

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 126



**ПРОЕКТ «ГТОшка»
(для детей старшего подготовительных групп)**

Составитель:

инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории
МАДОУ детский сад № 126
Лукманова Л.Н.

г. Екатеринбург

ПРОЕКТ «ГТОшка»

Тип проекта: Физкультурно-оздоровительный, познавательный, долгосрочный

Продолжительность: 8 месяцев (октябрь – май)

Участники: Дети подготовительной к школе группы (6–7 лет), инструктор по физической культуре, воспитатели, родители (законные представители)

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОЕКТА

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – это программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. I ступень комплекса ориентирована на детей 6–8 лет. Участие в движении ГТО способствует формированию у дошкольников осознанного отношения к своему здоровью, развитию физических качеств, воспитанию волевых черт характера. Однако для успешной сдачи нормативов необходима систематическая подготовка, включающая не только тренировки, но и мотивационную, познавательную составляющую. Проект «ГТОшка» призван объединить физическую подготовку с изучением истории ГТО, ведением личных дневников достижений и активным участием родителей, что сделает процесс подготовки увлекательным и значимым для каждого ребёнка.

ЦЕЛЬ ПРОЕКТА

Создание условий для успешной физической подготовки детей 6–7 лет к выполнению нормативов ГТО I ступени через интеграцию тренировочного процесса, познавательной деятельности и ведения индивидуальных дневников достижений.

ЗАДАЧИ ПРОЕКТА

Обучающие:

- Познакомить детей с историей возникновения и развития комплекса ГТО в России.
- Разучить технику выполнения упражнений, входящих в нормативы I ступени (бег, прыжки, метание, наклоны, подтягивание и др.).
- Формировать умение фиксировать свои результаты в дневнике достижений, анализировать их.

Развивающие:

- Развивать основные физические качества: быстроту, силу, гибкость, выносливость, координацию.
- Развивать познавательный интерес к спорту и здоровому образу жизни.
- Развивать волевые качества: целеустремлённость, настойчивость, дисциплинированность.

Воспитательные:

- Воспитывать гордость за свою страну, её спортивные традиции.
- Формировать ответственное отношение к своему здоровью.

- Способствовать сплочению детско-родительского коллектива в процессе совместной деятельности.

УЧАСТНИКИ ПРОЕКТА

- Дети подготовительной группы (6–7 лет) – 20–25 человек.
- Инструктор по физической культуре – руководитель проекта.
- Воспитатели группы – помощники в организации теоретических занятий и ведении дневников.
- Родители – активные участники (помощь в тренировках дома, участие в совместных мероприятиях, заполнение дневников).

СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА

Октябрь – май (8 месяцев).

Проект разделён на 3 этапа:

1. **Подготовительный этап** (октябрь) – диагностика, информирование, создание условий.
2. **Основной этап** (ноябрь – апрель) – тренировочные занятия, теоретические беседы, ведение дневников, промежуточные старты.
3. **Заключительный этап** (май) – итоговое мероприятие «Фестиваль ГТО», сдача нормативов, награждение.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА

I. ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП (октябрь)

Деятельность педагога:

- Изучение нормативов ГТО I ступени (возрастная группа 6–8 лет).
- Проведение первичной диагностики физической подготовленности детей (бег 30 м, прыжок в длину с места, метание, наклон вперёд, подтягивание и др.).
- Информирование родителей о проекте, его целях и задачах (родительское собрание, памятки).
- Подготовка материалов: создание «Дневника достижений ГТОшки» (брошюра для каждого ребёнка), подбор иллюстраций, видео об истории ГТО, разработка плана тренировок.
- Организация выставки «История ГТО» в физкультурном зале (значки, фотографии, плакаты).

Деятельность детей и родителей:

- Совместный просмотр видео о ГТО.
- Беседы «Что такое ГТО?».

II. ОСНОВНОЙ ЭТАП (ноябрь – апрель)

Формы работы:

1. Тренировочные занятия (2 раза в неделю):

- Разучивание и совершенствование техники упражнений: бег на 30 м, челночный бег 3×10 м, прыжок в длину с места, метание теннисного мяча в цель, наклон вперёд из положения стоя, подтягивание на низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.
- Круговая тренировка, эстафеты, подвижные игры, направленные на развитие соответствующих качеств.
- Ежемесячные «малые соревнования» (внутригрупповые) по одному из видов испытаний с фиксацией результатов в дневнике.

2. Теоретические занятия (1 раз в месяц):

Беседы с презентациями:

- «История ГТО: от прошлого к настоящему».
- «Значки ГТО: какие они бывают?».
- «Знаменитые спортсмены – выпускники ГТО».
- «Зачем нужно быть сильным и ловким?».
- Просмотр мультфильмов о спорте.
- Встречи с интересными людьми (приглашение родителей-спортсменов, тренеров).

3. Ведение «Дневника достижений ГТОшки»:

- Каждый ребёнок получает красочный дневник (формат А5, 8–10 страниц).
- Разделы дневника:
 - «Моя фотография» (ребёнок вклеивает своё фото).
 - «Что такое ГТО?» (краткая информация).
 - «Мои рекорды» (таблица для ежемесячного внесения результатов по каждому виду испытаний: стартовый, промежуточные, итоговый).
 - «Мои цели» (ребёнок вместе с родителями записывает, какие результаты хочет достичь).
 - «Страничка для наклеек» (за каждую тренировку или маленькую победу – наклейка).
 - «Советы чемпиона» (рекомендации инструктора).
 - «Мы вместе с папой и мамой» (фото или заметки о совместных тренировках дома).
- Дети заполняют дневник с помощью воспитателя и родителей (рисуют, вклеивают наклейки, записывают цифры).
- Ежемесячно на занятии проводится мини-соревнование, результаты заносятся в дневник.

4. Работа с родителями:

- Консультации «Как подготовить ребёнка к сдаче ГТО дома».
- Мастер-класс для родителей «Упражнения ГТО: учимся вместе».

- Совместные тренировки на выходных (по желанию, на спортивной площадке ДОУ).
- Участие в промежуточных стартах в качестве болельщиков и помощников.

5. Тематические недели и акции:

- Неделя «История ГТО» (викторины, конкурс рисунков «Значок ГТО»).
- Акция «Зарядка с чемпионом» (родители проводят утреннюю зарядку в группе).
- Фотоконкурс «Мы готовы к труду и обороне!» (семейные фото).

III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП (май)

1. Итоговое мероприятие – сдача норм ГТО «Мы готовы!»

Торжественное открытие с поднятием флага, прослушиванием гимна.

Прохождение станций по видам испытаний (на улице или в зале):

- Станция «Скорость» (бег 30 м).
- Станция «Ловкость» (челночный бег 3×10 м).
- Станция «Сила» (поднимание туловища вверх из положения лежа (пресс)).
- Станция «Гибкость» (наклон вперёд).
- Станция «Выносливость» (шестиминутный бег).
- Станция «Прыгучесть» (прыжок в длину с места).

На каждой станции ребёнок выполняет упражнение, результат фиксируется судьями (инструктор, воспитатели, родители). Результаты сразу заносятся в итоговую таблицу.

По окончании – подсчёт баллов (золотой, серебряный, бронзовый уровни) и награждение грамотами, медалями.

2. Подведение итогов проекта:

- Выставка дневников достижений «Мой путь к ГТО».
- Фотоотчёт для родителей (презентация, видеоролик).

3. Оформление документов для официальной сдачи норм ГТО:

Передача протоколов в центр тестирования, получение знаков отличия (вручение в торжественной обстановке позже).

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Для детей:

- Сформировано представление об истории и значении комплекса ГТО.
- Повышен уровень физической подготовленности: большинство детей (не менее 80%) выполняют нормативы на знаки отличия (золотой, серебряный, бронзовый).
- Развиты навыки самооценки и самоконтроля: дети умеют фиксировать свои результаты, ставить цели и отслеживать прогресс.
- Воспитаны волевые качества: настойчивость, целеустремлённость.
- Приобретён опыт участия в физкультурно-спортивных мероприятиях, сформирована положительная мотивация к занятиям спортом.

Для родителей:

- Повышение педагогической компетентности в вопросах физического развития детей.
- Активное участие в жизни ДОУ, укрепление детско-родительских отношений через совместную деятельность.
- Удовлетворённость результатами подготовки детей.

Для педагогов:

- Систематизирован опыт работы по подготовке детей к сдаче норм ГТО.
- Создан банк методических материалов (конспекты, презентации, дневник достижений).
- Повышена эффективность взаимодействия с семьями воспитанников.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1
ОБРАЗЕЦ СТРАНИЦЫ ДНЕВНИКА ДОСТИЖЕНИЙ

Мои рекорды	Октябрь ь (старт)	Декабрь ь	Февраль ь	Апрель ь	Май (финиш)
Бег 30 м (сек)					
Прыжок в длину с места (см)					
Пресс (кол-во)					
Наклон вперёд (см)					
Шестиминутный бег (м)					
Челночный бег 3×10 м (сек)					

Здесь можно клеить наклейки за каждую тренировку.

Моя цель: (заполняется с родителями)

Я хочу научиться бегать быстро, прыгать далеко и получить золотой значок ГТО!

Советы чемпиона:

Чтобы быстро бегать, нужно делать зарядку каждый день и есть полезную еду!

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ ПРОЕКТА (ОСНОВНОЙ ЭТАП)

Месяц	Тренировочные занятия (2 раза/нед.)	Теоретические и дополнительные мероприятия
Ноябрь	Освоение техники бега 30 м, челночного бега	Беседа «Что такое ГТО?»; заполнение стартовых результатов в дневнике
Декабрь	Прыжок в длину с места, метание	Презентация «История ГТО»; конкурс рисунков «Значок ГТО»
Январь	Наклон вперед, подтягивание/отжимание	Викторина «Спортивные загадки»; зимние эстафеты на улице
Февраль	Совершенствование всех видов (круговая тренировка)	Встреча с папой-спортсменом; Акция «Зарядка с чемпионом»
Март	Комплексное тестирование (промежуточные результаты)	Оформление странички «Мои цели»; фотовыставка «Мы – спортсмены»
Апрель	Подготовка к фестивалю (эстафеты, полоса препятствий)	Мастер-класс для родителей «Упражнения ГТО дома»; тренировка с родителями
Май	Итоговый фестиваль ГТО	Награждение, чаепитие, подведение итогов

ЗАКЛЮЧЕНИЕ.

Проект «ГТОшка» позволяет комплексно подойти к подготовке дошкольников к сдаче норм ГТО, сочетая физическую тренировку с познавательной деятельностью и элементами самооценки. Ведение дневников достижений помогает детям видеть свой прогресс, ставить цели и гордиться результатами, что является мощным мотивационным фактором. Активное участие родителей делает проект семейным и способствует формированию устойчивого интереса к здоровому образу жизни.