

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Керчи Республики Крым «Детский сад комбинированного вида №6 «Радуга»

Консультация для воспитателей «Введение ГТО в систему ДОУ»



Подготовила:
инструктор по физической культуре
Лисевская О.В.

г. Керчь,
2025г.

Физическое развитие ребенка – это, прежде всего двигательные навыки. 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. Ребенок этого возраста отличается необычайной пластичностью. Для развития координации движений благоприятным является старший дошкольный возраст. Именно в это время ребёнку следует приступать к занятиям гимнастикой, фигурным катанием, балетом и т. п.

Этот период – период самого активного развития ребенка, как в двигательном, так и в психическом развитии. С точки зрения же психологов, динамика физического развития неразрывно связана с психическим и умственным развитием.

К сожалению, 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 ЗОЖ. Необходимо реализовать комплексный подход к здоровьесбережению детей, родителей, педагогов детского сада, как успешного фактора сохранения и укрепления здоровья всех участников образовательного процесса.

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. Интеграция ВФСК ГТО в систему дошкольного образования связана с выделением в комплексе 1й ступени (от 6 до 8 лет): воспитанники подготовительных групп (дети 6 лет) уже могут сдавать нормативы ВФСК ГТО.

У воспитанников дошкольных образовательных учреждений необходимо не только развивать физические способности, но и формировать представление о ВФСК ГТО. Именно такой подход к организации физического воспитания позволит максимально вовлекать и мотивировать детей и родителей в регулярные систематические занятия физической культурой с учетом их индивидуальных психологических и физических особенностей, национальных, исторических и культурных традиций, так, чтобы предлагаемые формы занятий физической культурой не только позволили выполнить нормы Комплекса «Готов к труду и обороне», но и способствовали их личностному развитию, повышали уровень

патриотического самосознания. Таким образом, комплекс ГТО способствует не только физическому развитию дошкольников, повышению индекса здоровья, но и является центром системы спортивно - патриотического воспитания. Путем вовлечения в спортивную деятельность у детей формируется опыт патриотического поведения, что в свою очередь способствует формированию ценностных ориентаций в контексте почётного гражданского достижения.

Цели и задачи комплекса ГТО и требования ФГОС ДО звучат в унисон.

Цель: 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.

Задачи:

- 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.

В чем же заключаются нормативы для самых юных?

Прежде всего, это различные виды передвижения.

- *Челночный бег на дистанции 30 метров (или 3 раза по 10 метров),
- *бег 10 м,
- *прыжок в длину с места,
- *Выполняется и смешанное передвижение,

Также есть следующие упражнения:

- *наклон вперед из положения стоя,
- *подтягивание на перекладине и отжимания от пола.

Комплекс упражнений для дошкольников построен так, чтобы детям самим было интересно его выполнять, а не делать упражнения только

потому, что этого от них требует воспитатель. Ведь, уже с самого раннего возраста любимыми занятиями детей являются бег, прыжки, купание. Поэтому выполнение таких видов упражнений не только способствуют развитию ребенка, но и доставляют массу удовольствия во время прохождения испытания. Данная работа нацелена на совершенствование двигательных навыков и улучшению показателей физического развития для подготовки к сдаче норм ГТО, воспитание у детей правильного отношения к своему здоровью.

В систему работы детского сада необходимо включать оздоровительные мероприятия, обеспечивающие каждому ребенку укрепление психического и физического здоровья. Совокупно сочетаются методы профилактики и медицинской реабилитации, основанные на организации системной работы, включающее в себя: точечный массаж, дыхательную гимнастику, утренняя гимнастика с элементами корригирующей гимнастики, закаливающие процедуры, оздоровительный бег, витаминотерапию, активный отдых на природе, проведение «Дней здоровья», «Недель здоровья», спартакиад, малых Олимпиад, праздников и развлечений оздоровительной направленности. Для профилактики плоскостопия и нарушения осанки использовать физические упражнения. Спортивный зал оснастить спортивным оборудованием: детскими тренажерами, горками, дугами, обручами, скакалками, мячами, ребристыми коррекционными дорожками для хождения. Занятия проводить по расписанию 2 раза в неделю. Третье занятие проводить на улице в виде сюжетных или подвижных игр. Ежедневно проводить на прогулке подвижные игры и физические упражнения. На участке детского сада организовать «Тропу здоровья», что позволит проводить профилактику и коррекцию здоровья воспитанников в игровой форме. Формирование культуры здорового образа жизни, желание заниматься физкультурой и спортом у дошкольников невозможно без примера взрослых, окружающих их. Поэтому сотрудники детского сада должны активно заниматься физкультурой и спортом. В ДОУ создать фитнес-группы воспитанников и педагогов, детско-родительский клуб. Для педагогов, родителей, детей организовывать совместные оздоровительные походы, флеш-мобы, семинары-практикумы, круглые столы, психологические тренинги, деловые игры. Комплексная целенаправленная работа педагогов детского сада позволит воспитанникам реализовать свой потенциал на более высоком уровне, посещая спортивные секции: плавание, спортивно-акробатические танцы. Как результат системы целостной работы по внедрению комплекса ГТО - принимать участие в проектах, соревнованиях, турслетах, проводимых

на уровне района, области среди дошкольных учреждений. Главные задачи участия в различных мероприятиях - развитие интереса к спортивным играм-соревнованиям, развитие ловкости, быстроты, умение играть в команде, выработка здорового духа соперничества, воспитание коллективизма и взаимопомощи.

Как подготовить детей? Советы педагогу.

При составлении программы подготовки к сдаче норм ГТО педагогу необходимо руководствоваться принципами и ведущими положениями дошкольной педагогики, психологии, теории и методики физического воспитания и развития построения образовательного процесса:

- чередование нагрузки и отдыха;
- учет индивидуальных особенностей каждого ребенка;
- при обучении движениям учитывается «зона ближайшего развития», т. е. предлагаемые упражнения направлены не на имеющийся в данный момент у детей уровень умений и навыков, а опережает его;
- воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств;
- укрепление здоровья средствами физических упражнений, физические нагрузки должны быть адекватны возрасту и уровню физического развития и здоровья детей, сочетать двигательную активность с общедоступными закаливающими процедурами, включая в комплексы физических упражнений элементы дыхательной гимнастики;
- понимание детьми сути производимого ими того или иного движения;
- наглядность (создание у ребенка при помощи различных органов чувств представления о движении);
- обучение с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности;
- преемственность и постепенность усложнения физических упражнений. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого. Обучение надо вести в несколько замедленном действии.

Для безопасного и эффективного проведения занятий требуется соблюдение следующих необходимых условий.

Проведение тестов без предварительной подготовки детей к их сдаче недопустимо!

В течение 3–4-х недель дошкольники проходят предварительную общефизическую (ОФП) и специальную подготовку (СФП, предусмотренную программой. Это поможет добиться правильного

выполнения упражнений и повысить уровень осознания важности занятий физической культурой. В это время занятия строятся с направленностью на сдачу конкретных контрольных нормативов по тестам.

Важным моментом в этот период является работа по формированию и поддержанию морально-волевых качеств. Необходимо планомерно воспитывать такие психологические способности как волевой настрой, умение терпеть, преодолевать чувство дискомфорта и т. д.

Во время проведения подготовительных занятий педагог должен методом наблюдения оценивать степень утомления детей с целью недопущения превышения уровня физической нагрузки на организм ребенка. После прохождения программы общефизических тренировок педагог обязан сделать запись в журнале учета посещаемости занятий, отмечая детей, не прошедших ОФП.

Детей, не прошедших предварительной физической подготовки не следует допускать к сдаче тестов

Медицинское обеспечение.

К занятиям допускаются все дети, допущенные врачом по состоянию здоровья. Лица 2-й медицинской группы освобождаются врачом только от тех упражнений, которые им противопоказаны. При нарушенной функции зрения или при выраженной форме плоскостопия они могут быть освобождены, например, от бега на 1000 м. Тест прыжок в длину для них допускается только на мягком покрытии (ковер, гимнастический мат). Лица 3-й и 4-й медицинских групп к занятиям по такой программе не допускаются. Медикаментозное обеспечение. На занятии у педагога под рукой всегда должна быть медицинская аптечка для оказания первой медицинской помощи. Дети, пропустившие занятия по причине болезни, допускаются к занятиям только после окончания периода медотвода.

Инструктор физического воспитания обязан следить за температурным режимом во время проведения занятий. Беговые упражнения, в частности, смешанное передвижение на дистанцию 1000 м, не следует проводить при температуре ниже 18С, особенно при ветреной погоде.

Сформированная в ДОУ система физкультурно-оздоровительной работы, взаимодействие с родителями и социумом в данном направлении позволит сформировать у дошкольников и их родителей интерес к занятиям физкультурой и спортом, осознанное отношение к сохранению и укреплению своего здоровья, ведению здорового образа жизни и готовность к сдаче норм ГТО. Комплекс ГТО необходим детям, чтобы в будущем они могли стать полноценной и всесторонне развитой личностью. И быть готовым к труду и обороне!