

Представление педагогического опыта
инструктора по физкультуре
МАДОУ «Центр развития ребенка – детский сад № 6»

Тема: **«Физические упражнения как средство подготовки дошкольников к сдаче нормативов ГТО»**

Сведения об авторе: *Ишуткина Ольга Борисовна.*

Образование: высшее. ГОУ ВПО «МГПИ им. М.Е. Евсевьева».

Квалификация: Педагог по физической культуре и учитель безопасности жизнедеятельности.

Специальность «Физическая культура» с доп. специальностью «Безопасность жизнедеятельности».

Педагогический стаж – 10 лет, в данной организации - 8 лет.

Общий трудовой стаж: 15 лет.

Актуальность. Проблеме сохранения и укрепления здоровья детей и взрослых, в последние годы уделяется огромное внимание. Появление новых всевозможных вирусов и инфекций заставляют ученых вести разработки в области медицины и здоровья. Разрабатываются современные методики и технологии, направленные на здоровьесбережение. Население страны активно вовлекается в физкультуру и спорт.

Однако здоровье населения продолжает стремительно ухудшаться. У современных детей все больше отмечается ухудшение физического и психического здоровья, отмечаются недостаточная сформированность двигательных умений и навыков, не сформирована потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

На состояние здоровья людей влияют множество факторов: неблагоприятные условия окружающей среды (10%), социально-экономические условия: уровень жизни, безопасность и доходы населения (30-40%); влияние образа жизни: низкая двигательная активность, неправильное питание, вредные привычки (примерно 30%).

Проблема стоит остро, обсуждается на всех уровнях, в том числе на уровне государства.

Считаю, сегодня каждому человеку нужно направить усилия на формирования осознанного отношения к своему здоровью и начинать работу нужно как можно раньше, а именно, с дошкольного детства. На мой взгляд, подготовка дошкольников к сдаче норм ГТО, способствует укреплению физического и психического здоровья детей.

С 2014 года началось тестирование нового всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, который, одновременно является началом возрождения популярного общественного движения 20 века. Введение ВФСК направлено на мотивирование населения страны на здоровый образ жизни, повышение активности и, в конечном итоге, улучшение здоровья людей.

Возрождению физкультурно-оздоровительного движения поспособствовал Президент Владимир Путин, который подписал указ 24

марта 2014г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

С этого времени начинается новая история норм ГТО в России. Аббревиатура оставлена в знак уважения к традициям прошлого. Обновленная расшифровка ГТО звучит как: «Горжусь тобой, Отечество!». Название звучит как призыв, является более личным и теплым, ведь в нем напрямую упоминается святое для русского человека слово «Отечество».

Основная идея опыта. Подготовка детей дошкольного возраста к сдаче нормативов ГТО (I ступень) осуществляется в игровой и занимательной форме поэтапно, начиная со 2 младшей группы. Основу работы составляют здоровьесберегающие технологии, а также обучение специальным упражнениям на развитие гибкости, быстроты, силы, выносливости. Данная работа способствует укреплению физического и психического здоровья, повышению качества двигательных умений и навыков детей, активизирует формирование потребности в занятиях физической культурой и спортом уже в дошкольном возрасте.

Теоретическую базу опыта составляют взгляды П. Ф. Лесгафта на физическое воспитание и управление физическим развитием. По его мнению, ребенка необходимо приучать к осознанному и самостоятельному проявлению физической и двигательной активности. Он отмечал, что первоначальные навыки и физического образования ребенок получает в детском саду и школе, занятия по физической культуре должны подбираться с учетом физического развития ребенка, его активности, пола и возраста. П.Ф. Лесгафт разработал классификацию физических упражнений, которая актуальна и сегодня.

Его взгляды разделяли многие известные педагоги. В исследованиях Е.А. Аркина обоснована необходимость организации педагогического процесса с учетом закономерностей физического и психического развития ребенка на каждом этапе периода дошкольного детства. В трудах раскрыта связь физического воспитания дошкольников с другими сторонами его развития: умственное, речевое, эмоциональное развитие и др. Е.А. Аркин выделял оздоровительную и воспитательную функцию подвижной игры, как основной формы работы по физической культуре с дошкольниками; отмечал, необходимость индивидуализации педагогического воздействия. Большое внимание отводится правильному отбору физических упражнений для развития и совершенствования двигательного аппарата, личностных качеств ребенка, необходимости учета и контроля.

Т. И. Осокина, Е.Н. Вавилова, Д.В. Хухлаева, Е.А. Тимофеева разработали методику и систему работы по физическому воспитанию в ДОУ.

Новизна опыта заключается в изменении содержания основной программы по физическому воспитанию посредством включения образования специальных подготовительных упражнений (до 50 %), обеспечивающих подготовку детей 6-7 лет к сдаче нормативов ГТО.

Это позволяет расширить рамки образования, повысить двигательную активность детей и качество подготовки детей в сдаче обязательных нормативов.

Технология опыта. Педагогическая деятельность по любому направлению требует от педагога определения целей и задач образовательной и воспитательной работы.

Как педагог, перед собой я поставила следующую цель: разработать систему работы качественной подготовки детей к сдаче нормативов ГТО.

Для достижения цели определила задачи *1 этапа*:

- Изучить содержание ВФСК «ГТО» (I степени) и рекомендации по подготовке детей дошкольного возраста к физическим и силовым упражнениям;
- Провести работу по выявлению уровня физической подготовленности детей и (в соответствии с возрастом);
- Определить средства, обеспечивающие эффективность развития физических качеств детей и подготовку к сдаче норм ГТО (I степень).

В ходе работы была проработана научная и методическая литература (Л.В. Серых, С.А. Невмывака, М.Г. Шламова и др.), изучен практический опыт инструкторов по физической культуре детских садов, начальной школы, детских спортивных школ города Саранск, познакомилась с передовыми практиками коллег из других регионов России (вебинары).

Проведена диагностика физического развития детей всех возрастных групп, которая показали сильные и слабые стороны. По результатам диагностики, я видела, что лишь часть воспитанников (22%) показывала хорошие результаты; у некоторых детей подготовительной к школе группе лучший результат в беге на 30 метров – 5,7 – 5,9 секунд, прыжок в длину на двух ногах с места у мальчиков достигал до 145 см., наклон вперед в положении стоя с прямыми ногами у девочек превышал +13, +16 см. и т.д. Показатели других здоровых детей были ниже возрастной нормы. Данные вызвали тревогу и необходимость совершенствования работы.

Задача *2 этапа*: разработать систему работы по подготовке детей к ГТО и оценить ее эффективность.

В систему работы по физической культуре во всех возрастных группах включены здоровьесберегающие технологии: сохранения и стимулирования здоровья, обучения здоровому образу жизни, коррекционные технологии. Точечный массаж, дыхательная и утренняя гимнастика, оздоровительный бег, динамические паузы, «Минутки здоровья», праздники и развлечения оздоровительной направленности проводятся во всех возрастных группах, способствуют сохранению и укреплению здоровья, и в свою очередь, помогают подготовить организм ребенка к овладению комплексом ГТО.

Кроме того, на втором этапе становления опыта были разработаны специально-подготовительные упражнения, направленные на формирование необходимых двигательных умений навыков детей, способствующие успешной сдаче ГТО.

Чтобы подготовить воспитанников к участию в сдаче нормативов, в образовательную деятельность включаю: челночный бег, смешанное передвижение, прыжок в длину с места, подтягивание и другие упражнения. Проведение специально-подготовительных упражнений для дошкольников строю так, чтобы детям было интересно его выполнять, для этого мной разработан ряд игровых упражнений. Например, для обучения подтягиванию из виса на низкой перекладине: использую игровое упражнение «Буратино», с помощью которого учимся выполнять упражнения на шведской стенке, ноги под углом 90 градусов. Правильному отжиманию (сгибание и разгибание рук в упоре лежа) учимся выполнять с помощью мяча. Любимое упражнение моих ребят «Пищалка» помогает нам научиться правильно, выполнять наклон вперед из положения, стоя прямыми ногами на полу. На мой взгляд, выполнение таких упражнений не только способствуют развитию ребенка, но и доставляют массу удовольствия, а также позволяют собраться во время прохождения испытания.

Хочу отметить: занятия проводятся не только в спортивном зале, но и на свежем воздухе на спортивной площадке круглый год. Начиная с детьми средней группы, использую оздоровительный бег от одной до трех мин; а старшем возрасте от полутора до 12 мин. в среднем темпе.

Бег на длинные дистанции с детьми 4 - 5 лет на расстояние от 200 м и постепенно увеличивая до 1 км (это 5 кругов по беговой дорожке спортивной площадке). Челночный бег использую в соревнованиях и развлечениях. Тренировочные упражнения в беге на 30 м. провожу на разных площадках с твердым покрытием, в том числе на пришкольном стадионе. В качестве ориентира для детей за линией финиша выставляю яркий сигнальный флаг. Специально-подготовительные упражнения, о которых выше сказано, включены в содержание занятий по физической культуре и занимают до 50 % от общего времени занятия с детьми подготовительной группы. В структуру занятия включены общеразвивающие упражнения (приблизительно 33%) и подвижные игры разной направленности (приблизительно 17%).

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.

Результативность опыта доказывает ежегодное участие воспитанников МАДОУ «Центр развития ребенка – детский сад №6» спортивных нормативов ГТО.

Год	Название мероприятия	Количество участников	Результат участия
2017г.	ВФСК ГТО (1ступень)	10 детей	Серебряный знак отличия - 2 детей
			Бронзовый знак отличия - 5
2018г.	ВФСК ГТО (1ступень)	10 детей	Серебряный знак отличия - 3 детей
			Бронзовый знак отличия - 6

2019г.	ВФСК	ГТО	10 детей	Серебряный знак
	(1ступень)			отличия - 1 детей
				Бронзовый знак
				отличия -7

Литература:

- 1.Виноградов П. А. Изучение отношения различных групп населения к всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне» (ГТО) как фактора (условия) его эффективного внедрения (опыт социологического исследования) // Вестник спортивной науки. 2015. № 3.
- 2.Галагузова Ю. Н. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО как воспитательная система // Педагогическое образование в России. 2014. №9.
- 3.Ярцева Н. В. Всероссийский физкультурно- спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) в процессе физического развития дошкольников / Н. В. Ярцева // Педагогическое образование в России. 2014.№ 12.