**Представление педагогического опыта**

**инструктора по физической культуре МДОУ «Детский сад № 101»**

**Шиндиной Натальи Владимировны**

**Тема:** «Развитие физических качеств дошкольников в рамках внедрения Всероссийского комплекса ГТО»

**Сведения об авторе:**Шиндина Наталья Владимировна, инструктор по физической культуре МДОУ «Детский сад №101»

**Образование**: средне-специальное, Городищенское педагогическое училище. Специальность "Преподавание в начальных классах", учитель начальных классов.

**Педагогический стаж**: 15 лет, стаж работы в МДОУ «Детский сад № 101» - 11 лет.

**Актуальность опыта.**

В настоящее время в России ухудшение в состоянии здоровья детей возрастает. К сожалению, общество привыкло принимать это как своеобразную норму дошкольного возраста. Часто недостаточное физическое воспитание семьи является причиной заболеваемости детей. Из-за образа современной жизни у большинства взрослых слабый интерес к двигательной активности и низкий уровень представлений о здоровом образе жизни. Во многих семьях детская потребность в двигательной активности удовлетворяется не полностью.

Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании крепкого фундамента физического и психического здоровья человека. Ведь именно до семи лет мы проходим огромнейший путь своего развития, неповторимый на протяжении всей дальнейшей жизни.

Возрождение комплекса ГТО в образовательных организациях, сегодня на мой взгляд является актуальным вопросом. Целью вводимого комплекса является дальнейшее повышение уровня физического воспитания и готовности людей, в первую очередь молодого поколения к труду и обороне. Именно так закладывался ранее, и надеюсь будет закладываться сейчас прочный фундамент для будущих достижений нашей страны в спорте, в учебе и обороне. Будучи уникальной программой физкультурной подготовки, комплекс ГТО должен стать главным в единой системе патриотического и физического воспитания молодого поколения.

**Основная идея опыта.**

В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы крепкого здоровья, всесторонней физической выносливости и гармоничного физического развития. Целенаправленная работа по физическому развитию детей - одна из ведущих задач дошкольных учреждений.

Среди множества факторов, влияющих на развитие, рост и состояние здоровья ребёнка, двигательной активности отводится едва ли не главная роль. От того в какой степени развита естественная потребность ребенка в движении во многом зависит развитие двигательных навыков, восприятия, память, мышления, эмоции. Физические упражнения, движения считаются специфическим средством физического развития. Движение–естественная потребность детей, продиктованная самой природой живого организма, для которого движение является формой существования, от степени удовлетворения которой зависит здоровье детей, их физическое и общее развитие. Ученые установили, что дошкольники должны делать примерно 15 тысяч шагов в день, находится в движении 2,5-3,5 часа. Ребенок должен иметь возможность попрыгать и побегать. Практика показывает, что есть большое количество различных форм двигательной активности у детей, но с другой стороны, дошкольники редко проявляют инициативы в овладении новыми видами движений, не интересуются спортивными событиями. В связи с этим мы, взрослые, должны формировать у детей интерес к здоровому образу жизни и к занятиям физической культурой, обогащать двигательную активность через популяризацию ВФСК ГТО.

**Новизна** опыта работы заключается в:

- возрождении системы ВФСК ГТО времен Советского Союза в новом современном формате с учётом интересов государственной политики в сфере развития физической культуры и спорта и потребностям общества;

- реализации комплекса мероприятий с воспитанниками и родителями по приобщению к спорту, мотивированию к участию в выполнении нормативов ГТО на этапе завершения дошкольного образования.

**Теоретическая база опыта.**

Современное решение по формированию потребности в здоровом образе жизни предлагают Н.Дик и Е. В. Жердева в методической разработке «Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья дошкольников». В работе описано нетрадиционные физкультурно– оздоровительные мероприятия со схемами – рисунками к каждому занятию по программе Н.Н. Ефименко «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста». М.Д.Маханева в своих методических рекомендациях «С физкультурой дружить - здоровым быть!» утверждает что, «…в центре работы по физическому развитию и укреплению здоровья детей должны находиться, во-первых, семья и условия ее проживания; во–вторых, образовательное учреждение, т.е. «вторая семья»…» (М.Д. Маханева «С физкультурой дружить - здоровым быть!» ТЦ «Сфера»,2009г,с.4)

**Технология опыта.**

Начиная работать над данной темой, я первоначально определила для себя главные цели и задачи.

**Цель**

- формирование социальной и личностной мотивации детей старшего дошкольного возраста на укрепление и сохранение своего здоровья и воспитания социально значимых личностных качеств посредством знакомства с ВФСК «Готов к труду и обороне»;

-охрана и укрепление здоровья детей;

-обеспечение психического и физического благополучия.

**Задачи**

- Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

- Содействовать обогащению двигательного опыта.

- Развивать у детей интерес к различным видам спорта.

- Создать у детей представление об ВФСК «Готов к труду и обороне».

- Ознакомить детей сведениями из истории ГТО.

- Активизировать познавательные процессы: расширить кругозор детей через обсуждение и участие в спортивных мероприятиях.

**Цели и задачи** комплекса ГТО направлены на:

- увеличение количества людей, регулярно занимающихся спортом;

- увеличение продолжительности жизни людей вследствие повышения уровня физической подготовки населения;

- формирование у граждан осознанной потребности в здоровом образе жизни в занятиях спортом ;

- повышение информированности населения о средствах, способах, формах организации самостоятельных занятий.

В своей работе я использовала следующие методы:

**Наглядный метод:**

-наблюдение,

-демонстрация наглядных пособий (картины, диафильмы, слайды).

**Словесный метод:**

-рассказ,

-беседа,

-чтение художественной литературы.

**Практический метод:**

-выполнение упражнения.

**Игровой метод:**

-подвижные игры,

-дидактические игры,

-сюжетно-ролевые игры.

Свою работу я вела по трем направлениям:

**1.Аналитическая:**

- анкетирование;

- тестирование;

- мониторинг.

**2. Информационная:**

- подбор наглядной информации, атрибутов;

- оформление стенгазет, папок-передвижек;

- разработку буклетов для родителей, консультаций;

- проведение презентаций, выставок;

- рекомендации для воспитателей.

**3. Практическая:**

- интегрированные занятия;

- просмотр презентаций, беседы;

- эстафеты, игры, конкурсы;

-досуги, праздники, дни здоровья;

-индивидуальная работа;

- отработка техники выполнения нормативов ГТО.

Работу свою реализую поэтапно.

Первый этап – поисково-аналитический.

Для этого изучила современные нормативные документы, технологии.

Провела анкетирование родителей: « Какое место физкультура занимает в вашей семье?».

Разработала перспективный план ООД, физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Пополнила картотеки подвижных игр, комплекса дыхательных, общеразвивающих упражнений, релаксации и самомассажа.

Провела начальный мониторинг состояния физического развития детей.

Второй этап – практический.

На данном этапе я проводила организованную образовательную деятельность с детьми; праздники, развлечения, дни здоровья, досуги, экскурсии, интерактивные игры.

Работа ведется в тесном сотрудничестве с семьями воспитанников, так как считаю, что в физическом воспитании детей должны быть заинтересованы все члены семьи. Семьи участвуют в оформлении стенгазет, фотовыставок, мастер-классов, физкультурных досугах на свежем воздухе и в спортзале совместно с детьми. Родители должны понимать, что в приобщении детей к спорту первостепенным является их личный пример. Ребенок невольно подражает своим родителям. Если врослые ведут здоровый образ жизни, любят спорт, по возможности посещают спортивные мероприятия, то как правило, они будут стремиться и детей своих вырастить физически крепкими и нравственно здоровыми людьми. Родитель хочет видеть ребенка счастливым, а основа счастье это здоровье!

В работе с семьей по пропаганде комплекса ГТО я выделила два направления

- информационно-просветительское

- физкультурно-спортивное.

Основной задачей этих направлений в детском саду стал поиск нетрадиционных интерактивных форм работы с родителями, которые привлекают внимание семьи к вопросам сохранения и укрепления здоровья, мотивируя к дальнейшему сотрудничеству.

Для физкультурно-спортивного направления одной из форм работы стало проведение оздоровительных, спортивно-массовых акций с участием семьи и педагогов ДОО. Для того чтобы добиться необходимого результата был разработан план мероприятий, в который включены викторины, игры, цикл бесед о физкультуре, спорте, правильном питании, режиме дня

В преддверии проведения сдачи норм ВФСК ГТО 1 ступень для дошкольников, в детском саду было организовано родительское собрание «Вновь сдаем мы ГТО», на котором родители (законные представители0 получили информацию о том, как зарегистрировать ребёнка на сайте для присвоения уникального идентификационного номера (УИН), о месте проведения данного мероприятия, что для этого требуется от семьи, Подробно рассказали родителям, какие нормативы комплекса ГТО будут выполнять их дети в соответствии с возрастом. Я пояснила родителям, что знаков отличия ВФСК ГТО – три (золотой, серебряный и бронзовый) и какое количество упражнений необходимо выполнить на каждый знак.

По окончании собрания родителям предложили мини-анкету «Ваше отношение к комплексу ГТО?»

Полученные результаты позволили нам спрогнозировать процент участия дошкольников в выполнении нормативов.

В течение года были проведены консультации для родителей:

- «Неразлучные друзья-взрослые и дети»,

- «Береги здоровье смолоду»,

- «Здоровье без лекарств»,

- «Семья и спорт».

Для детей был организован конкурс рисунков: «Я дружу со спортом». Были проведены спортивные досуги и праздники: «Сильным, ловким вырастай», «Путешествие в страну здоровья», «Я здоровье берегу, сам себе я помогу» и др., в ходе которых дети упражнялись в выполнении основных видов движений и развивали физические качества, необходимые для сдачи норм ГТО.

Для родителей была подготовлена презентация «Детский сад-страна здорового детства».

Для воспитанников и педагогов были организованы показы слайд – шоу: «Мордовия спортивная», «Спортсмены Мордовии – наша гордость».

Итоговым мероприятием первого года работы стало сюжетно-игровое занятие «ГТО для всех и для каждого!». Дети совместно с родителями в игровой форме выполняли нормативы ГТО в соответствии с возрастной категорией.

**Результативность опыта.**

Результативность работы по теме «Развитие физических качеств дошкольников в рамках внедрения Всероссийского комплекса ГТО» подтверждается наличием заметной положительной динамики. У детей повысился интерес к спорту, к физической культуре, здоровому образу жизни, а так же дошкольники пополнили свой словарный запас.  В их словаре появились такие новые для них слова, как нормативы, знак отличия, челночный бег.

Дети подготовительных к школе групп (Белов Данила, Васильева Василиса, Пархоменко Егор, Радаев Владислав, Рогудяев Артем) в 2019 году получили серебряные и бронзовые знаки отличия ВФСК ГТО 1 ступень. Воспитанники МДОУ «Детский сад № 101», получившие знаки ГТО -это дошкольники, родители которых пропагандируют здоровый образ жизни собственным примером, привлекая детей к совместным занятием физической культурой. Совместные занятия, общие спортивные интересы дают родителям возможность лучше узнать ребенка, стать ему другом, создать и укрепить в семье обстановку взаимного понимания и делового сотрудничества, столь необходимого для решения любых воспитательных задач.

Дети накопили тот теоретический опыт, который в дальнейшем смогут закрепить и повторить в сюжетной двигательной деятельности, организуемой в ДОО, а главное, в самостоятельной двигательной деятельности. У детей появилась потребность в занятиях физкультурой, закрепился интерес к соревновательным мероприятиям. Большой популярностью стал пользоваться ФОК. Дети вместе с родителями часто посещают его. Воспитанники МДОУ «Детский сад № 101» стали победителями в Кубке Республики Мордовия по беговелам.

Участие в ВФСК ГТО 1 ступень стимулирует воспитанников к дальнейшей сдаче нормативов и получению знака отличия уже на этапе обучения в начальной школе.

В ходе беседы выяснилось, что дети стали интересоваться спортивными событиями, проходящими в нашем городе, республике и стране. Они различают многие виды спорта, есть у них свои любимые спортсмены, за которых они болеют и желают им побед.

Заметно вырос интерес к большому спорту - количество детей занимающихся в спортивных секциях.

Дети стали более дружными и сплоченными. Научились сопереживать, болеть за свою команду и друг а друга.

Приобретённые умения и навыки помогают детям осознанно выбирать понравившиеся виды спорта. Как известно, спортивные дети всегда проявляют личностные и интегративные качества: успешность, активность, самостоятельность, коммуникативность, они  просто талантливые личности.

Физическая культура позволяет нам более эффективно организовать работу по формированию здорового образа жизни дошкольников. Кто знает, может быть, через несколько лет кто-нибудь из наших воспитанников будет прославлять наш город, республику и страну на спортивном поприще.

Положительное влияние ВФСК ГТО оказал не только на детей, но и взрослые тоже не остались к нему равнодушными. Многие родители готовы встать в строй со своими детьми и сдать норматив ГТО, согласно своему возрасту.

Результаты проделанной работы подтверждают эффективность и необходимость использования разработанной в дошкольной образовательной организации системы по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Главным стимулом для занятий физической культурой и спортом, станут знаки отличия ВФСК ГТО. В зависимости от знака (золото, серебро, бронза) у ребёнка развивается целеустремленность и желание повысить результат, выполнить нормативы на лучший знак, получать знаки в каждой ступени, а благодаря этому у детей развивается выносливость, улучшается здоровье, повышается самооценка. И реализации цели данной работы помогает дошкольнику сделать первый шаг на пути к новым спортивным достижениям.

Так же считаю что участие в сдаче норм ГТО поспособствовал сближению родителей и детей на психологическом уровне. Ребенок видит, что родители любят, переживают и поддерживают его первые шаги в спорте. И будучи взрослым человеком, он с особой теплотой будет вспоминать проведенное вместе с родителями время.

**Трудности и проблемы при использовании данного опыта.**

Анализ условий для внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса в образовательном учреждении выявил ряд трудностей:

-организованная образовательная деятельность в детском саду регламентирована основной образовательной программой ДОО и не позволяют инструктору по физической культуре и воспитателям старших групп вести полноценную работу по подготовке детей к сдаче нормативов первой ступени ГТО;

-отсутствие устойчивого интереса дошкольников к активным видам физкультурно-спортивной деятельности, пассивное отношения родителей к проводимым в детском саду спортивно-массовым мероприятиям, к участию в выполнении норм Всероссийского комплекса ГТО.

Для решения данных недостатков педагогическому коллективу необходимо было реализовать комплекс мероприятий с воспитанниками и родителями по приобщению к спорту, мотивировать к участию в выполнении нормативов ГТО .

Одной из задач являлась заинтересовать дошкольников, родителей и педагогов, помочь воспитанникам получить первые знаки отличия ВФСК ГТО уже в детском саду.

**Список литературы**

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО - Указы президента. Немного из истории создания и внедрения ГТО. Нормы ГТО

2. Лихачева Т.С. Первая ступень ГТО.

3. Марескина Г.А Методика подготовки младших школьников к выполнению норм комплекса ГТО.

4. Реализация образовательной области «Здоровье» в рамках ФГОС дошкольного образования

5. Тутов В.Н Возвращение норм ГТО как способ оздоровления нации

6. СанПиН 2.4.1.3049-13;