групп между показателями срезов октября 2018г. и май 2019г.

Анализ результатов между показателями сентябрь 2023 и май 2024 годов выявил достоверно значимые различия ($0,75\pm0,04$; $0,27\pm0,03$; $p<0,05$), показатели улучшились на 0,48 см.

Таблица 4

Результаты тестов первой ступени ВФСК ГТО детьми старшего дошкольного возраста ($n=60$) в течение педагогического эксперимента

Тесты	Сентябрь 2023	Май 2024	р 1-3
Бег на 10 м (с)	$4,32\pm0,04$	$3,38\pm0,18$	$p<0,05$
Шестиминутный бег (м)	$250,50\pm0,55$	$419,5\pm21,36$	$p<0,05$
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)	$8,50\pm0,55$	$15,17\pm1,33$	$p<0,05$
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	$75,50\pm0,55$	$101,50\pm0,55$	$p<0,05$
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	$0,50\pm0,55$	$6,83\pm0,41$	$p<0,05$
Челночный бег 3×10 м (с)	$12,35\pm0,05$	$10,01\pm0,56$	$p<0,05$

Примечание: М – среднее арифметическое значение; m – стандартная ошибка среднего арифметического; р 1–2 – достоверность различий внутри групп между показателями срезов октября 2018г. и января 2019г.; р 1–3 – достоверность различий внутри групп между показателями срезов октября 2018г. и мая 2019г.

Анализ результатов между показателями сентябрь 2023 и май 2024 годов выявил достоверно значимые различия по всем показателям: бег на 10 м (с) ($4,32 \pm 0,04$; $3,38 \pm 0,18$; $p < 0,05$) показатели улучшились на 0,72 с; шестиминутный бег (м) ($250,50 \pm 0,55$; $419,5 \pm 21,36$; $p < 0,05$) показатели улучшились на 147,09; поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с) ($8,50 \pm 0,55$; $15,17 \pm 1,33$; $p < 0,05$) показатели улучшились на 4,79 количество раз; прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) ($75,50 \pm 0,55$; $101,50 \pm 0,55$; $p < 0,05$) показатели улучшились на 24,9 см; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) ($0,50 \pm 0,55$; $6,83 \pm 0,41$; $p < 0,05$) показатели улучшились на 5,37 см; челночный бег 3×10 м (с) ($12,35 \pm 0,05$; $10,01 \pm 0,56$; $p < 0,05$) показатели улучшились на 1,73 с.



Таким образом, внедрение разработанного алгоритма повысило качественные и количественные показатели сдачи первой ступени ВФСК ГТО. В 2023-2024 учебных годах 244

ребенка 6-7 лет приняли участие во Всероссийском движении, из них 238 детей получили знаки отличия, 9 из которых дети с ОВЗ: 40 дошкольников получили бронзовый знак отличия, 46 детей – серебряный знак и 152 ребенка – золотой знак отличия. Отличительной особенностью разработанного алгоритма является то, что дети мотивированы на успех и на получение знака отличия, но сам процесс подготовки к сдаче нормативов ВФСК ГТО направлен на повышение уровня физических качеств и коррекцию отклонений ОДА.

В сентябре 2023 года анализ результатов исследования выявил, что у детей 6-7 лет и детей с ОВЗ, в том числе, низкий уровень силы и выносливости мышц спины, живота, недостаточная подвижность суставов позвоночного столба и плечевых суставов, имеются отклонения в состоянии свода стоп и асимметрия в грудном отделе позвоночного столба, результаты тестов первой ступени ВФСК ГТО ниже нормы.

Внедрение разработанного алгоритма и процесс подготовки к сдаче нормативов ВФСК ГТО повысил качество физического развития дошкольников. В мае 2024 года, в ходе повторного исследования мы выявили, что у дошкольников 6-7 лет и детей с ОВЗ, в том числе, повысился уровень силы и выносливости мышц спины, живота, подвижность суставов позвоночного столба и плечевых суставов, отклонения в состоянии свода

стопа и асимметрия грудного отдела позвоночника стали меньше, результаты тестов в рамках первой ступени ГТО стали выше нормы.

Литература.

1. Баранова Е.Л. Социальные аспекты здоровья школьников. Социальные аспекты здоровья школьников. Вестник Поволжского института управления.
2. Борзова Т.А. Статус инклюзии в системе современного образовательного пространства. Мир науки, культуры, образования. 2023, С.112-115.
3. Дружинин В. П., Флоря В.И. Параметры здорового образа жизни современных детей и подростков. Вестник Московского государственного университета культуры и искусств. 2009, С. 168-173.
4. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. Учебник. 2016.С. 616.
5. Кузнецова Н.А. Организационно-педагогические условия сохранения здоровья учащихся в образовательном пространстве школы. Диссертация. 13.00.01. 2009. 177
6. Кучма В. Р., Скоблина Н. А., Бокарева Н. А., Милушкина О. Ю. Особенности полового созревания современных Московских школьников.

Российский педиатрический журнал. Медицинские науки и общественное здравоохранение. 2012. С.44-47.

7. Потапчук А.А. Средства лечебной физкультуры в управлении физическим состоянием дошкольников с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Диссертация. 14.00.51. 2005. 250с.



Подготовка дошкольников к соревнованиям

«Губернаторские состязания»

Инструктор по физической культуре

Гибадулина Оксана Александровна

Губернаторские состязания – это важное спортивное событие для детей, которое не только развивает физические способности, но и воспитывает командный дух, дисциплину и стремление к победе. Участие в соревнованиях – важный этап в развитии дошкольника. Это не только возможность проявить свои способности, но и ценный опыт преодоления трудностей, работы в команде и управление эмоциями. Однако подготовка к таким мероприятиям требует особого подхода, учитывающего возрастные особенности. Как инструктор по физической культуре, я хочу поделиться своим опытом подготовки дошкольников к этим соревнованиям.

1.Понимание требований и целей

Прежде чем приступить к тренировочному процессу, важно изучить программу состязаний. Обычно в нее входят:

- челночный бег 3*10 м/с;
- бег 30 м/с;
- бег 300 м, с высокого старта;
- прыжки в длину с места;
- подтягивание из виса лежа на низкой перекладине;
- наклоны вперед из положения - стоя на гимнастической скамье;

-поднимание туловища из положения - лежа на спине за 30 сек.;

Для дошкольников главное – не рекорды, а гармоничное развитие и удовольствие от процесса.



2.Постепенное введение нагрузок

Дошколята 6-7 лет быстро устают, поэтому тренировочный процесс должен быть коротким (20-30 мин.) и разнообразным. Прежде всего, важно подобрать состязания, соответствующие возрасту и уровню подготовки ребенка. Я разбиваю занятия на блоки:

- Вводная часть (разминка в игровой форме)
- Основная часть (чередование бега, прыжков)
- Игры и эстафеты (например, «Веселые старты»)

- Заключительная часть (растяжка, дыхательные упражнения).

3.Мотивация и игровой подход

Дошкольники лучше всего воспринимают информацию через игру. Для этого я использую:

- Сказочные сюжеты («Помоги зайчику убежать от лисы» (бег на скорость);
- Соревновательные моменты (но без жесткого соперничества, чтобы не травмировать психику детей);
- Поощрения (медальки, наклейки за старание).

4.Работа с родителями

Родители – важные помощники в подготовке к соревнованиям. Я рекомендую им

- Поддерживать ребенка, а не давить.
- Повторять простые упражнения дома (прыжки, пресс, растяжка)
- Следить за режимом сна и питанием ребенка.

5. Психологическая подготовка.

Для многих детей — это первые соревнования, поэтому важно:

- Объяснить правила простыми словами, без давления.
- Объяснить, что участие - уже победа.
- Провести пробные старты в детском саду, чтобы снизить стресс у детей.
- Научить радоваться не только своим, но и чужим успехам.

- Хвалить за старание, а не только за результат.

Избегайте фраз вроде «Ты должен победить!»- лучше сказать «Главное – стараться и получать удовольствие!»



Вывод.

Подготовка дошкольников к Губернаторским состязаниям — это не просто тренировочный процесс, а комплексный подход, включающий физическое развитие, мотивацию и психологическую поддержку. Поддерживайте ребенка, создавайте атмосферу игры – и он полюбит состязания, научится стрессоустойчивости и поверит в свои силы! Главное – сделать процесс увлекательным, чтобы у детей остались яркие впечатления и желание заниматься спортом дальше.

Успехов вам и вашим маленьким чемпионам!

«Новейшая история ВФСК ГТО»

Учитель – логопед

Чернуха Ирина Николаевна

Целями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса являются повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения. (приложение Цели и задачи)

Задачами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса являются:

а) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;

б) повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации;

в) формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;

г) повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием

современных информационных технологий;

д) модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.



Значки ГТО

(первые варианты) изготавливались из меди или латуни, и покрывались горячими эмалями (клуазон), в дальнейшем начался массовый выпуск значков из алюминия с покрытием жидкими (холодными) эмалями. Креплением для значков ГТО служил винт или безопасная

Принципы внедрения ВФСКГТО – добровольность и доступность системы подготовки для всех слоев населения, медицинский контроль, учет местных традиций и особенностей.

Нормативно-тестирующая часть Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса предусматривает государственные требования к уровню физической

подготовленности населения на основании выполнения нормативов и оценки уровня знаний и умений, состоит из следующих основных разделов:

а) виды испытаний (тесты) и нормативы;

б) требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;

в) рекомендации к недельному двигательному режиму.

Значок БГТО образца 1934 года

Идеи и принципы ГТО получили свое дальнейшее развитие в Единой спортивной классификации (ЕВСК), созданной в 1935 – 1937 гг.



Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов утверждаются Министерством спорта Российской Федерации по согласованию с Министерством образования и науки Российской Федерации, Министерством обороны Российской Федерации и Министерством здравоохранения Российской Федерации.

Виды испытаний (тесты) и нормативы включают в себя:

а) виды испытаний (тесты), позволяющие определить уровень

развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков;

б) нормативы, позволяющие оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека.

Виды испытаний (тесты) подразделяются на обязательные испытания (тесты) и испытания по выбору. Обязательные испытания (тесты) в соответствии со степенями структуры Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса подразделяются на:

а) испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей;

б) испытания (тесты) по определению уровня развития выносливости;

в) испытания (тесты) по определению уровня развития силы;

г) испытания (тесты) по определению уровня развития гибкости.

Значки БГТО и ГТО 1961 года

В Вооруженных Силах СССР в 1965 году была введена специальная ступень комплекса ГТО — «Военно-спортивный комплекс» (ВСК).



Испытания (тесты) по выбору в соответствии со степенями структуры

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса подразделяются на:

- а) испытания (тесты) по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей;
- б) испытания (тесты) по определению уровня развития координационных способностей;
- в) испытания (тесты) по определению уровня овладения прикладными навыками.

Кроме того, для каждой ступени определен перечень необходимых знаний и умений, предлагаются рекомендации к двигательному режиму.

Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта включают проверку знаний и умений по следующим вопросам:

- а) влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;
- б) гигиена занятий физической культурой;
- в) основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;
- г) основы методики самостоятельных занятий;
- д) основы истории развития физической культуры и спорта;
- е) овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной

направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

Лица, выполнившие нормативы, овладевшие знаниями и умениями определенных ступеней Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, награждаются соответствующим знаком отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, образец и описание которого утверждаются Министерством спорта Российской Федерации. Порядок награждения граждан знаками отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и присвоения им спортивных разрядов утверждается Министерством спорта Российской Федерации.



В 1980 году была выпущена специальная серия значков ГТО, посвящённая Играм XXII Олимпиады в Москве

- А как вы считаете, для чего нужно стремиться молодежи 21 века к выполнению нормативов ГТО, к получению знаков отличия?

Ответ на этот вопрос для каждого молодого человека может быть свой. Кто-то хочет сравнить себя со старшими членами семьи, имеющими советский знак ГТО. Кто-то хочет попробовать

достичь конкретного результата и проверить свою силу воли и настойчивость. А кто-то просто привык быть первым в учёбе и спорте. Все люди разные. Однако, у всех, кто добровольно решил пройти испытание комплексом ГТО, есть одна общая черта, – целеустремлённость. Именно эта черта является наиболее важной для людей XXI века. Только целеустремлённые и физически подготовленные люди смогут добиваться успеха в условиях конкуренции на рынке труда!

Думаю, вы согласитесь, что возрождение комплекса ГТО в учебных организациях принципиально важно для формирования у молодого поколения целеустремлённости и уверенности в своих силах.

С 1 сентября 2016 года, все учащиеся приступают к выполнению видов испытаний, а пока проходит апробация его реализации в 61 регионе РФ. С 1 июня 2015 года начнет работу интернет-портал ГТО, где все желающие заведут себе личный кабинет, ознакомятся с условиями, временем и местом выполнения видов испытаний.

Ну а пока мы все с вами должны начать подготовку и борьбу с самим собой: со своей ленью, с нехваткой времени на поддержание своего здоровья... не забывайте «Движение-это жизнь!», соблюдая рекомендации к недельному двигательному режиму, вы станете на шаг ближе к заветному знаку ГТО,

обретете гармонию силы и духа. ГТО-друг здоровья!

Уважаемые друзья, а теперь общее фото и.....вперед в социальные сети, давайте все вместе обратимся к друзьям, сверстникам, знакомым с вопросом:

«А вам слабо - стать ближе к знаку ГТО?»

Информацию о комплексе ГТО вы можете посмотреть на сайте Министерства спорта РФ

Предложите в качестве раздаточного материала листовки – памятки «Норма ГТО - норма жизни» с нормативами соответствующими возрасту слушателей, их родителей, сестер и т.д.

Источники информации:

<http://www.smsport.ru/expo/katalog/gto/>

Современный музей спорта

<http://gto-normativy.ru/Rss> канал

ru.wikipedia.org Википедия Свободная энциклопедия

<http://www.smsport.ru/> Современный музей спорта

<http://lib4all.ru/> Книги для всех

<http://www.championat.com/> Чемпион

«Первый шаг к здоровью: ГТО в дошкольном учреждении»

**Методист
Тангатарова Разина Варисовна**

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО как современный инструмент реализации здоровьесберегающих технологий - это программная и нормативная основа системы физического воспитания граждан РФ, которой устанавливаются государственные требования к уровню физической подготовленности.

Одним из важнейших направлений работы в детском саду является физическое воспитание дошкольников. В это время ребенок интенсивно растет, движения становятся его основной потребностью.

24 марта 2014 г. Президент России В. В. Путин подписал указ о возрождении норм ГТО «Готов к труду и обороне». В рамках обновленного ГТО предусматривается сдача спортивных нормативов в 11 возрастных группах, начиная с 6 лет.



В дошкольном возрасте (у детей 6-8 лет – первая ступень внедрения ГТО) закладывается основа для физического развития, здоровья и характера человека в будущем. В связи с преемственностью детского сада и школы, с введением сдачи норм ГТО в школьную программу, именно дошкольное образование ориентирует детей на сдачу комплекса ГТО.

Комплекс ГТО как инструмент реализации здоровьесберегающих технологий относительно детей старшего дошкольного возраста. Что же происходит в развитии у детей дошкольников?

Развивается интерес к занятиям физической культурой и спортом. При подготовке и сдаче норм ГТО у детей развивается спортивная мотивация, желание участвовать в соревнованиях, интенсивно тренироваться, работать над собой, взаимодействовать со сверстниками, прилагать усилия для преодоления трудностей.



Происходит развитие физических качеств. У детей параллельно развиваются физические качества такие как: быстрота, ловкость, сила, выносливость, гибкость.

Развиваются нравственно-волевые качества. При подготовке и сдаче норм ГТО ребенок прилагает

огромные волевые усилия. Формируются важные качества личности: настойчивость, упорство, инициативность, выдержка, самостоятельность, дисциплинированность.

Формируются навыки готовности к школе. Все вышеперечисленное обеспечивает формирование предпосылок учебной деятельности, так как при подготовке к сдаче ГТО дети усваивают и применяют общие способы действия, учатся слушать и слышать, подчинять свои действия инструкции, понимать и принимать учебную задачу, последовательно выполнять действия самоконтроля.



Возникает конкурентное взаимодействие. В ходе сдачи норм ГТО

детьми овладевает масса сильных эмоций, они радуются, расстраиваются и даже плачут... «Успех» не известен тому, кто не переживал поражений. К тому же соперничество может стать дополнительным стимулом для детей к занятиям физической культурой и спортом!

Что важно учитывать педагогам при реализации комплекса ГТО в ДОУ?

Формирование гражданской позиции. В Федеральном Государственном Образовательном Стандарте Дошкольного Образования перед педагогами ставятся задачи по патриотическому воспитанию детей, следовательно, комплекс ГТО может стать значимым и эффективным элементом единой системы патриотического воспитания подрастающего поколения. Важно, что комплекс ГТО оказывает положительное влияние на формирование активной гражданской позиции всех участников образовательного процесса.

Что же важно для родителей?

«Личный пример». К сожалению, не все родители могут быть примером в силу различных обстоятельств. Низкая мотивация, высокая занятость, негативное отношение к реализации комплекса в ДОУ и иные причины могут стать препятствием. В данном случае в руках педагога ключ к управлению данными рисками, что возвращает нас к плюсам современного формата взаимодействия. Таким образом,

рассматривая комплекс ГТО как инструмент реализации здоровьесберегающих технологий не только возможен, но и во многом необходим в дошкольном образовании.

Хочется рассказать о собственном опыте в нашем ДОУ.

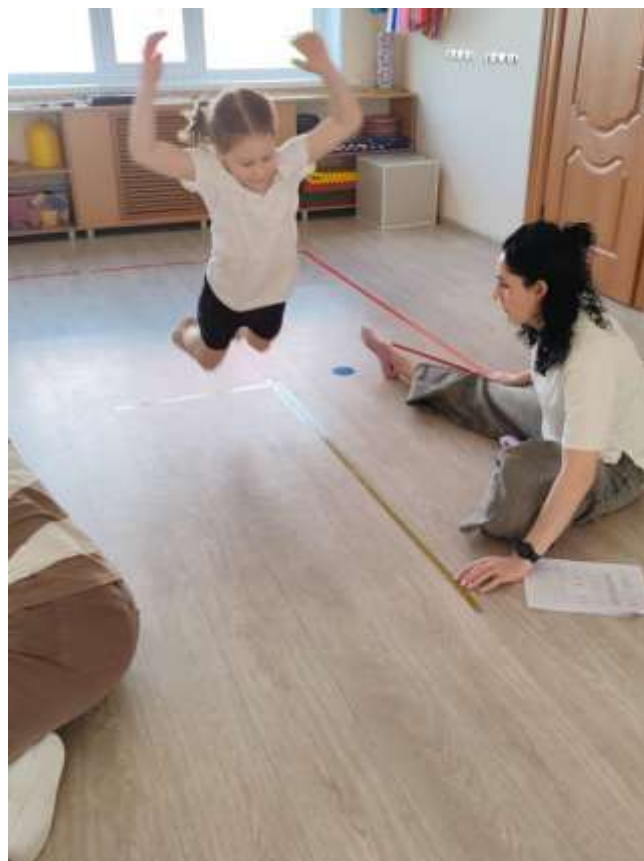
Наше дошкольное образовательное учреждение работает под девизом: «Ни дня без спорта». Поэтому мы не могли обойти вниманием комплекс ГТО, как активный инструмент решения образовательных задач, который прочно вошел в нашу жизнь. Для внедрения и эффективной реализации образовательных возможностей комплекса ГТО созданы все необходимые условия. Спортивный зал, площадка, участки детского сада оснащены современным спортивным оборудованием. Организована «Тропа здоровья». В чем же заключаются нормативы для самых юных? Это ходьба на лыжах, челночный бег, прыжки в длину, метание мяча, наклон вперед из положения стоя, отжимание, поднимание туловища из положения лежа. При подготовке сдачи норм ГТО в течении 3-4 недель дошкольники проходят предварительно ОФП, предусмотренную программой. Комплекс упражнений для дошкольников построен так, чтобы детям было интересно его выполнять, а не делать их по требованию. Тогда выполнение таких видов упражнений доставят массу удовольствия во время прохождения испытания. В это время

занятия строятся с направленностью на сдачу конкретных нормативов по тестам. Занятия физической культурой проводятся 3 раза в неделю, третье занятие - на улице. Все это направлено на совершенствование двигательных навыков и улучшение показателей физического развития для подготовки к сдаче норм ГТО, воспитание у детей правильного отношения к своему здоровью. В нашем учреждении конкурентное взаимодействие имеет место быть! Наши дети растут в атмосфере здоровой конкуренции, где могут проиграть и победить, а потерпев временное поражение радоваться успехам товарищей. В совокупности это оказывает положительное влияние на развитие у детей предпосылок учебной деятельности.



Спортивные достижения наших выпускников, вдохновляют нас! 85% родителей занимались или занимаются различными видами спорта. 15% родителей имеют спортивные достижения. Наши дошкольники ежегодно принимают участие в спортивных мероприятиях района и города, что способствует развитию интереса к спортивным играм-соревнованиям, развитию ловкости, быстроты, умению играть в команде, выработыванию здорового духа соперничества, воспитанию коллективизма и взаимопомощи. Необходимо внедрять комплекс ГТО, возрождая традиции, и он действительно может стать важным инструментом в решении задач дошкольного образования сегодня, фундаментом приобщения детей к спорту, приобщения к здоровому образу жизни!

Участие детей в таких мероприятиях, повышает интерес к физической культуре и здоровому образу жизни, как детей, так и взрослых. Подготовка и участие к сдаче норм ГТО позволит не только создать условия для укрепления здоровья детей, воспитания волевых качеств, развития стремления к победе и уверенности в своих силах, но и приблизить дошкольников к большому спорту, а также привить гордость за спортивные достижения своей страны.



1. Баранов, А.А. Оценка состояния здоровья детей: новые подходы к профилактической и оздоровительной работе в Образовательных учреждениях [Текст]: руководство для врачей / А.А. Баранов, В.Р. Кучма, Л.М. Сухарева. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2008 – 424 с.
2. Волошина, Л.Н. Развитие здоровьесберегающего образовательного пространства дошкольных учреждений: методология, теория, практика: автореф. дис. д-ра пед. наук: 13.00.04 / Л.Н. Волошина; Урал.гос.пед.ун-т. Екатеринбург, 2006 – 46 с.
3. Волошина, Л.Н. Теория и практика развития здоровьесберегающего образовательного пространства в Комплексе «дошкольное учреждение - педагогический колледж»: моногр. / Л.Н. Волошина. Белгород: Изд-во БелГУ, 2005 – 355 с.

НОРМАТИВЫ ГТО

Инструктор по физической культуре

Соломкина Алия Константиновна

Тест № 1 Бег на 10 м. (с) или на 30 м. (с)

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Дорожки размечаются белой краской, ширина линий разметки 5 см, ширина дорожек $1,22 \pm 0,1$ м. Уклон дорожки в направлении бега не должен превышать 1:1000. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник не готов к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;
- старт участника раньше команды стартера «Марш!» или выстрела.

Тест №2. Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 минуту

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из и.п.: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий (за 1 мин), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в и.п. Засчитывается количество

правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты «из замка»;
- 4) смещение таза.



Тест №3. Прыжок в длину с места

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе

для горизонтальных прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (далее – и.п.): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами разновременно.



Тест №4. Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из и.п.: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 с. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-»; ниже – знаком «+».

Ошибки:

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) фиксация результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 с.

Тест №5. Челночный бег 3×10 метров

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по два человека.



Тест №6 Смешанное передвижение на 1000 м (мин/с)

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности.

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Проводится по беговой дорожке

стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега – 20 человек.

Тест №7 Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. (Испытание (тест) I ступени ГТО)

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из и.п.: вис, лежа лицом вверх, хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины для участников I-III ступеней – 90 см.

Для того, чтобы занять и.п., участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает и.п. Из и.п. участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с и.п., продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;

- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с и.п.;
- 4) одновременное сгибание рук.

