

ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ!



Педагогический проект «Готов к труду и обороне»

Подготовил: инструктор по физической культуре
Фоминых Людмила Геннадьевна

A stylized illustration of a muscular man in a heroic pose, holding two kettlebells high above his head. He is looking upwards with a determined expression. The man's skin is a golden-brown color, and his muscles are highly defined. The kettlebells are dark blue with a metallic sheen. The background is plain white.

ГОТОВ

К ТРУДУ

И ОБОРОНЕ!



Актуальность темы:

Обеспечение эффективной работы физкультурно-спортивной организационной модели детского сада и воспитание здорового, физически развитого поколения дошкольников и их родителей.



Цель педагогического проекта:



Приобщение детей, родителей, педагогов к спорту, здоровому активному образу жизни через подготовку к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».



- * Познакомить детей, родителей и педагогов с физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне»;
- * Совершенствовать физические способности в совместной двигательной деятельности детей;
- * Повысить уровень физической подготовленности, укрепления здоровья;
- * Развивать интерес к занятиям физической культурой и спортом у воспитанников, их родителей и сотрудников ДОУ;
- * Создать развивающую предметно-пространственную среду в спортивном зале, на спортивной площадке и прогулочных верандах для физкультурно-спортивной деятельности;
- * Создать условия для объединения детей, педагогов и родителей с целью повышения положительной мотивации к спортивному стилю жизни.

Участники проекта

- Инструктор по физической культуре.
- Организатор проекта;
- Дети старшего дошкольного возраста;
- Воспитатели подготовительных групп;
- Родители детей старшего дошкольного возраста;
- Медицинский работник.





ФОРМЫ СОВМЕСТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1. ИНФОРМАЦИОННО-НАГЛЯДНЫЕ

- Наглядные материалы на стендах;
- Папки-передвижки;
- Рекомендации

Содержание комплекса – нормативы ГТО

1 ступень (6-8 лет)

1 ступень включает нормативы ГТО для мальчиков и девочек 6-8 лет трех степеней сложности (бронзовый, серебряный и золотой знак), т.е. она охватывает детей дошкольного возраста и школьников 1-2 классов. Из 9 тестов 6 обязательных и 3 по выбору, из них 3 многовариантных. Для получения бронзового, серебряного или золотого знака ГТО дети (мальчики и девочки) должны выполнить нормативы соответственно 4-х, 5-и или 6-и тестов, при этом выполненные нормативы должны содержать тесты на силу (подтягивание на перекладине, выжимание из положения лежа на полу, прыжок в длину), быстроту (бег на 30 м, челночный бег 3 x 10 м, бег на лыжах с фиксированным нормативного времени), гибкость (наклоны вперед) и выносливость (смешанное передвижение на 1 км, бег на лыжах на 2 км, кросс на 1 км). Учитывая, что упражнения в детском возрасте должны быть разнообразными и игровыми, в 1 ступень включены тесты на попадание в цель теннисного мяча, плавание без учета времени. Недельный двигательный режим рекомендуется всего 10 часов, т.к. в этот возрастной период больше энергии, чем в другие периоды, затрачивается на процессы роста. Появляются различия между гимнастическим снарядами для мальчиков и девочек (высокая перекладина для мальчиков, низкая для девочек), т.к. начинает сказываться разница в их росте.

Содержание тестов для детей 6-8 лет

- Бег 30 м (сек.)
- Прыжок в длину (см.)
- Подтягивание из виса лежа (раз)
- Сгибание и разгибание рук (раз)
- Наклон вперед до пола
- Метание мяча в цель (кол-во попаданий из 5 попыток)

ГТО – путь к здоровью и успеху

Всероссийский спортивно-оздоровительный комплекс – **УЧАСТВУЕТ ВСЯ СТРАНА!**

НАГРАДЫ

- 1 место
- 2 место
- 3 место

РАЗВИВАЙ ТАЛАНТЫ, ДОБИВАЙСЯ УСПЕХА, ГОРДИСЬ СВОИМИ ПОБЕДАМИ!

Ступени норм ГТО для школьников

Возраст	6-8 лет	9-10 лет	11-12 лет	13-15 лет	16-17 лет
Ступень	1	2	3	4	5

Включены тесты: БЕГ, ПОДТЯГИВАНИЕ, СТРЕЛБА, БЕГ НА ЛЫЖАХ, МЕТАНИЕ МЯЧА, ПРЫЖОК, ПЛАВАНИЕ.

Чтобы отлично сдать нормы ГТО, тебе нужно:

- 1. Правильно питаться.**
(Спросите у ребенка: Что такое правильное, здоровое питание?)
- 2. Соблюдать питьевой режим.**
(Посчитайте с ребенком, какой объем чистой питьевой воды нужно выпивать в сутки для того чтобы чувствовать себя в хорошем настроении и быть в хорошей форме: средняя суточная потребность в воде составляет 50 мл. на 1 кг. веса)
- 3. Ежедневно заниматься физическими упражнениями.**
- 4. Ежедневно гулять на свежем воздухе.**

2. КОЛЛЕКТИВНЫЕ

- Родительские собрания;
- Тематические консультации;



ИНФОРМАЦИЯ О ПРОЕКТЕ

В известном детском стихотворении С.Я. Маршака 1937 года «Рассказ о неизвестном герое»

пожарные, милиция и фотографы разыскивают двадцатилетнего парня, спасшего из огня девочку.

Из примет – «среднего роста, плечистый и крепкий, ходит он в белой футболке и кепке. Знак «ГТО» на груди у него. Больше не знают о нем ничего», сообщает читателю Маршак.

Ирония стихотворения заключалась в том, что значки ГТО в то время было больше половины страны, и каждый был готов к труду и обороне!

Те, кто учился в школе еще до распада Советского союза, помнят три заветные буквы – ГТО, или «Готов к труду и обороне» - программу физической и культурной подготовки, которая основывалась на единой и поддерживаемой государством системе патриотического воспитания населения.

Но для более полного понимания истории становления комплекса ГТО, его структуры, закономерностей, необходимо дать более четкие определения и познакомиться с историей физической культуры.

Необходимо ответить на вопросы:

- ♦ Что такое комплекс ГТО?
- ♦ Предпосылки и зарождение комплекса ГТО
- ♦ Первый комплекс ГТО и его развитие
- ♦ Развал СССР и ликвидация комплекса.
- ♦ Весна 2014-го

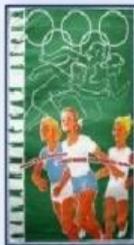
Почему мы выбрали проектный метод для изучения темы история становления ГТО?

- Использование метода проектов будет способствовать формированию у учащихся основных умений 21 века (ответственности, адаптивности, критического и системного мышления, умения работать в команде, выявить, проанализировать и решить проблему)
- В процессе проектной деятельности ученики развивают важные навыки самоуправления: умение планировать время, контролировать этапы выполнения заданий, выполнять самооценку своей деятельности.
- При выполнении творческих заданий учащимся предстоит интегрировать знания из разных предметных областей.



История ГТО

• Просуществовала программа ГТО до 1993 года.



Ступень	Возраст
I ступень — «Смелые и ловкие»	10—11 и 12—13 лет
II ступень — «Спортивная смена»	14—15 лет
III ступень — «Сила и мужество»	16—18 лет
IV ступень — «Физическое совершенство»	мужчины 19—28 и 29—39 лет, женщины 19—28 и 29—34 лет
V ступень — «Бодрость и здоровье»	мужчины 40—60 лет, женщины 35—55 лет





3. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ

- Беседы;
- Консультации;

4. ПРОСВЕТИТЕЛЬСКО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ

- Совместная спортивная деятельность (непосредственно-образовательная деятельность, физкультурные досуги, праздники);

5. ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКИЕ

- Анкетирование;
- «Телефон доверия»

6. НАГЛЯДНО-ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

- Дни открытых дверей;
- Мастер-класс;
- Дни здоровья;





РАБОТА С СЕМЬЕЙ

ЦЕЛЬ: ориентация семьи на воспитание здорового ребенка, гармонизация детско-родительских отношений и повышение компетенции родителей в области спорта, развития и воспитания детей.





Задачи совместных мероприятий

- Содействовать формированию теоретических знаний и практических умений у родителей в сдаче норм ГТО.
- Соблюдать единые требования дошкольного учреждения и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, формирования культурно-гигиенических навыков, развития движений детей.
- Совершенствование двигательных навыков и умений в детско-родительской паре.
- Развитие у дошкольников физических качеств и формирование психических процессов, творческой и познавательной активности, инициативы.





ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Для детей:

Сформировать у детей представления о комплексе ГТО как о мероприятиях, направленных на укрепление здоровья с помощью систематической физической подготовки;

Повышение у детей интерес к занятиям физической культурой и спортом;

Развитое у детей стремление к укреплению и сохранению своего собственного здоровья посредством занятий физической культурой;

Воспитанная у детей целеустремленность, организованность, инициативность, трудолюбие.

Для педагогов:

Созданная информационная база

Созданы условия для благополучного и комфортного состояния детей на спортивных мероприятиях.

Повышение профессионального мастерства педагогов дошкольного учреждения в здоровьесбережении;

Создание единого воспитательно–образовательного пространства на основе доверительных партнерских отношений сотрудников ДОУ с родителями;

Участие социума в спортивной жизни ДОУ;

Сформированность осознанного отношения к своему собственному здоровью;

Пополнение знаний о комплексе ГТО.

Для родителей:

Информированность о комплексе ГТО;

Проявление интереса к занятиям физкультурой и спортом совместно с детьми.



Заключение

В данном проекте проанализирована теоретическая основа и практика использования комплекса ГТО в образовательных учреждениях. Ожидаемая оценка экономической эффективности проекта представляется очень высокой в связи с тем, что для его внедрения достаточно тех ресурсов, которые уже есть в ДОУ. Системная работа по внедрению данного проекта предполагает повышение мотивации участников образовательного процесса со стороны воспитанников и их родителей (законных представителей).

Подготовка и участие в 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 предстоящим Олимпийским играм, ощутить дух Олимпиады. Во время соревнований дети получают не только радость от своих результатов, но и учатся переживать за товарищей, а также чувствуют себя маленькими участниками огромной команды спортсменов России.

Результаты тестирования считаются точкой отчета для прогнозирования особенностей развития ребенка и подбора оптимального содержания обучения и воспитания. Выявленная неравномерность в сроках созревания отдельных функций у детей позволяет определить их индивидуальные особенности и наметить оптимальные условия для нормального физического развития каждого ребенка. Наблюдается положительная динамика в сформированности общей и силовой выносливости, ловкости. Данные тестирования буду использовать в ходе дальнейшей работы по физической культуре в индивидуальной работе с детьми, работе с родителями.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ !!!

