

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
НОВОСИБИРСКОГО РАЙОНА НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ –

ДЕТСКИЙ САД «ТЕРЕМОК»

630501, р.п. Краснообск, здание 74

т.: 308-77-55, 348-57-87

e-mail: ds_trm_nov@edu54.ru



Региональный этап
Всероссийского конкурса экологических проектов
«Волонтеры могут всё»

Номинация «Быть здоровым - это здорово»

Автор и руководитель проекта:

Комличенко Наталья Сергеевна,
инструктор по физической культуре

р.п. Краснообск

ноябрь 2024 г.

Проект

«В первый класс со знаком ГТО»



Содержание

№		Стр.
1	Актуальность	4
2	Проблемы	4
3	Цель и задачи	5
4	Ожидаемый результат	6
5	Продукт проекта	6
6	I ЭТАП - Подготовительный	6
7	II ЭТАП - Основной	7
8	III ЭТАП - Заключительный	7
9	Условия для реализации проекта	7
10	Организация двигательной деятельности	8
11	Перспективный план работы с детьми	8
12	Заключение	10
13	Литература	11
14	Приложение	13

Название проекта: «В первый класс со знаком ГТО»

Тип проекта: познавательный, оздоровительный.

Продолжительность проекта: краткосрочный.

Сроки реализации проекта: 03.10.2024-12.11.2021.

Участники проекта: инструктор по физической культуре, воспитатель подготовительной группы «Сказка» Молчанова Н.В., воспитанники подготовительной группы «Сказка», семьи воспитанников.

Возраст детей: 6-7 лет.

Актуальность

В настоящее время прослеживается недостаточная осведомленность родителей о важности физического воспитания. Низкая спортивная активность, малоподвижный образ жизни детей и их семей, отсутствие понимания культуры спорта. Негативная статистика по образу жизни в семье (сниженная активность, несбалансированное питание, несоблюдение режима дня, растущие факторы риска, отсутствие полезных привычек).

Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения превратилось в первоочередную социальную проблему. За последние десятилетия состояние здоровья дошкольников резко ухудшилось. Из-за образа современной жизни у большинства взрослых слабый мотивационный аспект двигательной активности и низкий уровень представлений о здоровом образе жизни, о спорте. Проблемы детского здоровья нуждаются в новых подходах, доверительных партнерских отношений сотрудников ДООУ с родителями.

Проблемы (темы) самостоятельного исследования:

- Зачем нужен спорт?
- Как физическая культура влияет на здоровье?

Первоочередная социальная проблема - сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения. Проблема здорового образа жизни в современном обществе сегодня является одной из самых актуальных. Она требует к себе особого внимания. 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 решит многие проблемы в физическом и психическом развитии ребенка дошкольника. Главное, что мы должны сделать сейчас как педагоги образовательного учреждения - это активно внедрять «ГТО» в нашу жизнь среди детей и родителей. Проблемы детского здоровья нуждаются в новых подходах, доверительных партнерских отношений сотрудников ДОО с родителями.

Цель проекта: приобщение к здоровому активному образу жизни, развитие физической культуры и формирование интереса к спорту через физкультурно-оздоровительную организованную модель в ДОО в условиях внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО».

Задачи проекта:

Для детей:

1. Формировать у дошкольников первоначальные знания о ВФСК «ГТО».
2. Приобщать дошкольников к массовому спортивному движению «Готов к труду и обороне!».
3. Приобщать дошкольников к физической культуре и здоровому образу жизни.
4. Воспитывать патриотизм, гордость за свою страну, позитивное отношение к занятиям спортом и физической культуре.

Для родителей:

1. Вовлекать родителей в работу по реализации проекта.
2. Создать условия в семье для развития двигательной активности детей, интереса к физической культуре и спорту.

Для педагогов:

1. Повысить профессиональную компетенцию педагогов по вопросам ГТО.
2. Создать условия для повышения двигательной активности детей.
3. Формировать ценностное отношение к здоровью, активной гражданской позиции, желание сдать нормы «ГТО».
4. Провести информационную кампанию о значимости внедрения комплекса ГТО среди детей, их родителей и сотрудников ДОО.

5. Развивать стремление к укреплению и сохранению своего собственного здоровья посредством формирования культуры здорового образа жизни.
6. Совершенствовать физические способности и двигательные навыки в совместной двигательной деятельности детей.
7. Содействовать развитию интереса к занятиям физической культурой и спортом у воспитанников, их родителей и сотрудников ДОУ.

Ожидаемый результат:

Дети:

1. Стремление к формированию здорового образа жизни у детей.
2. Повышение интереса детей к физическим упражнениям и спорту.
3. Выполнение норм ГТО 1 ступени участниками образовательного процесса;
4. Выявление физической и психологической предрасположенности дошкольника к какому-либо виду спорта.

Родители:

1. Привлечение родителей к совместной детско-взрослой деятельности.
2. Создание условия в семье для развития двигательной активности детей, интереса к физической культуре и спорту.
3. Популяризация ценностей ЗОЖ в семьях.

Педагоги:

1. Повышение профессиональной компетентности педагогов в вопросах организации работы с воспитанниками и их родителями.
2. Создание и внедрение в жизнедеятельность детского сада новых оздоровительных традиций.

Продукт проекта:

- фотоальбом «Олимпийские чемпионы»;
- выставка рисунков «Спорт моей мечты»;
- фоторамка ГТО;
- презентация «История ГТО»;
- презентация «Как сдать ГТО?»;
- 1 ступень – выполнение норм ГТО для дошкольников 6-7 лет.

I ЭТАП - Подготовительный:

1. Подбор методической, научно-популярной литературы, иллюстративного материала по теме проекта.
2. Знакомство и изучение нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) I ступень (возрастная группа от 6 до 7 лет);
3. Беседа с детьми о пользе занятий спортом и физическими упражнениями, ежедневно.
4. Беседа, показ презентации «История возникновения ГТО».

II ЭТАП - Основной:

1. Показ презентации «Как сдать ГТО?»
2. Проведение ежедневной утренней зарядки с включением игр и упражнений для подготовки к сдаче норм ГТО.
3. Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию воспитанников в зале и на воздухе, 3 раза в неделю.
4. Развивать физические качества (силу, ловкость, гибкость, координацию и т. д.)
5. Подвижные игры с элементами спорта.
6. Подвижные игры с бегом, эстафеты с различными видами бега.
7. Подвижные игры и упражнения на гибкость и силу.
8. Развитие силы и гибкости.
9. Подвижные и спортивные игры с метанием.
10. Изготовление фоторамки ГТО.

III ЭТАП - Заключительный:

1. Тестирование детей по нормативам ГТО 1 ступени.
2. Оформление фотоальбома «Олимпийские чемпионы».
3. Выставка рисунков «Спорт моей мечты».

Условия для реализации проекта:

Проект «В первый класс со знаком ГТО» разработан с учётом возрастных особенностей дошкольников, ФГОС дошкольного образования.

Для успешной реализации проекта существуют благоприятные условия: музыкальный и физкультурный зал, необходимое спортивное оборудование, в группах создана комфортная пространственная среда, имеются центры и уголки двигательной активности во всех возрастных группах, уголки здоровья, «дорожки здоровья». В

дошкольном учреждении работает квалифицированный кадровый потенциал: старший воспитатель, воспитатели, медицинский работник, учитель - логопед, педагог-психолог, музыкальный руководитель.

Организация двигательной деятельности:

- утренняя гимнастика;
- артикуляционная гимнастика;
- физкультурные занятия;
- музыкально-ритмические занятия;
- оздоровительные игры на прогулке;
- физкультура на улице;
- физкультминутки;
- подвижные игры;
- спортивные досуги;
- дни здоровья

Система закаливания:

- оздоровительный бег;
- облегчённая форма одежды;
- умывание рук и лица прохладной водой;
- упражнения для профилактики нарушения осанки;
- упражнения для профилактики плоскостопия

Также проводится дополнительное образование (кружковая работа) по развитию дошкольников в различных областях деятельности.

Перспективный план работы с детьми

Число	Содержание проводимой образовательной деятельности.	Участники
Подготовительный этап Мотивирование детей, педагогов ДОУ, родителей воспитанников на совместную здоровьесберегающую деятельность.		
02.10.2024	Подбор методической, научно-популярной литературы, иллюстративного материала по теме проекта. Знакомство и изучение нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) I ступень (возрастная группа от 6 до 8 лет)(см.приложение);	Инструктор по ФК.
03.10.2024	Объявление о начале проекта (см.приложение).	Инструктор

	Оповещение и привлечение к реализации проекта всех участников образовательного процесса (педагоги, дети и их родители)	по ФК, воспитатель, воспитанники, родители.
04.10.2024	Беседа с детьми и их семьями о пользе занятий спортом или физическими упражнениями, ежедневно. Показ презентации «История возникновения ГТО» (см.приложение).	Инструктор по ФК, воспитатель, воспитанники, родители.
Основной этап Создание новой практики детско-взрослой общности, оздоровительных традиций в ДОУ.		
07.10.2024	Показ презентации «Как сдать ГТО?» (см.приложение)	Инструктор по ФК, воспитатель, воспитанники, родители.
Ежедневно	Проведение ежедневной утренней зарядки с включением игр и упражнений для подготовки к сдаче норм ГТО.	Инструктор по ФК, воспитатель, воспитанники.
По расписанию	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию воспитанников в зале и на воздухе, 3 раза в неделю.	Инструктор по ФК, воспитатель, воспитанники.
В течении проекта	Сбор информации, данных о детях, регистрация воспитанников на сайте ВФСК ГТО (см.приложение бланк).	Инструктор, воспитатель, родители
В течении проекта	Взаимодействие с семьями воспитанников. Создание фотоальбома «Олимпийские чемпионы» (см.приложение).	Инструктор, воспитатель, воспитанники, родители.
04.10.2024 - 07.10.2024	Практическая деятельность. Создание рисунков на тему «Спорт моей мечты» (см.приложение).	Инструктор по ФК, воспитатель, воспитанники, родители.
21.10.2024	Изготовление фоторамки ГТО(см.приложение).	Инструктор по ФК, воспитатель, воспитанники.
Заключительный этап Проведение анализа результатов работы, обобщение и представление новой практики детско-взрослой общности, оздоровительных традиций в ДОУ.		
15.10.2024	Тестирование детей по нормативам ГТО 1 ступени. (Сдача норм ГТО).	Инструктор по ФК.

22.10.2024	Тестирование детей по нормативам ГТО 1 ступени. (Сдача норм ГТО). (см.приложение)	Инструктор по ФК, воспитатель.
05.11.2024	Презентация фотоальбома «Олимпийские чемпионы».	Инструктор по ФК, воспитатель, воспитанники, родители.
05.11.2024 - 12.11.2024	Выставка рисунков «Спорт моей мечты».	Инструктор по ФК, воспитатель, воспитанники, родители.
12.11.2024	Награждение детей, вручение сертификатов и медалей(см.приложение).	Инструктор по ФК, воспитатель.

Заключение

В процессе работы над данным проектом были проведены беседы с детьми с целью расширения и обогащения представлений детей о пользе занятий спортом и физическими упражнениями, ежедневно, о роли спорта в жизни каждого человека.

Дети подготовительной группы «Сказка» приняли участие в тестировании по нормативам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» I ступени (возрастная группа от 6 до 7 лет). 23 воспитанника успешно сдали нормы ГТО(см.диаграмму).



В ходе реализации проекта поставленные задачи решены, а цель достигнута. Прделанная работа помогла пробудить больший интерес детей к занятиям спортом и физкультурой ежедневно. Ребята узнали много нового и интересного, с гордостью рассказывали о видах спорта, которыми они занимаются, а так же старательно выполняли нормативы ВФСК «ГТО». Награждение детей сертификатами и медалями являлось еще большим мотиватором в занятиях спортом и физической культуре.

Проект является практически значимым для системы образования.

Идея проекта состоит в получении адаптированной к веяниям времени системы внедрения комплекса ВФСК ГТО в дошкольное образование, рекомендаций по ее реализации, а также возможности реализации данного проекта в любом образовательном учреждении.

Внедрение ВФСК «ГТО» в МБДОУ 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. Тесное сотрудничество с родителями, с социумом в целях сохранения и укрепления здоровья детей, формирования потребностей в занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни, участие сдаче норм ВФСК «ГТО».

Отчет: https://vk.com/wall-205499273_1106

Литература:

1. Материалы официального сайта ВФСК «ГТО»;
2. Указ Президента РФ от 24.03.2014 г. № 172 о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО);
3. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 11.06.2014 г. № 540;
4. Веракса Н. Е., Веракса А. Н. Проектная деятельность дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2008;

5. Картушина М. Ю. Быть здоровыми хотим: оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы. – М.:АРКТИ, 2004;
6. Пензулаева Л. И. – Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики. – М. : МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2010. – 128 с.
7. Официальный сайт ВСФК ГТО <http://www.gto.ru/norms>

Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)

ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег 10 м (с)	3,8	3,4	3,1	4,0	3,6	3,3	Скоростные возможности
	Бег на 30 м (с)	9,6	8,6	8,3	10,1	9,1	8,8	
2.	Шестиминутный бег (м)	400	600	800	300	500	700	Выносливость
	Ходьба на лыжах (м)	600	1000	1400	500	900	1300	
	Смешанное передвижение по пересеченной местности (м)	200	400	600	180	280	480	
3.	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см)	210	220	305	145	155	250	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)	11	12	15	10	11	14	
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	85	95	115	77	87	107	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9	Гибкость

Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)

ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3	Координационные способности
	Челночный бег 3x10 м (с)	11,2	10,8	9,9	11,7	11,3	10,8	
6.	Плавание (м)	12	18	25	12	18	25	Прикладные навыки
	Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)	5	5	5	5	5	5	
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака Комплекса	5	5	5	5	5	5	

Проект «В первый класс со знаком ГТО»

С 3 октября 2024 года в подготовительной группе «Сказка» в рамках реализации парциальной программы «Здоровые дети в здоровой семье» начинается проект «В первый класс со знаком ГТО».

Цель проекта: приобщение к здоровому активному образу жизни, развитие физической культуры и формирование интереса к спорту через физкультурно-оздоровительную организованную модель в ДОУ в условиях внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО».

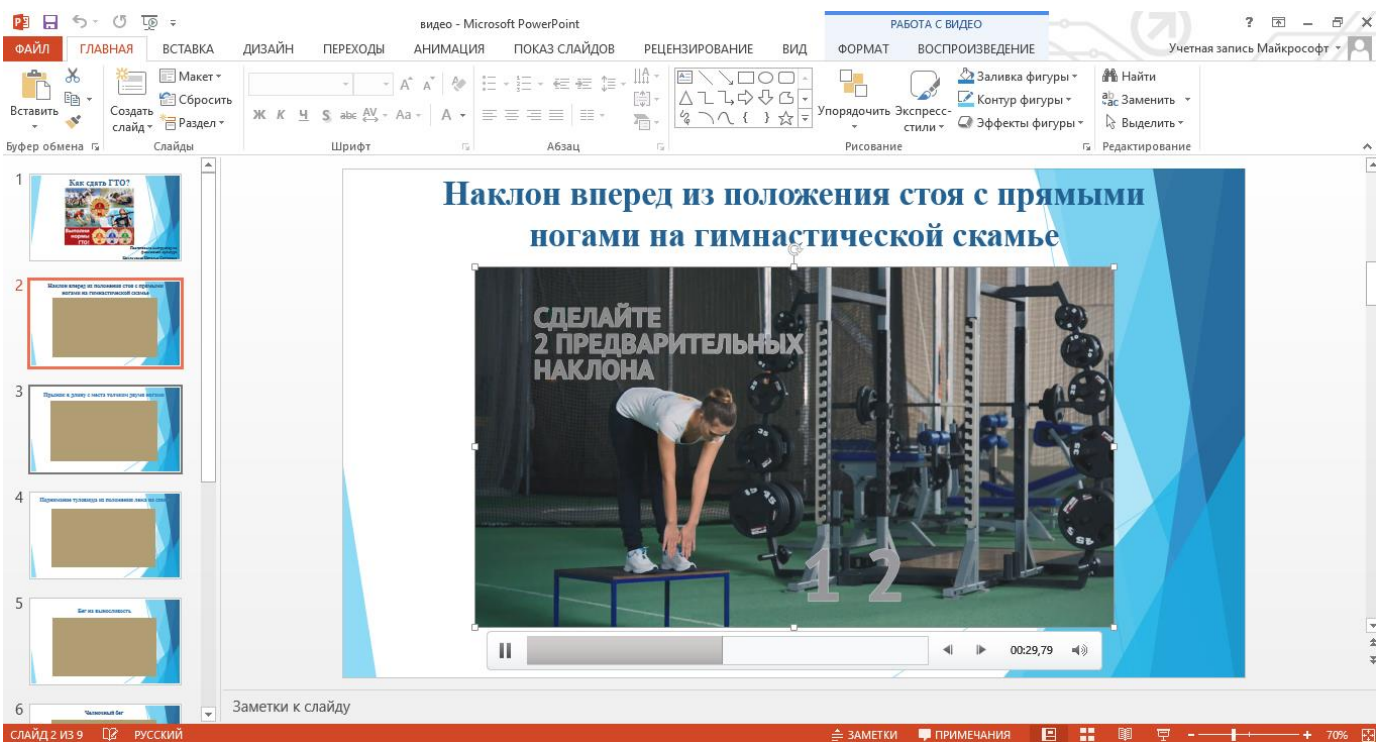
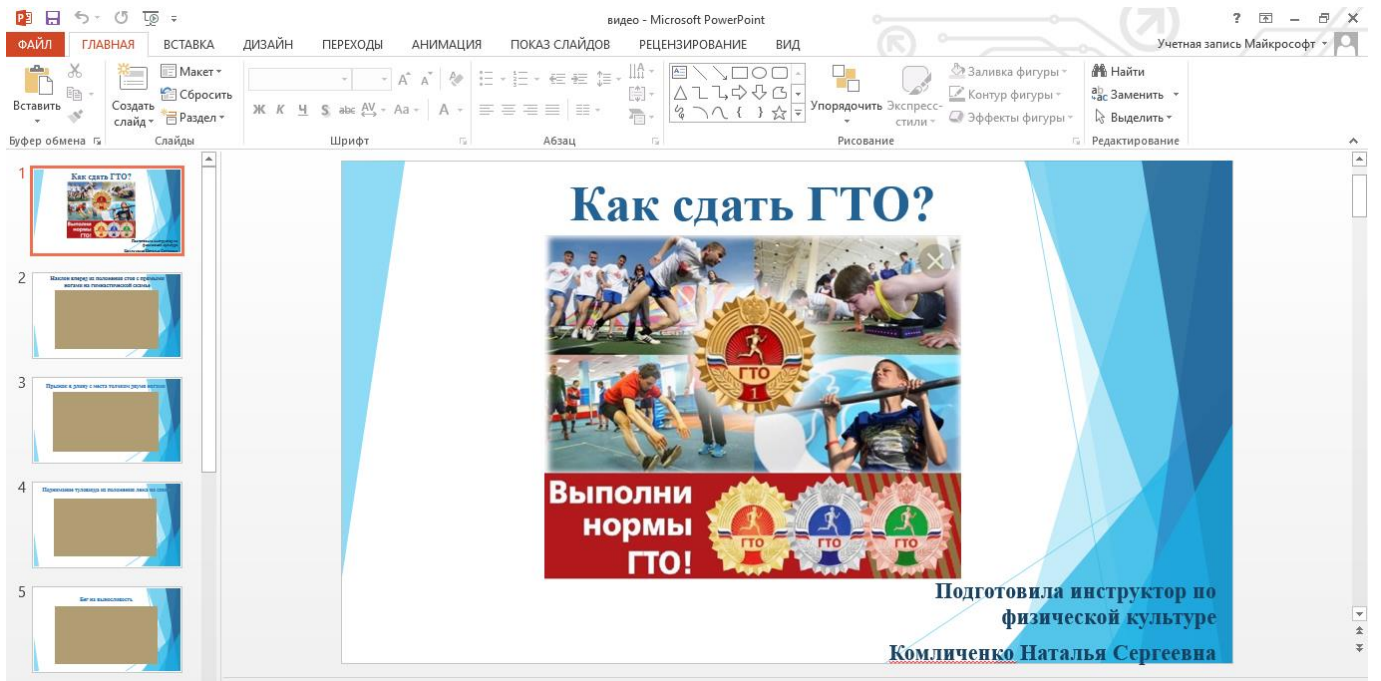


Спасибо за сотрудничество! С уважением инструктор по ФК Наталья Сергеевна.



https://vk.com/wall-205499273_1039

<https://infourok.ru/prezentaciya-istoriya-vozniknoveniya-i-razvitiya-gto-7335342.html>



ПРОЕКТ «В первый класс со знаком ГТО»

По продвижению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

В проекте участвуют воспитанники детских садов 6-7 лет.

Группа: _____

Фамилия: _____

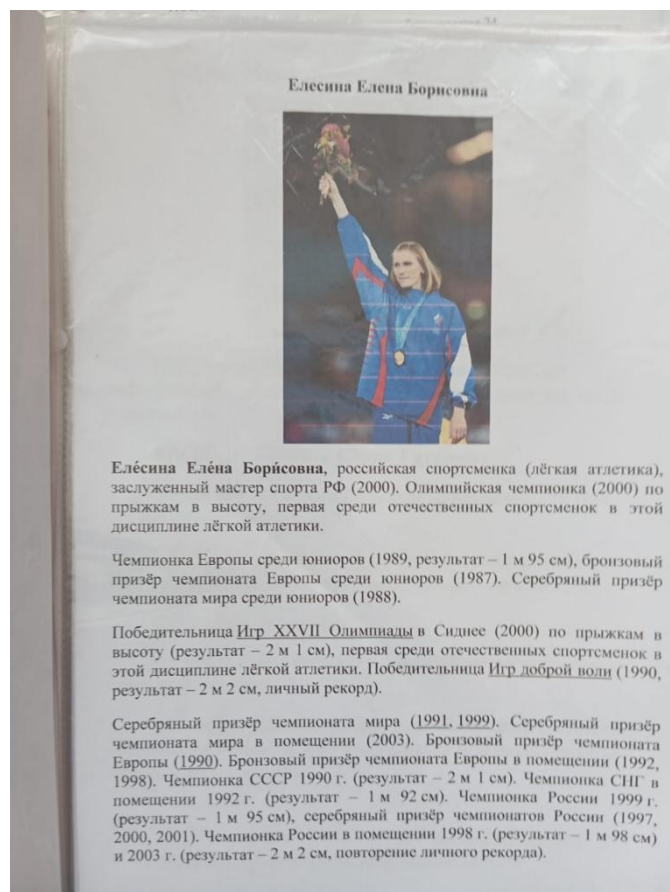
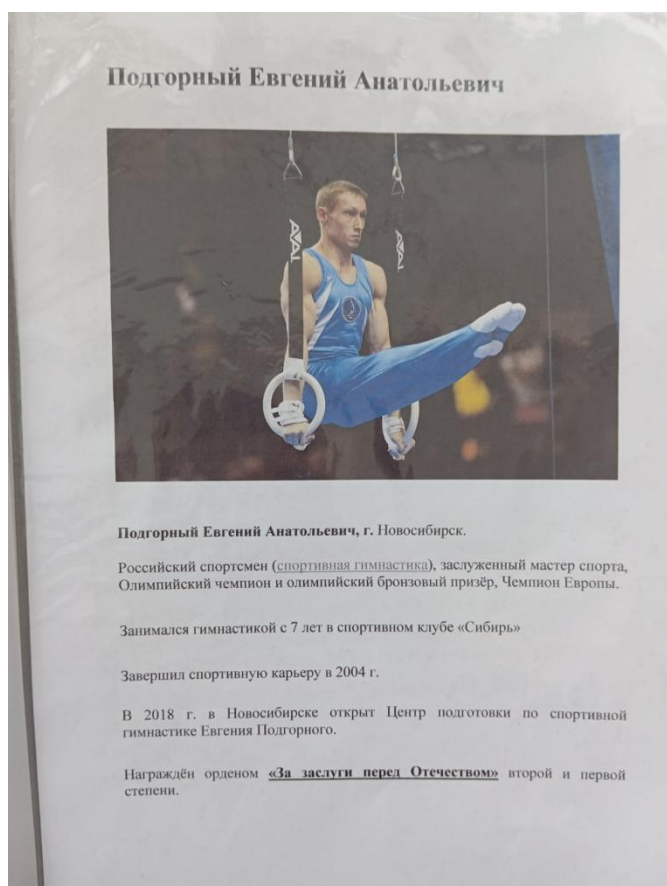
Отчество: _____

Дата рождения: _____

Для участия в проекте по продвижению комплекса ГТО среди сверстников необходимо:

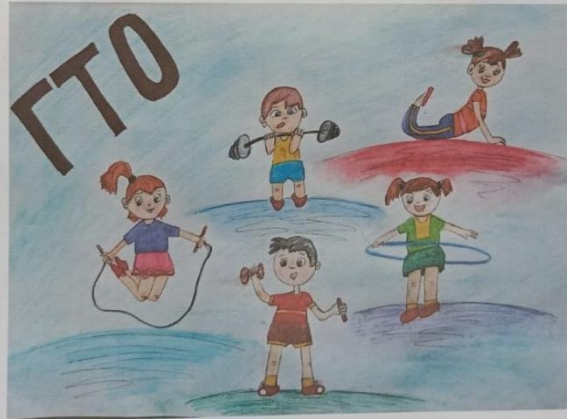
1. Обязательно зарегистрироваться на официальном сайте Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» <https://www.gto.ru/> .
2. Вписать идентификационный номер присвоенный сайтом ГТО (11 значное число).

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НОВОСИБИРСКОГО РАЙОНА
НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ –
ДЕТСКИЙ САД «ТЕРЕМОК»
630501, р.п. Краснообск, здание 74
т.: 308-77-55, факс:348-57-87
ds_trm_nov@edu54.ru

Выставка рисунков «Спорт моей мечты»



Выполнили: воспитанники группы «Сказка»





Сводный протокол выполнения государственных требований к физической подготовленности граждан Российской Федерации

I уровень (6-7 лет)

Наименование центра тестирования:

Муниципальное казенное учреждение Новосибирского района Новосибирской области дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа "Академия"

Адрес центра тестирования:

р.п. Краснообск здание 76

ДЕВОЧКИ

№	Фамилия, Имя, Отчество	ID номер	Дата рождения	Полных лет	Школа	ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ										ИСПЫТАНИЯ ПО ВЫБОРУ		5 ЗОЛОТЫХ ЗНАКОВ	Присвоен знак	
						1		2		3		4		5		6				
						Бег 10 м	Бег 30 м или Бег 20 м	6-минутный бег	Ходьба на лыжах	Специальные упражнения на пересеченной местности	Бросок теннисного мяча 1 м.с.	Пресс на 30 сек	Прыжок в длину с места	Гибкость	Метание теннисного мяча с 5 м	Числовой бег 3х10 м	Плавание			
						ЗОЛОТО	3.3	8.8	700	1300	480	250	14	107	9	3	10.8	25		
						СЕРЕБРО	3.6	9.1	500	900	280	155	11	87	5	2	11.3	18		
						БРОНЗА	4.0	9.6	300	500	180	145	10	77	3	1	11.7	12		
1	Гайнова Дарья Андреевна	245400661048	25.07.2018	6			3.1		700					109	9		10.7			золото
2	Горюхова Ульяна Петровна	24540058481	13.03.2018	6			3.2		700					143	17		10.5			золото
3	Клименко Милана Павловна		29.06.2018	6			3.8		500					83	4		11.5			бронза
4	Костылева Ярослава Вячеславовна	24540066755	08.06.2018	6			3.2		700					87	7		11.1			серебро
5	Немцева Лилия Вячеславовна	24540074730	10.09.2018	6			3.1		700					110	11		10.5			золото
6	Потемкина Наталья Александровна		23.11.2019	6			3.5		700					90	9		11.1			серебро
7	Степанова Лидия Михайловна	24540074543	26.10.2018	6			3.6		700					105	5		11.2			серебро
8	Хамзина Варвара Романовна	24540056327	18.01.2018	6			3.2		700					131	16		10.6			золото
9	Халимова Солихабону Хурисловна	24540065696	22.03.2018	6			3.0		700					107	9		10.8			золото
10	Наченко Маргарита Олеговна	24540062297	23.07.2018	6			3.3		700					108	9		10.7			золото
12	Фотьянова Оливия Алексеевна	24540074738	22.02.2018	6			3.2		700					120	17		10.7			золото
13	Хавст Маргарита Вячеславовна	24540055919	29.08.2018	6			3.3		700					100	6		11.7			золото

Сводный протокол выполнения государственных требований к физической подготовленности граждан Российской Федерации

I уровень (6-7 лет)

Наименование центра тестирования:

Муниципальное казенное учреждение Новосибирского района Новосибирской области дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа "Академия"

Адрес центра тестирования:

р.п. Краснообск здание 76

МАЛЬЧИКИ

№	Фамилия, Имя, Отчество	ID номер	Дата рождения	Полных лет	Школа	ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ										ИСПЫТАНИЯ ПО ВЫБОРУ		5 ЗОЛОТЫХ ЗНАКОВ	Присвоен знак	
						1		2		3		4		5		6				
						Бег 10 м	Бег 30 м или Бег 20 м	6-минутный бег	Ходьба на лыжах	Специальные упражнения на пересеченной местности	Бросок теннисного мяча 1 м.с.	Пресс на 30 сек	Прыжок в длину с места	Гибкость	Метание теннисного мяча с 5 м	Числовой бег 3х10 м	Плавание			
						ЗОЛОТО	3.1	8.3	800	1400	600	305	15	115	7	4	9.9	25		
						СЕРЕБРО	3.4	8.6	600	1000	400	220	12	95	3	3	10.8	18		
						БРОНЗА	3.8	10.1	400	600	200	210	11	85	1	2	11.2	12		
1	Альменович Тимофей Вячеславович	24540071146	29.01.2018	6			3.0		800					126	7		9.7			
2	Дюдаев Салех Садрович		24.08.2018	6			3.1		800					100	7		10.7			серебро
3	Павлов Марк Артемович	24540074548	31.10.2018	6			3.0		800					100	6		9.5			серебро
4	Маслов Ярослав Денисович	24540065753	22.12.2017	6			3.0		800					105	8		10.6			серебро
5	Монжаков Евгений Александрович	24540056079	28.03.2018	6			3.0		800					139	9		9.7			золото
6	Михалев Роман Евгеньевич		24.09.2018	6			3.0		800					124	12		9.4			золото
7	Павлов Егор Никольевич	24540055941	21.05.2018	6			3.0		800					135	7		9.6			золото
8	Павлов Григорий Павлович		08.02.2018	6			3.0		800					120	8		9.7			золото
9	Устинов Михаил Артемович	24540065751	04.08.2018	6			3.35		800					107	3		9.9			серебро
10	Федотов Максим Евгеньевич	24540074566	11.05.2018	6			3.1		800					115	7		9.6			золото
11	Иванов Андрей Юрьевич		25.05.2018	6			3.0		800					115	8		9.8			золото

