



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГПУ»)

ВЫСШАЯ ШКОЛА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
И СПОРТА

Подготовка детей дошкольного возраста к выполнению норм ГТО

Выпускная квалификационная работа по направлению
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Направленность программы бакалавриата «Физическая культура.
Безопасность жизнедеятельности»
Форма обучения очная

Проверка на объем заимствований:
10,86 % авторского текста
Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована
«21» апреля 2021 г.
зав. кафедрой ТИМФКиС
Жабакон Владислав Ермекович

Выполнила:
Студентка группы ОФ 514/073-5-1
Белозерцева Кристина Витальевна
Научный руководитель:
Доктор педагогических наук,
профессор кафедры ТИМФКиС
Макаренко Виктор Григорьевич

Челябинск

2021

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ У ДЕТЕЙ 6-8 ЛЕТ ГОТОВНОСТИ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА «ГТО»	7
1.1 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» история и современное состояние.....	7
1.2 Возрастные особенности физического развития детей старшего дошкольного возраста	14
1.3 Формы, методы и средства подготовки детей 6-8 лет к выполнению нормативов «ГТО» I ступени.....	21
1.4 Характеристика ВФСК «ГТО» I ступень.....	32
ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ	40
ГЛАВА 2 ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ «ГТО»	42
2.1 Организация и методы проведения исследования	42
2.2 Результаты оценки уровня физической подготовленности занимающихся в начале эксперимента	50
2.3 Результаты оценки уровня физической подготовленности занимающихся в конце эксперимента и их обсуждение	55
ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ	64
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	66
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	68
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	75

ВВЕДЕНИЕ

На сегодняшний день в современном мире наиболее остро обозначена проблема низкой физической активности, непонимания важности двигательной деятельности и формирования здорового образа жизни у детей дошкольного возраста. Эти факторы могут привести к ухудшению состояния физического здоровья. Чтобы повысить физическое здоровье ребенка, прежде всего, нужно улучшать его двигательные умения и навыки. Если ребенок будет правильно управлять своим телом, он будет легко усваивать новые двигательные действия, познавать окружающий мир. Существует мнение, что за семь первых лет жизни – ребенок проходит большой эволюционный путь. Действительно, ведь в период дошкольного детства у ребенка закладываются основы физического развития, формируется личность, активно растет и созревает организм, а движения становятся его основной потребностью. Для благоприятного физического развития необходимо создать такие условия, в которых ребенок мог бы в полной мере развивать свои физические способности, улучшать двигательные умения и навыки. Всё это нас нацеливает на внедрение в систему физического развития детей дошкольного возраста Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», который введен 24 сентября 2014 года Указом Президента РФ [51]. Днем зарождения физкультурно-оздоровительного движения по праву считается 11 марта 1931 года. Именно тогда в газете «Комсомольская правда» были опубликованы первые материалы по - этому важно вопросу. Всесоюзный комплекс обеспечивал единый стандарт физического воспитания населения. К концу 70-х годов больше половины граждан Советского Союза являлись гордыми владельцами заветных знаков. 11 марта 2021 года мы отмечаем памятную дату – 90 лет с момента основания главного физкультурно-оздоровительного движения СССР. Сегодня комплекс «ГТО» продолжает добрую традицию оздоровления нации. Мы отмечаем, что комплекс ГТО активно развивается и

в Челябинской области. Более 270 тысяч южноуральцев приступили к выполнению нормативов ГТО, из них 173 тысячи жителей региона сдали тесты комплекса на различные знаки отличия. На данный момент в Федеральном рейтинге ГТО Челябинская область занимает 2-е место. Сегодня среди детей дошкольного возраста заметен отклик, по данным статистики сайта ВФСК ГТО от 23.10.2020 №188 553 дошкольника Челябинской области сдали нормативы ГТО на золотой, серебряный и бронзовый знак отличия. Комплекс ГТО активно внедряется во всех муниципальных образовательных организациях и дошкольных учреждениях. В рамках реализации нацпроекта «Спорт – норма жизни», входящего в структуру нацпроекта «Демография», в 2020 году были дополнительно открыты центры тестирования населения, а также оборудованы новые площадки для выполнения данного комплекса. Данные сведения показали, что роль физической культуры и спорта в нашем регионе стремительно развивается, в том числе и среди детей дошкольного возраста.

Эффективность занятий во многом определяется их плотностью. Моторная плотность характеризует двигательную активность детей в течение занятия. Многократность повторения тех или иных упражнений, движений способствует более прочному формированию двигательного навыка, обеспечивая достаточную физическую нагрузку на организм ребенка. Мы предлагаем один из перспективных путей реализации этих требований, применение метода круговой тренировки и внедрить её в регламент жизнедеятельности детей дошкольной группы.

Цель исследования: совершенствование процесса физического воспитания детей дошкольного возраста.

Объект исследования: процесс физического воспитания детей старшего дошкольного возраста в ДОУ

Предмет исследования: средства и методы подготовки детей к выполнению нормативов ВФСК «ГТО» 1 ступени

Гипотеза исследования: Мы предполагаем, что процесс физического воспитания детей старшего дошкольного возраста будет более результативным, если реализовать следующие условия:

1. Программа физического воспитания детей старшего дошкольного возраста будет ориентирована на подготовку детей к выполнению нормативов ГТО 1 ступени.

2. В качестве основного метода физической подготовки дошкольников будет использоваться методика круговой тренировки.

3. Разработанная методика будет включена в регламент жизнедеятельности детей подготовительной группы ДООУ.

База исследования: МОУ «Долгодеревенская СОШ» дошкольные группы, Сосновский район, Челябинская область.

Задачи исследования:

1. Провести анализ специальной научно-педагогической литературы по теме исследования

2. Разработать методику проведения круговой тренировки для подготовки детей к сдаче нормативов ГТО 1 ступени

3. Экспериментально обосновать эффективность применения методики круговой тренировки при подготовке детей дошкольного возраста к сдаче нормативов ГТО 1 ступени

Исследование проходило в 3 этапа

1 этап (сентябрь 2020-январь 2020) поисково-аналитический: выбор темы исследования, изучение и анализ учебной и научно-методической литературы.

2 этап (февраль 2021-апрель 2021) опытно-экспериментальный: подготовка детей подготовительной группы к выполнению нормативов ВФСК ГТО на базе МОУ «Долгодеревенская СОШ».

3 этап (апрель 2021-май 2021) итоговый: обработка и обобщение полученных в ходе исследования данных, оформление выпускной квалификационной работы состоит из введения, двух глав, заключения и

списка использованных источников. В списке использованных источников представлено 64 источника.

ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ У ДЕТЕЙ 6-8 ЛЕТ ГОТОВНОСТИ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА «ГТО»

1.1 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» история и современное состояние

Во времена Советского Союза для народа одну из ведущих ролей в жизни играло массовое развитие физической культуры и спорта. Они не представляли своей жизни без систематических физических нагрузок и это проявлялось в их стремлении посещать различные дополнительные кружки с физкультурно-оздоровительной направленностью, принимать участие в спортивных соревнованиях, представляя свою рабочую организацию и, конечно, профессионально заниматься спортом. Уже тогда стало понятно – мы растем и нам необходимо повышать уровень физической культуры нашей страны, нам нужны новые формы, средства и методы физического развития для того, чтобы не только укреплять и поддерживать наше физическое здоровье, но и показывать высокие профессиональные результаты на мировой спортивной арене. Одну из главных ролей во внедрение новых методов и форм физического развития нашей страны внес комсомол, его идеей было создать Всесоюзный физкультурно-спортивный комплекс, который являлся бы единой нормативной программой для советской системы физического воспитания. Его предложение вызвало положительный резонанс среди политических деятелей нашей страны и уже 24 мая 1930 года, благодаря главному инициатору, который являлся первым секретарем ЦК ВЛКСМ, вышла первая статья по этому актуальному вопросу. Первая публикация была представлена главной газетой, которая называлась «Комсомольская правда», именно в ней была опубликована статья под одним из главных лозунгов «газета «Комсомольская правда» опубликовала первую статью под названием «Крепкие мышцы, зоркий взгляд нужны каждому трудящемуся» [3]. С введением комплекса ВСФК «ГТО» ввели обязательные

и самостоятельные занятия для граждан всех возрастных групп. Для подготовки к сдаче нормативов «ГТО» к прохождению обязательных занятий были рекомендованы учащиеся всех общеобразовательных учреждений страны, начиная от школьного звена и заканчивая высшими учебными заведениями, а также весь состав Вооруженных Сил СССР и правоохранительные органы [9]. Для тех, кто не вошел в данный перечень были доступны различные формы подготовки к тестированию, чаще всего люди занимались самостоятельно, либо по собственному желанию посещали физкультурно-оздоровительные секции во вне рабочее и вне учебное время.

Первый комплекс ГТО состоял лишь из одной ступени и предлагал к выполнению 21 испытание, 15 из которых несли только практический характер, а именно:

1. Бег на 100, 500 и 1000 метров.
2. Прыжки в длину.
3. Прыжки в высоту.
4. Метание гранаты.
5. Подтягивание на перекладине.
6. Лазание по канату.
7. Поднимание патронного ящика весом в 32 килограмма и безостановочное передвижение с ним на расстоянии 50 метров.
8. Плавание.
9. Умение ездить на велосипеде или умение управлять трактором, мотоциклом, автомобилем.
10. Гребля на 1 км.
11. Лыжи на 3 и 10 км.
12. Верховую езду.
13. Продвижение в противогазе на 1 км.

Испытания были проведены на всех уровнях, а полученные результаты были занесены в «Билет физкультурника». На конец первого года

существования данного комплекса заветные значки ГТО получили уже 24 тысячи граждан Советского Союза.

Автором первого значка стал заслуженный мастер спорта, художник, основатель высотного альпинизма в Казахстане Е. Колокольников [9]. Окончательную доработку вел художник В. Никитин. Первый значок был выполнен в форме пятиконечной звезды и имел диаметр 22 миллиметра. Медали для серебряного значка были изготовлены из белого металла, а для золотых медалей из желтого. Было предложено для каждой, на тот момент существующей, ступени изменить цвет в центре значка, для того, чтобы различать их:

1. Зеленый – для первой ступени.
2. Голубой – для второй ступени.
3. Синий – для третьей ступени.
4. Белый – для четвертой ступени.
5. Красный – для пятой ступени.

Внутри каждой ступени можно было увидеть номер ступени, которая была обозначена римской цифрой. Интересно, но существенные отличия имел, естественно, золотой значок, посередине была представлена красная эмалевая ленточка с надписью «Отличник».

Для профессиональных спортсменов Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс «ГТО» являлся основным уровнем оценивания их физической подготовленности [15].

Благодаря широкому резонансу, активному стремлению повысить свои физические способности и принять активное участие в тестирование «ГТО» уже в 1932 году главным решением Всесоюзного совета физической культуры и спорта было утвердить и ввести в действие 2 ступень комплекса. Как показывает статистика на 1932 год обладателями значков являлись 456 тысяч граждан Советского Союза, а уже в 1933 году эта цифра была увеличена вдвое [16].

К 1933 году был замечен отклик от детей, благодаря этому ЦК ВЛКСМ предложил ввести в комплекс испытаний нормативы для детей. Было предложено дать такое название ступени «Будь готов к труду и обороне» [1].

Будь готов к труду и обороне (БГТО) – начальная ступень Всесоюзного физкультурно-спортивного комплекса для детей в возрасте 14 – 15 лет. В программу нового комплекса были включены 16 нормативов для оценивания физических качеств школьников. Испытания не несли за собой цель выполнение сложных и незнакомых упражнений, наоборот, в их основу были заложены нормативы и оценивание физической подготовки по школьной программе урочной и внеклассной деятельности. В связи с этим, перед учителями по физической культуре стояла главная задача: каждый выпускник должен иметь значок БГТО [1].

В момент участия нашей страны в Великой Отечественной Войне было видно, что наши граждане имели прекрасную физическую подготовку, и это активно проявлялось в метании гранат, преодолении сложных наземных и водных препятствий, а также в маршевой и стрелковой подготовке, и все это благодаря введенному до этого комплексу «ГТО» [19].

Послевоенное время не особо отличалось радостными событиями, для наших граждан необходимо было создать такие условия, в которых у них появилась бы цель дальнейшего развития как психического, так и физического. Поэтому, ЦК КПСС уже в декабре 1948 года представил в свет постановление, где прозвучало, что наша главная задача сегодня это повышение уровня спортивного мастерства спортсменов и завоевание мировых наград, а именно достижение новых рекордов и вершин.

При поддержке ДОСААФ в систему комплекса «ГТО» была внедрена ступень под названием «Готов к защите Родины». Главной задачей реализации этой ступени являлась подготовка молодых людей к службе в армии и включала в себя выполнение единых требований с технической и военно-прикладной направленностью [26].

В 1972 году в комплекс «ГТО» были введены две ступени: для школьников в возрасте от 10 до 13 лет, для работающих в возрасте от 40 до 60 лет [23]. По состоянию новые ступени комплекса состояли из двух основных разделов, а именно:

1. Изучение основных положений советской системы физического воспитания и овладение практическими навыками.
2. Упражнения, которые определяли уровень развития основных физических качеств человека: сила, выносливость, быстрота, ловкость.

И вот, полноценный комплекс состоял из 5 основных ступеней:

1 ступень – «Смелые и ловкие». Была разработана для прохождения тестирования школьников и ставила основные задачи, а именно: формирование осознанного отношения к занятиям с физкультурно-оздоровительной направленностью, благоприятное развитие физических качеств, выявление спортивных интересов для дальнейшего углубления и достижения высоких спортивных результатов. Данная ступень была разделена на две возрастные группы: девочки и мальчики в возрасте от 10 до 11 лет и от 12 до 13 лет. Для получения знака отличия необходимым условием являлось выполнение 7 обязательных испытаний и 6 по выбору.

2 ступень – «Спортивная смена». Данная ступень была представлена для детей подросткового возраста, где главной задачей являлось повышение физической подготовленности путем овладения основными прикладными и двигательными навыками. На тот момент 2 ступень комплекса состояла из 9 обязательных испытаний [23].

3 ступень – «Сила и мужество». Прохождение данной ступени являлось необходимым для дальнейшего самоопределения юношей и девушек в возрасте 16-18 лет, а также представляла собой готовность к службе в армии. Комплекс состоял из 10 испытаний. Комплекс 3 ступени состоял из 10 обязательных испытаний.

4 ступень – «Физическое совершенство» предназначен для мужчин 19-39 лет женщин 19-34 лет, с целью достижения высокого уровня физического

развития и физической подготовленности для высокопроизводительного труда и выполнения священного долга по защите Родины. IV ступень подразделяется на две возрастные группы: мужчины 19-28 и 29-39 лет, женщины 19-28 и 29-34 лет. Комплекс состоял из 10 испытаний [44].

5 ступень – «Бодрость и здоровье» предназначен для мужчин 40-60 лет и женщин 35- 55 лет, с целью сохранения на долгие годы крепкого здоровья и высокого уровня физической подготовленности трудящихся для обеспечения их трудовой активности и постоянной готовности к защите Родины.

Распад Советского Союза не прошел не заметно для главного физкультурно-оздоровительного движения страны, и повлиял на его дальнейшее будущее. Так как комплекс «Готов к труду и обороне» не был упразднен, то фактически прекратил своё существование в 1991 году [45].

Наше время, новые возможности и перспектива на дальнейшее развитие комплекса «ГТО» прозвучала в 2013 году, когда руководство нашей страны и региональные руководители выступили с инициативой возрождения комплекса ГТО в современном формате. Итогом проделанной работы стало издание Указа Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе Готов к труду и обороне», постановляющего о вводе в действие комплекса с 1 сентября 2014 года [51].

На сегодняшний день комплекс ВФСК «ГТО» начинает работу в новом, современном формате, и преследует такие задачи как:

1. 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 [63].
2. Увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации.

3. Повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации.

4. Формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни.

5. Повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий.

6. 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.

Новый комплекс ГТО предусматривает подготовку и выполнение нормативов различными возрастными группами в возрасте от 6 до 70 лет и старше [15].

На сегодняшний день выполнение комплекса «ГТО» является единой нормативной основой оценивания физического воспитания [16]. Основная цель: развитие массового спортивного движения, которое должно основываться на следующих принципах:

1. Добровольность и доступность.
2. Оздоровительная и личностно ориентированная направленность.
3. Обязательность медицинского контроля.
4. Учет региональных особенностей и национальных традиций.

Возвращение ГТО в Россию востребовано временем и социальными факторами. Оно позитивно встречено большинством россиян. Здоровье народа бесценно, и его фундамент закладывается, в том числе и подобными общегосударственными мероприятиями регулярного характера [19]. Нарботанный десятилетиями механизм основы системы физического воспитания жизнеспособен, и можно надеяться, что его реализация вскоре инициирует прогресс в развитии российского спорта.

1.2 Возрастные особенности физического развития детей старшего дошкольного возраста

Физическое развитие детей подразумевает собой сложный динамический процесс роста и созревания организма ребенка в определенные периоды его жизни. В период дошкольного возраста у детей активно формируются все жизненно-важные функции организма, которые необходимы для дальнейшего полноценного развития, поэтому в возрасте от 6 до 7 лет активно развивается и формируется:

1. Центральная нервная система.
2. Опорно-двигательная система.
3. Система кровообращения и дыхания.

Для того, чтобы понять, какие этапы развития проходит организм ребенка мы подробнее разберем каждый пункт.

Центральная нервная система иначе эта высшая нервная деятельность всех сенсорных систем организма ребенка. Известно, что организм маленького ребенка значительно отличается от организма взрослого человека [5]. Например, в первые дни рождения у детей идет активное освоение самых необходимых навыков питания, приспособления к различным температурным изменениям, реакция на изменение состояния окружающей среды. За развитие, как казалось бы, элементарных функций активно отвечают высшие отделы головного мозга, а именно кора больших полушарий. Однако, они формируются не одновременно. В первую очередь развиваются первичные поля, они же проекционные зоны, которые отвечают за зрительные, моторные и слуховые функции организма ребенка. Второстепенно уже идет развитие центральной периферической системы, и позже всего третичные, ассоциативные поля коры больших полушарий, которые отвечают за анализ и синтез всех систем организма [8]. Так, например, моторная зона коры больших полушарий в основном уже полностью сформирована к 4 годам жизни малыша, а вот третичные, иначе

ассоциативные поля коры головного мозга только на 80 % созревают лишь к 7-8 годам жизни.

Функциональные системы организма ребенка формируются благодаря включению вертикальных связей между корой головного мозга и периферическими органами, которые отвечают за обеспечение жизненно необходимых навыков и элементарные виды двигательной деятельности [8]. Тем не менее, для нервной системы ребенка дошкольного возраста характерна высокая возбудимость и слабость тормозных процессов, что одновременно приводит к высокой возбудимости в коре головного мозга и недостаточной координации движений.

Именно поэтому при организации занятий физической культуры у детей дошкольного возраста необходимо избегать долгих указаний при выполнении упражнений и однотипных «скучных» заданий, а также особенно важно правильно дозировать нагрузки, чтобы избежать усталости у детей [8]. Произвольное внимание у детей в возрасте 5-7 лет способно удерживаться от 15 до 20 минут, это характеризуется тем, что при слабости корковых процессов у детей преобладают подкорковые процессы возбуждения.

Что касается чувства времени, то можно сказать, что в младшем дошкольном возрасте субъективное чувство времени плохо развито, это характеризуется тем, что синхронизация внутренних процессов слаборазвита.

Схема тела ребенка уже практически сформирована к 6-летнему возрасту, это можно доказать путем зависимости работы полушарий мозга и совершенствованием основных сенсомоторных функций организма [64].

А вот именно недостаточное развитие программирующих зон коры головного мозга несет за собой слабое развитие экстраполяции. Исходя из этого мы получаем отсутствие предвидения каких-либо ситуаций и окружающих процессов (например, во время урока физической культуры ребенок не может вовремя поймать летящий мяч, или вовремя перепрыгнуть через препятствие).

Высшая нервная деятельность у детей дошкольного возраста характеризуется медленной выработкой отдельных условных рефлексов. Для того, чтобы правильно сформировать двигательный навык на уроках физической культуры нужно использовать подражательные рефлексы, добавить эмоциональности при проведении занятий, разнообразить игровую деятельность.

В дошкольном возрасте особое внимание нужно уделить правильному развитию речи, поэтому необходимо знать, что в возрасте до 6 лет у детей преобладают реакции на непосредственные сигналы речи, за это отвечает первичная сигнальная система (зрение, слух, сенсорика, обоняние) и вторичная сигнальная система (речь).

Зрительная сенсорная система особенно быстро развивается на протяжении первых 3-х лет жизни, затем её совершенствование продолжается до 12-14 лет. В раннем возрасте формируется координация движений обоих глаз, точно фиксируется зрительный контакт при движении рук или отдельных предметов. Слаборазвитая зрительная функция отвечает за распознавание малого количества цветов, именно поэтому значительную роль при проведении занятий по физической культуре с детьми имеет, использование различных подвижных игр [14]. Всему есть научное обоснование, поэтому можно отметить, что острота зрения у детей 6-8 лет достигает нормальной величины, как у взрослого человека она составляет 1.0, при этом в процессе игры повышается на 30%. Качественная перестройка зрительных восприятий происходит в возрасте 6 лет, при этом значительно улучшается механизм опознания целостных образов. Можно сделать вывод о том, что при подборе игр нужно учитывать два важных правила, а именно: игры должны быть яркие и крупные.

Слуховая сенсорная система играет очень важную роль в развитии речи детей дошкольного возраста. Слуховая система принимает звуковые сигналы и отвечает за их анализ, а также участвует в развитии чувства времени и

включает в активную работу формирование пространственных представлений ребенка во время любой двигательной деятельности [8].

Двигательная сенсорная система созревает у детей одной из первых, именно поэтому при построение занятий по физической культуре необходимо организовать деятельность ребенка так, чтобы двигательная активность была реализована в полном объеме и была направлена на приобретение новых двигательных навыков. Наряду с двигательной системой педагогу необходимо развивать и вестибулярный аппарат ребенка [38]. При проведении занятий по физической культуре педагогу необходимо, прежде всего, выработать устойчивость к таким двигательным действиям как: повороты туловища и различные виды вращения, для закрепления материала разнообразить занятия ребенка гимнастикой или плаванием.

Известно, что кости и скелетные связующие мышцы содержат допустимое количество органических веществ и воды, а уровень минеральных солей, которые активно участвуют в обменных процессах, отмечается минимальным. Всё это может привести к нарушению костно-мышечного аппарата, так как гибкость костей достаточно легко нарушить при выполнении упражнений с неправильными позами и неравномерной нагрузкой на детский организм. Известно, что у детей связки достаточно растяжимы, но необходимо помнить, что педагогу важно следить за правильностью выполнения упражнений детьми и в случае ошибки корректировать их. Сама перестройка аппарата мышц происходит в возрасте от рождения и завершается к 6 годам [40]. Мышечная масса детей невелика и у детей 6-8 лет составляет всего 27%, исходя из этого можно сделать вывод, что сила мышц в старшем дошкольном возрасте растет с массой тела, при этом увеличивается прыгучесть и скоростно-силовые возможности.

Таблица 1 – Возрастная динамика функциональных показателей и развития физических качеств детей дошкольного возраста(по:Гуровец, Г. В., 2013)

Показатели	4 года	7 лет
Частота сердцебиений (уд/мин)	100	85
Минутный объем крови (л/мин)	2.8	3.0
Артериальное давление – макс (мм рт.ст)	95	98
Артериальное давление – мин (мм рт.ст)	47	53
Частота дыхания (вд/мин)	27	22
Жизненная емкость легких (л)	1.1	1.9
Дыхательный объем (мл)	100	156
Минутный объем дыхания (л/мин)	3.4	3.8
Макс вентиляция легких (л/мин)	-	50
Макс потребление кислорода (л/мин)	-	1.8
Задержка дыхания на вдохе (сек)	-	26
Задержка дыхания на выдохе (сек)	-	17
Суточный расход энергии (ккал)	2000	2400
Становая сила (кг)	18	29
Гибкость, наклон вперед (см)	+4	+5

Преобладание симпатической системы, а организм ребенка характеризуется высокой частотой сердечно-сосудистых сокращений в состоянии покоя, при этом сама величина ЧСС легко изменяется при воздействии на организм любых внешних факторов (эмоции, выполнение физических упражнений различной степени трудности, умственные нагрузки). В таблице 1 показано, что частота ЧСС у детей старшего дошкольного возраста может достигать до 90-100 ударов в минуту, и это считается нормой. К 8 годам вегетативная функция сердца перестраивает свою работу, отмечают, что сердцебиение девочек немного выше, чем у мальчиков, но в дошкольном возрасте таких различий не отмечают [14].

С ростом ребенка совершенствуется и дыхательный аппарат. Отмечают, что в дошкольном возрасте при физических нагрузках дыхание детей частое, а сам дыхательный объем легких заметно растет в соответствии с возрастом ребенка. Данные представлены в таблице 1 [14].

Такие показатели, как длительность дыхания, вентиляция легких и потребление кислорода определяются у детей только с 5-летнего возраста это характеризуется тем, что в возрасте от 0-4 лет все эти показатели в 2 раза меньше. Данные показатели представлены во 1 таблице [48].

В дошкольном возрасте у детей нервные центры легко возбудимы, а процесс торможения характеризуется относительной слабостью. Дети быстро утомляются, их произвольное внимание недостаточно развито. Достаточно малый двигательный опыт и значительные функциональные изменения в организме при влиянии физических нагрузок характеризуют собой недостаточное развитие субъективных ощущений усталости, поэтому на занятиях по физической культуре у детей дошкольного возраста необходимо тщательно подходить к правильной дозировке мышечных нагрузок [36].

В дошкольном возрасте, а именно 3-6 лет основным регулятором движений становятся зрительные связи, поэтому при построении занятий с детьми данного возраста в работе необходимо построить зрительный контакт (зрительные ориентиры, карточки, схемы) в освоении необходимых двигательных навыков [13].

В возрасте 5-6 лет координация движений постепенно совершенствуется. Во время ходьбы увеличивается угол движений, угол разворота стоп, именно это и повышает устойчивость тела, а временные параметры шагов постепенно стабилизируются. В этом возрасте так же повышается способность совершать прыжки толчком двумя ногами с места, при этом дальность и точность шагов нарастает [38].

Параметры основных этапов развития моторной функции детей дошкольного возраста:

1. На первом году жизни активно формируются основные позы и положение тела в пространстве.
2. До 3-х лет у детей формируется так называемый фонд основных двигательных действий.
3. У детей 3-6 лет развивается рефлекторное регулирование, а ведущую роль берет на себя зрительный контакт.

В дошкольном возрасте быстрота движений проявляется в элементарных, комплексных формах, соответственно этому умеренно развиваются различные её показатели, а именно:

1. Время двигательной реакции.
2. Скорость одиночного движения.
3. Максимальный темп движений.

В дошкольном возрасте у детей отмечают низкую подвижность нервных процессов, наряду с этим фактором дети могут иметь нормальное базовое физическое развитие, но по сравнению с этим реакция на двигательные действия замедлена и, тем самым, проявляется низкая работоспособность [20]. Вследствие чего координация детей слаба, а уровень усвоения подаваемой информации может варьироваться от 2 до 5 секунд [20]. Так же отмечается замедленная обучаемость различным двигательным действиям, поэтому при построении занятий следует избегать сложных двигательных программ, короткого промежутка времени выполнения двигательных действий и высокого темпа выполнения движений.

Относительная сила дошкольников практически не изменяется, в следствие чего прирост основной мышечной силы не превышает массу тела ребенка, а абсолютная мышечная сила, наоборот, нарастает, но умеренно и связано это с увеличением толщины и силы отдельных мышечных волокон.

В дошкольном возрасте необходимо особое внимание уделять силе мышц позвоночника, так как она очень мала и не правильная организация деятельности ребенка во время занятий по физической культуре может привести к нарушению осанки и искривлению позвоночника[20].

Скоростно-силовые возможности ребенка в дошкольном возрасте развиваются постепенно, наряду с этим начинает увеличиваться и общая выносливость.

Развитию ловкости у детей способствуют созревание высших отделов мозга и улучшение функций скелетных мышц. Благодаря ловкости у детей в дошкольном возрасте активнее развивается точность метания в цель, точность прыжка.

В период дошкольного детства раньше всех развивается гибкость, для поддержания хорошей растяжимости мышечных волокон необходимо

поддерживать и развивать её путем выполнения специальных физических упражнений [21].

Исходя из вышесказанного можно сделать вывод о том, что у детей в дошкольном возрасте необходимо контролировать и дозировать нагрузку при выполнении физических упражнений, при составлении занятия инструктору по физической культуре необходимо учитывать все возрастные особенности, прививать потребность к занятиям физической культурой, воспитывать любовь к занятиям [56]. Только корректное выполнение физических упражнений может благоприятно отразиться на физическом развитии организма, на нормально работе нервной системы и других жизненно важных органах, именно это является основой качественного физического развития дошкольников.

1.3 Формы, методы и средства подготовки детей 6-8 лет к выполнению нормативов «ГТО» I ступени

Физическое развитие является одной из важных сторон формирования личности человека, которая непрерывно связана с его здоровьем. По определению Всемирной Организации Здравоохранения здоровье: «Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов» [52].

Особое внимание нужно уделять охране и укреплению здоровья детей. Для этого необходимо создать такую благоприятную обстановку, в которой ребенок мог бы чувствовать себя в безопасности. Важным фактором формирования здоровья является правильно организованная физическая активность ребенка. Для каждого возраста она имеет свое содержание, основные аспекты, направленные на формирование двигательной активности детей [49]. Известно, что в дошкольном возрасте для детей характерна высокая подвижность и двигательное напряжение, поэтому инструктору по физической культуре необходимо организовать занятия так, чтобы ребенок не испытывал негативных нагрузок на организм, а для этого нужно

правильно регулировать двигательную активность и отдых во время занятия [54]. Для достижения поставленной цели инструктору по физической культуре необходимо во время занятия использовать различные формы, методы и средства физического развития.

В педагогической работе с дошкольниками для решения основных задач физического воспитания используется основная группа средств, в которую входят гигиенические факторы, физические упражнения и оздоровительные силы природы [28].



Рисунок 1 – Средства физического воспитания

Физические упражнения – это такие двигательные действия, которые направлены на решение задач физического воспитания, правильно сформированы и организованы. Слово «физические» отражает характер работы, который проявляется при перемещении тела человека в пространстве и времени. Упражнение — это своего рода направленная повторность двигательных действий человека, иначе, физическое упражнение с одной стороны это конкретное двигательное действие, а с другой стороны процесс многократного повторения [27].

Содержание физических упражнений отвечает за оздоровительную и образовательную роль. Оздоровительная роль заключается в том, что благодаря выполнению тех или иных упражнений будет воспитываться развитие физических качеств, что существенно может улучшить физическое

развитие и подготовленность ребенка. Образовательная роль упражнений позволяет ребенку управлять своими движениями и овладевать новыми двигательными умениями и навыками, а в дальнейшем усваивать более сложные двигательные действия. Так, например, при использовании упражнений из различных видов спорта занятия разнообразны, что вызывает интерес у детей дошкольного возраста, благодаря этому развиваются положительные качества личности [21]. Например, при использовании на уроках физической культуры в дошкольном образовательном учреждении упражнений из гимнастики у ребенка формируются такие качества как выдержанность, настойчивость, выносливость. Подвижные и спортивные игры выражены эмоциональностью и формируют у детей такие качества как ответственность, поддержка, коллективизм, помощь товарищу [21].

На сегодняшний день дисциплина «Теория и методика физической культуры» выделяет такую классификацию физических упражнений, которые подразделяются на:

1. Исторический признак (гимнастика, игровые упражнения, туризм, спорт).
2. Признак деятельности мышечной системы (скоростно-силовые упражнения; упражнения на выносливость, ловкость и гибкость).
3. Значение задач обучения (основные, подводящие, подготовительные упражнения).
4. Признак развития отдельных мышечных групп (мышцы ног и рук).

Эффект физических упражнений на организм ребенка во многом зависит от биохимических характеристик отдельных видов движений.



Рисунок 2 – Биохимические характеристики физических упражнений

К пространственным характеристикам относится положение тела и его частей в пространстве. При объяснение и показе выполнения упражнения инструктору по физической культуре необходимо помнить, что от исходного положения ребенка во многом зависит дальнейшие действия при выполнении упражнения, поэтому необходимо контролировать детей и помогать им. Временные и пространственно-временные характеристики формируют длительности движения и его темпе [7]. При планирование урока инструктору по физической культуре необходимо помнить, что организм детей дошкольного возраста ещё не адаптировался к длительным физическим нагрузкам, а быстрый темп выполнения того или иного упражнения может развить чувство усталости и неудовлетворения у ребенка, что, в последствие,

негативно скажется на формирование двигательных действий [2]. Динамические характеристики отвечают за взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движения. Внутренними являются силы активного сокращения, а именно сила сопротивления, растягивание мышц и связок. К внешним относятся сила трения и сопротивления тела.

Достаточное влияние на организм детей оказывают и природные факторы во время занятий физической культурой. Так, например, при проведение занятий на улице у дошкольников активизируются основные биологические процессы, работоспособность наряду с утомляемостью становится в разы выше [6]. При благоприятных условиях окружающей среды так же протекает активный процесс восстановления и закаливания организма ребенка.

Гигиенические факторы оказывают огромное влияния на процесс занятий физической культурой. Педагогу необходимо помнить, что чистое, светлое, правильно организованное место проведения занятий способствует благоприятному физическому развитию ребенка [18]. Так же очень важно соблюдать температурные нормы и влажность воздуха в помещении или на улице, правильно организовать освещение для места проведения занятия и, конечно, следить за чистотой и качеством подготовки к занятиям по физической культуре у детей.

Формы организации физического воспитания детей дошкольного возраста направлены на воспитательно-образовательный процесс, который представляет собой основную физическую активность ребенка на занятиях физической культуры [10]. В совокупности формы физического воспитания так же определяют двигательный режим, который так необходим для комплексного физического развития и укрепления здоровья дошкольников



Рисунок 3 – Формы физического воспитания дошкольников

Для детей дошкольного возраста подходят такие формы организации занятий как: утренняя гимнастика, музыкальная йога, подвижные игры, сюжетно-ролевые игры, эстафеты [11]. Инструктору по физической культуре необходимо организовать занятия так, чтобы у ребенка сформировалась потребность к самостоятельной двигательной деятельности, так как ведущим видом деятельности детей дошкольного возраста является игра, то родителям совместно с детьми необходимо предложить подвижные и музыкальные игры с использованием презентации или видеоматериала [12]. Для проведения самостоятельной разминки в домашних условиях можно разработать комплексы общеразвивающих упражнений для детей в игровой форме с использованием различного подручного или спортивного инвентаря [37]. Для создания положительной атмосферы во время проведения занятия инструктору по физической культуре можно предложить разработанную подборку музыкальных и музыкальных и игровых композиций с использованием наглядного материала (карточек, картинок, схем), соблюдая учет возрастных и индивидуальных особенностей детей. Благодаря этому дети могут активно заниматься физической культурой вне дошкольного

учреждения, формировать навык самостоятельного выполнения упражнений и творчески развиваться [32].

Ещё одной из форм организации двигательной деятельности детей дошкольного возраста является проведение физкультурно-оздоровительных праздников или соревнований. Мы предлагаем такие варианты проведения мероприятий: «Мама, папа, я – здоровая семья»; «Веселые старты на воздухе»; Квест - игра: «Код здоровья – ЗОЖ».

Сегодня физкультурно-оздоровительная работа с детьми в рамках урочной деятельности в дошкольном образовательном учреждении строится на диагностической основе [33]. Диагностика для выявления уровня физической подготовленности дошкольников систематически проводится в ДОУ и включает в себя два этапа: начальное тестирование и итоговое тестирование. Обязательным условием проведения диагностики является: медицинское сопровождение детей на всех этапах тестирования; заполнение паспорта здоровья, который ведется на каждого ребенка в дошкольном учреждении [42]. Для тестирования в основном используют такие упражнения, которые позволяют определить уровень развития физических качеств, а именно: быстроту, силу, гибкость, выносливость, ловкость.

Таблица 2 – Характеристика физических качеств

Физические качества	Критерии оценки	Средства развития физического качества	Методы развития физического качества
Ловкость – способность человека быстро овладевать новыми двигательными действиями, а также умение быстро реагировать на изменяющиеся условия		Основные физические упражнения (ходьба; бег; общеразвивающие движения с предметами; общеразвивающие упражнения без предметов)	Соревновательный Игровой

Продолжение таблицы 2

Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление, при этом противодействовать ему за счет внутреннего мышечного напр.	Оценка абсолютной силы без учета собственной и относительной массы тела человека	Упражнения с элементами повышенной сопротивляемости (упражнения с набивными мячами; упражнения с отягощением)	Метод серийных упражнений Метод интервальных упражнений
Гибкость – способность человека за определенный промежуток времени достигать наибольшей величины амплитуды его движений или отдельных частей тела в заданном направлении	Уровень максимальной амплитуды движения или двигательного действия	Система общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости (наклоны, выпады, упражнения в парах, упражнения с предметами)	Метод серийных упражнений, который проводится только после основной разминки
Выносливость – способность человека к длительным двигательным нагрузкам или выполнению какой-либо двигательной деятельности без снижения интенсивности движения	Оценивается в основном времени работы человека при физической нагрузке	Использование различных циклических упражнений (бег; ходьба)	Метод повторных упражнений Метод интервальных упражнений
Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление, при этом противодействовать ему за счет внутреннего мышечного напряжения	Оценка абсолютной силы без учета собственной и относительной массы тела человека	Упражнения с элементами повышенной сопротивляемости (упражнения с набивными мячами; упражнения с отягощением)	Метод серийных упражнений Метод интервальных упражнений
Гибкость – способность человека за определенный промежуток времени достигать наибольшей величины амплитуды его движений или отдельных частей тела в заданном направлении	Уровень максимальной амплитуды движения или двигательного действия	Система общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости (наклоны, выпады, упражнения в парах, упражнения с предметами)	Метод серийных упражнений, который проводится только после основной разминки

Продолжение таблицы 2

Выносливость – способность человека к длительным двигательным нагрузкам или выполнению какой-либо двигательной деятельности без снижения интенсивности движения	Оценивается в основном времени работы человека при физической нагрузке	Использование различных циклических упражнений (бег; ходьба)	Метод повторных упражнений Метод интервальных упражнений
---	--	--	---

Известные советские физиологи, доктора наук В.С. Фарфель, Н.А. Бернштейн, А.Н. Крестовников исследовали физические качества с разных позиций [4]. В.С. Фарфель изучал качества по зонам мощности, т.е. по механизмам энергообеспечения движений:

1. Максимальные и субмаксимальные анаэробные механизмы энергообеспечения.
2. Большой и умеренно-аэробный (кислородный) механизм энергообеспечения.

Известный ученый Н.А. Бернштейн провел исследования и написал монографию по координационным способностям и построению движений на биохимическом уровне, тем самым его труды стали фундаментом концепции построения движений [4].

Существуют различные методы воспитания физических качеств, к ним относятся:

1. Метод строго-регламентированного упражнения.
2. Игровой метод.
3. Соревновательный метод.
4. Словесный метод.
5. Наглядный метод.

При планировании занятий по физической культуре у детей дошкольного возраста важно не ограничиваться только одним методом, а сочетать между собой разные, при этом помнить, что только при единой

работе нескольких методов можно добиться желаемого результата – а именно, правильного формирования двигательных действий, умений и навыков [39].

Например, при использовании метода строго-регламентированного упражнения на занятиях по физической культуре у дошкольников какое-либо сложное двигательное действие можно разделить на несколько основных частей и изучать технику выполнения постепенно, в дальнейшем формируя определенное двигательное действие, например, метание теннисного мяча в цель. Для воспитания отдельных физических качеств на занятиях по физической культуре рационально использовать круговой метод, который заключается в выполнении специально подобранных физических упражнений, направленных на воспитание и совершенствование физических качеств [47]. Важно организовать круговую тренировку так, чтобы она воспринималась детьми как часть игры, например, использовать наглядные карточки с изображением или схемой выполнения упражнения, а для создания позитивной рабочей атмосферы можно использовать музыкальное сопровождение, так детям будет ещё веселее и интереснее работать во время урока.

Самый распространенный метод формирования двигательных действий и навыков – игровой. Игровой метод представляет собой организацию двигательной деятельности дошкольников в условиях игры [57]. Применение игрового метода на занятиях по физической культуре обеспечивает всестороннее комплексное развитие всех физических качеств ребенка в процессе игры, активно развивает творческую и мыслительную деятельность учащихся, позволяя ребенку импровизировать, учиться соблюдать условия и правила игры, развивать чувство коллективизма, ответственности и дисциплинированности [58].

Сущность соревновательного метода заключается в закреплении у учащихся в ранее освоенных двигательных действиях, и повышение уровня физической подготовленности. Использование соревновательного метода на

занятиях по физической культуре среди дошкольников направленно на стимулирование максимального проявления всех двигательных качеств, при этом позволяя оценить свой уровень физической подготовленности [56].

При проведении занятий по физической культуре инструктор в значительной мере организует весь процесс занятия с помощью «слова»: при приветствии учеников, при объяснении темы занятия, при объяснении правильности выполнения упражнения и конечно при помощи и корректировке двигательных действий учащихся. Для детей дошкольного возраста объяснение должно отличаться сравнениями, образностью, яркостью и представлением.

В физической культуре использование наглядного метода при проведении занятий способствует зрительному, слуховому и двигательному контакту [59]. Например, наглядные пособия позволяют учащимся сформировать представление о каком-либо двигательном действии и повторить его. Рисунки фломастером на доске позволяют учащимся представить тактику построения движения во время подвижной игры []. Очень важно помнить, что рисунки должны быть яркие и доступные и, конечно, отражать суть выполнения того или иного упражнения. Например, при использовании карточек с изображением животных у детей формируется имитация движений (зайчик – прыжки, лошадка – подскоки, лягушка – приседания и т.д.).

В заключение следует отметить, что готовясь к уроку необходимо использовать методы так, чтобы они усилили реализацию задачи урока, которую поставил учитель.

Основная и единственная форма проведения занятий в ДОУ – урочная. В дошкольном образовательном учреждении занятия по физической культуре необходимо организовать так, чтобы они соответствовали правильной структуре построения занятия (подготовительная часть, основная часть, заключительная часть) и отвечали поставленным задачам [61]. На уроках физической культуры в дошкольном образовательном учреждении урок

строится по принципу общей физической подготовки (ОФП). Общая направленность ОФП – всесторонняя физическая подготовка занимающихся [62]. Для таких уроков характерно использование различных средств и методов построения занятия. По признаку основных решаемых задач в дошкольном возрасте урок физической культуры строится по типу:

1. Урок усвоения нового материала, для которого характерно использование разнообразных словесных и наглядных методов, а сама плотность занятия не отличается большей продолжительностью.
2. Урок совершенствования полученных знаний.
3. Контрольный урок для выявления промежуточного контроля полученных знаний.
4. Комплексный урок, направленный на усвоение, закрепление и корректировку полученного материала.

Необходимо помнить, что в возрасте 6-8 лет благодаря использованию правильно подобранных форм, средств и методов проведения занятий по физической культуре обеспечивает систематическое выполнение взаимосвязанных оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, которые отвечают за благоприятное физическое развитие организма ребенка и укрепление его здоровья [60].

1.4 Характеристика ВФСК «ГТО» I ступень

Начиная с дошкольного возраста ребенок постепенно развивается, его движения приобретают смысл, его действия несут познавательный характер, благодаря этому идет целый процесс полноценного физического развития и получения необходимых двигательных умений и навыков. Поэтому, прежде всего, приоритетными направлениями в дошкольном образовательном учреждении являются укрепление физического и эмоционального здоровья, эмоционально-волевое восприятие, познавательное развитие [50]. Согласно ФГОС ДО содержание основной образовательной программы дошкольного образования должно обеспечивать развитие личности, мотивации и

способности детей в различных видах деятельности при этом охватывая основные направления развития и образования, в том числе и физическое.

На уроках физической культуры за обучение детей отвечает процесс овладения навыками, а навыки любого вида неразрывно связаны с освоением новых движений. Известно, что движения приносят непосредственную пользу для развития нервной системы дошкольников. Это характеризуется тем, что мышечная активность, а в особенности координированные движения, стимулируют продукцию природных веществ, которые отвечают за рост нервных клеток и увеличивают число нервных связей в организме [46].

В современном мире присутствие стрессовых факторов окружающей среды может существенно повлиять на процесс развития и формирования здорового организма ребенка, а вследствие и снижение двигательной и социальной активности детей и их эмоционально-волевого развития. Все это существенно снижает качество жизни и образования, что требует необходимость разработки, апробации и внедрения инновационных подходов к созданию благоприятных здоровьесберегающих и здоровьесформирующих условий и воспитания здорового образа жизни среди детей дошкольной образовательной организации [34].

Идея введения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» в дошкольном образовательном учреждении несет оздоровительный и познавательный характер и может стать действенной концепцией сохранения и укрепления здоровья каждого участника образовательного процесса, а также послужит основой дальнейшего физического развития. Более того, благодаря участию в мероприятиях с физкультурно-оздоровительной направленностью у детей повышается интерес к физической культуре и здоровому образу жизни в целом [23]. Процесс подготовки к выполнению нормативов «ГТО» позволит создать не только условия для благоприятного физического развития, но и послужит для дошкольников мотивацией к получению спортивных результатов, закалит их на достижение высоких

результатов, повысит интерес к получению новых знаний в области физической культуры и спорта. Поэтому наша приоритетная задача не просто сформировать здорового и физически развитого ребенка, а стать частью системы этого развития [29].

В старшем дошкольном возрасте у детей уже хорошо сформированы необходимые двигательные умения и навыки. Дети отличаются хорошей пластичностью, выносливостью и ловкостью. Дети сами для себя являются «мотиваторами», поэтому если даже один ребенок ходит заниматься в секцию, другие с интересом слушают его увлекательные рассказы, перенимают его эмоции и тоже хотят заниматься в секции. Так и с получением спортивных результатов, если один ребенок получит значок отличия, то и другие дети будут желать этого, поэтому взрослые должны помогать им в этом [30].

В рамках проведения спортивных соревнований ВФСК «ГТО» 1 ступень комплекса отличается от других и предлагает к выполнению следующие нормативы:

1. Челночный бег 3*10 м (с), или бег на 30 м (с).
2. Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с).
3. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз), или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз), или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз).
4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см).
5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).
6. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий).
7. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин).
8. Бег на лыжах 1 км (мин, с) **, или смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин, с).

9. Плавание на 25 м (мин, с).

Минимальное количество тестов, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» равно шести.

В выполнение данного комплекса могут принимать участие дети в возрасте от 6-8 лет, которые не имеют противопоказаний к выполнению физических упражнений по состоянию здоровья. Обязательным условием в тестах комплекса является присутствие испытаний, которые рекомендованы для сдачи, но они не несут обязательный характер в выполнении [22]. Например, не во всех дошкольных образовательных учреждениях есть плавательный бассейн или отсутствует необходимая для сдачи комплекса база спортивного инвентаря (лыжи). Такие испытания отмечены звездочкой, это значит, что они проводятся только при наличии условий для организации тестирования.

Для того чтобы подготовить ребенка к сдаче нормативов, прежде всего, нужно зарегистрировать его на сайте ВФСК «ГТО», это должен сделать родитель или законный представитель, далее необходимо ознакомится с нормативами испытаний, которые включены в обязательное тестирование и представлены в 3 таблице.

Таблица 3 – Характеристика 1 ступени ВФСК «ГТО» для детей 6-8 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 6-8 лет					
		Мальчики			Девочки		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3x10 м (сек.)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
	или бег на 30 м (сек.)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2.	Смешанное передвижение 1000 м (с)	7,10	6,40	5,20	7,35	7,05	6,00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	6	9	15	4	6	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	10	17	4	6	11

Продолжение таблицы 3

4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)	2	3	4	1	2	3
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	21	24	35	18	21	30
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.) *	10.15	9.00	8.00	11.00	9.30	8.30
	или смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин, с)	9.00	7.00	6.00	9.30	7.30	6.30
9.	Плавание на 25 м (мин, с)	1.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	6	7	6	6	7
* Для беснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							

По правилам выполнение тестирования должно проводиться только в соревновательной обстановке. Для того, чтобы начиная с дошкольного возраста привить детям понимание значения спортивной борьбы, закали.

Для того, чтобы дети максимально реализовали свои физические способности и успешно выступили на соревнованиях необходимо организовать мероприятие так, чтобы оно начиналось с прохождения менее энергозатратных испытаний с предоставлением достаточного промежутка времени отдыха между тестированиями [15].

Наиболее эффективным является следующий порядок тестирования физической подготовленности населения:

1. Бег на 30 м, или челночный бег 3*10.
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Тестирование в силовых упражнениях:

3. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине и из виса на высокой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу рекомендуется проводить с применением контактных платформ, которые обеспечивают более высокую объективность измерения.

Тестирование по скоростно-силовым видам и силовым упражнениям может выполняться в один или два дня в зависимости от количества участников. Бег на 1000 м рекомендуется проводить в один день. Тестирование умения плавать проводится, как правило, после предварительного обучения и тренировок [19].

В зимний период целесообразно организовать соревнования по выполнению силовых упражнений, рывку гири и бегу на лыжах. Соревнования рекомендуется проводить в два дня с интервалом отдыха в несколько дней. Силовые упражнения и рывок гири проводятся после бега на лыжах.

Рекомендации участникам перед началом испытаний:

1. Под контролем педагога или тренера необходимо выполнить качественную физическую разминку, активно прорабатывая каждую мышцу.
2. Необходимо быть соответствующе одетым, а именно: спортивный костюм, удобная обувь, головной убор
3. Важно соблюдать технику безопасности на всех этапах тестирования.

Характеристика нормативов (тестов) «ГТО»

Челночный бег 3 x 10 м или бег на 30 метров.

Содержание проведения норматива «Челночный бег 3 x 10 м» должно соответствовать требованиям, а именно:

1. Испытание проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, которое обеспечивает практичное сцепление с обувью.
2. Отмечаем линию расстоянием 10 метров, ставим две точки «А» и «Б», где точка «А» – старт, а точка «В» – финиш.
3. Участнику необходимо принять положение высокого старта, при этом не заходя за линию старта

4. По сигналу свистка или по команде «Марш!» участник бежит до точки «В», касается рукой фишки, возвращается к точке «А», касается фишки рукой и бежит обратно на финиш.

5. Наблюдатели останавливают секундомер после преодоления участниками линии финиша.

Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Содержание проведения норматива «Поднимание туловища из положения лежа на спине» должно соответствовать требованиям, а именно:

1. Испытание проводится с использованием гимнастического мата.
2. Содержание выполнения упражнения:
 - 1) Исходное положение (ИП) – лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни зафиксированы
 - 2) На счет 1 участник выполняет подъем туловища, касаясь руками колен
 - 3) На счет 2 возвращается в ИП
 - 4) На счет 3,4 повторяет то же самое.
3. Необходимо выполнить максимальное количество повторений за 1 мин.
4. Инструктор засчитывает только правильно выполненные поднимания.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Содержание проведения норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» должно соответствовать требованиям, а именно:

1. Норматив выполняется в специально отведенном месте с гладкой и ровной поверхностью, где место отталкивания по требованиям должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью.
2. Содержание выполнения упражнения:
3. ИП – ноги на ширине плеч, ступни параллельно линии и носки ног не пересекают линию толчка

4. Одновременно толчком двумя ногами выполняется прыжок вперед.

5. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

6. Участнику предоставляются три попытки, в зачет идет лучший результат.

Метание теннисного мяча в цель.

Содержание проведения норматива «Метание теннисного мяча в цель» должно соответствовать требованиям, а именно:

1. Метание теннисного мяча (57 г) в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч (диаметром 90 см).

2. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола.

3. Участнику предоставляется право выполнить пять бросков.

4. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

Смешанное передвижение на 1000 м.

Содержание выполнения норматива «Смешанное передвижение на 1000 метров» должно соответствовать требованиям, а именно:

1. Бег может переходить в ходьбу в любой последовательности.

2. Важно проводить испытание на беговой дорожке стадиона или на любой ровной и удобной поверхности.

3. Максимально допустимое количество участников забега до 5 человек.

Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине.

Содержание выполнения норматива «Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине» должно соответствовать требованиям, а именно:

1. Норматив выполняется из исходного положения (ИП)

2. Вис лежа лицом вверх.

3. Хват сверху, кисти рук на ширине плеч.

4. Голова – продолжение туловища.
5. Пятки необходимо фиксировать опорой.
6. Высота грифа должна быть не более 90 (см).
7. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Содержание выполнения норматива «Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине» должно соответствовать требованиям, а именно:

1. Выполнение нормативы выполняется из ИП упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти должны быть разведены под углом не превышающем 45 градусов, стопы упираются в пол без опоры.

2. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения.

3. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

При соблюдении всех вышеперечисленных правил сдача нормативов ВСФК «ГТО» пройдет безопасно.

Мы знаем, что дошкольный возраст является самым благоприятным и продуктивным для развития основных физических качеств ребенка, при этом необходимо помнить, что между дошкольным учреждением и начальным звеном образования тонкая грань, поэтому к выполнению нормативов «ГТО» необходимо готовить уже начиная с дошкольного возраста.

ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ

В данной главе были рассмотрены Теоретические основы формирования у детей 6-8 лет готовности к выполнению нормативов ВФСК «ГТО»

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» является неотъемлемой частью развития населения нашей

страны и преследует главную 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 в возрасте от 6 до 60 лет.

2. При проведении занятий по физической культуре в дошкольном образовательном учреждении инструктору необходимо учитывать возрастные особенности занимающихся.

3. Необходимо помнить, что в возрасте 6-8 лет благодаря использованию правильно подобранных форм, средств и методов проведения занятий по физической культуре обеспечивает систематическое выполнение взаимосвязанных оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, которые отвечают благоприятное физическое развитие организма ребенка дошкольного возраста, укрепление его здоровья.

4. Мы знаем, что дошкольный возраст является самым благоприятным и продуктивным для развития основных физических качеств ребенка, при этом необходимо помнить, что между дошкольным учреждением и начальным звеном образования тонкая грань, поэтому к выполнению нормативов «ГТО» необходимо готовить уже начиная с дошкольного возраста.

ГЛАВА 2 ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ «ГТО»

2.1 Организация и методы проведения исследования

Цель исследования: совершенствование процесса физического воспитания детей дошкольного возраста.

Объект исследования: процесс физического воспитания детей старшего дошкольного возраста в ДОУ.

Предмет исследования: средства и методы подготовки детей к выполнению нормативов ВФСК «ГТО».

В соответствии с целью, объектом и предметом исследования нами были сформированы следующие задачи:

1. Провести анализ специальной научно - педагогической литературы по теме исследования.
2. Разработать методику проведения круговой тренировки для подготовки детей к сдаче нормативов ГТО 1 ступени.
3. Экспериментально обосновать эффективность применения методики круговой тренировки при подготовке детей дошкольного возраста к сдаче нормативов ГТО 1 ступени.

Организация исследования:

Исследование проводилось в три этапа:

1. На первом этапе мы провели анализ научно-педагогической литературы по теме нашего исследования.
2. На втором этапе исследования мы выявили, что перспективным путем подготовки детей старшего дошкольного возраста к сдаче нормативов ВФСК «ГТО» будет являться применение метода круговой тренировки на уроках физической культуры.
3. Проведение исследования.

Исследование проводилось на базе МОУ «Долгодеревенское

СОШ», дошкольные группы в период с сентября 2020 года по май 2021 год. В исследование приняли участие воспитанники подготовительной группы в возрасте 6-7 лет, в количестве 40 человек. Учащиеся были разделены на две группы: контрольную группу (КГ) и экспериментальную группу (ЭГ). Контрольная и экспериментальная группа занималась по рекомендуемой программе Л.И. Пензулаевой «Физическая культура в детском саду» 3 раза в неделю, но в регламент проведения занятий в ЭГ 2 раза в неделю в заключительную часть занятий была включена разработанная нами методика круговой тренировки по карточкам [41].

Известно, что эффективное выполнение занятия зависит от плотности выполнения упражнений. Моторная плотность отражает двигательную активность дошкольников во время проведения занятия. Многократное повторение упражнений отвечает за грамотное формирование двигательного навыка, тем самым, обеспечивая достаточную физиологическую нагрузку на организм ребенка [57].

Мы предлагаем один из перспективных путей реализации этих требований – применение метода круговой тренировки и внедрить её в регламент жизнедеятельности детей дошкольной группы. Для детей дошкольного возраста подходят более упрощенные комплексы круговой тренировки с заданиями различной степени трудности [24]. Поскольку, в дошкольном возрасте главным видом деятельности является игра, необходимо таким образом организовать круговую тренировку, чтобы она воспринималась детьми как часть игры.

Круговая тренировка это такая форма двигательной активности, которая включает в себя образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи, направленные на общее развитие физических качеств ребенка во время выполнения определенного двигательного действия [25].

Нами были разработаны игровые карточки, которые направлены на развитие основных физических качеств у детей дошкольного возраста.

Этапы организации круговой тренировки на уроках физической культуры в ДОУ.

1 этап.

Выбор содержания круговой тренировки.

Содержание круговой тренировки обусловлено:

1. Возрастом занимающихся.
2. Поставленными задачами.
3. Необходимостью соответствия содержанию основной образовательной программы.
4. Наличием необходимого инвентаря или оборудования.

2 этап.

Подготовка к круговой тренировке.

Подготовка к выполнению круговой тренировки отвечает требованиям:

1. Подготовка необходимого инвентаря и оборудования, проверка на наличие исправности.
2. Разработка специальных обозначений для определения станции.
3. Продумывание инструктором по физической культуре организации проведения круговой тренировки.
4. Определение необходимого уровня нагрузки с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.
5. Подбор необходимого музыкального и иллюстративного сопровождения по теме проведения занятия.

3 этап.

Содержание проведения круговой тренировки по карточкам.

Комплекс карточек № 1.

Поскольку в дошкольном возрасте главная задача педагога не перегрузить организм ребенка и не принести вред сложными упражнениями мы разработали комплекс карточек № 1, благодаря которому у ребенка развиваются основные двигательные умения, такие как: бег, прыжки, метание или лазание; равномерно формируется правильная осанка;

укрепляются мышцы спины, шеи и живота [43]. Для развития силы мы предлагаем упрощенные упражнения:

1. Перепрыгивание толчком двумя ногами через модуль.
2. Прыжок толчком двумя ногами ромбиком (вперед, назад, вправо, влево).
3. Приседания с предметом.
4. Отжимания от гимнастической скамейки/отжимания с колен.

Комплекс карточек № 2.

В дошкольном возрасте так же необходимо уделять особое внимание развитию ловкости и координации, благодаря чему у ребенка появляется способность быстро осваивать новые двигательные действия и регулировать их в соответствии с предлагаемыми условиями [53]. Для реализации поставленной цели мы предлагаем такие упражнения:

1. Прыжки «Звездочка».
2. Вращение обруча на талии.
3. Смена ног стоя через гимнастическую палку.
4. Ходьба по гимнастической скамье с мешочком на голове.
5. Прыжок на 180 градусов толчком двумя ногами.
6. Метание мешочка в цель.

Комплекс карточек № 3.

Гибкость – основа для нормального физического развития детей. Карточки с заданиями для развития гибкости разработаны нами с целью укрепления связок, мышц и суставов во время выполнения физических упражнений, а также для формирования правильной и красивой осанки [53]. Для развития такого физического качества как гибкость мы предлагаем разработанные нами упражнения включить в комплекс круговой тренировки:

1. Наклон вперед сидя на гимнастическом мате.
2. Перекаты на спине.
3. Наклон вперед соя на гимнастической скамье.
4. Поочередное поднимание ног, лежа на гимнастическом мате.

Во время проведения круговой тренировки дети сами выбирают любую понравившуюся карточку и начинают выполнять задание с неё, но они помнят, что на следующее занятие эта карточка не должна повторяться. Таким образом у ребенка будет возможность познакомиться со всеми разработанными нами карточками и разучить новое упражнение с повторением ранее выполненными.

Подробное описание карточек представлено в приложение 1.

4 этап.

Дозирование нагрузки во время круговой тренировки:

1. Изменяли продолжительность и количество повторений и упражнений на «станциях», варьировали количество подходов.
2. Регулировали темп выполнения упражнений с использованием музыкального сопровождения.
3. Регулировали режим работы и отдыха.
4. Предлагали усложненные варианты выполнения упражнений.

Отмечаем, что во время круговой тренировки проявляется высокая плотность занятия, при этом развивается как общая выносливость организма, так и сопротивляемость по отношению к негативным внешним факторам.

При работе по традиционной дошкольной программе физического развития у дошкольников ЧСС составляет от 110 до 130 ударов в минуту, то при работе по предлагаемой нами методике он увеличивается до 140-160 ударов в минуту [14].

При выполнении занятий по принципу круговой тренировки инструктору по физической культуре необходимо помнить, что при малейших внешних признаках утомления необходимо уменьшить нагрузку и число повторений упражнений, исключить выполнение уложенных заданий и, конечно, увеличить время отдыха.

Благодаря разнообразным упражнениям, которые включены в занятие по принципу круговой тренировки, значительно расширяются двигательные возможности дошкольников, что помогает решать им двигательные задачи,

возникающие в практических и игровых ситуациях [13]. На занятиях по принципу круговой тренировки развиваются такие качества, как самостоятельность, умение ориентироваться в окружающей обстановке, самоанализ физических качеств.

Содержание и методика проведения тестирования.

За основу проведения эксперимента и выявления уровня подготовленности детей 6-7 лет к выполнению тестов ВФСК «ГТО» мы взяли 4 норматива:

1. Челночный бег 3 x 10 м.
2. Поднимание туловища из положения лежа на спине.
3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.
4. Метание мяча в цель.

Челночный бег 3 x 10 м.

Содержание проведения норматива «Челночный бег 3 x 10 м» должно соответствовать требованиям, а именно:

6. Испытание проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, которое обеспечивает практичное сцепление с обувью.

7. Отмечаем линию расстоянием 10 метров, ставим две точки «А» и «Б», где точка «А» – старт, а точка «В» – финиш.

8. Участнику необходимо принять положение высокого старта, при этом не заходя за линию старта

9. По сигналу свистка или по команде «Марш!» участник бежит до точки «В», касается рукой фишки, возвращается к точке «А», касается фишки рукой и бежит обратно на финиш.

10. Наблюдатели останавливают секундомер после преодоления участников линии финиша.

Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Содержание проведения норматива «Поднимание туловища из положения лежа на спине» должно соответствовать требованиям, а именно:

5. Испытание проводится с использованием гимнастического мата.

6. Содержание выполнения упражнения:
5) Исходное положение (ИП) – лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни зафиксированы

6) На счет 1 участник выполняет подъем туловища, касаясь руками колен

7) На счет 2 возвращается в ИП

8) На счет 3,4 повторяет то же самое

7. Необходимо выполнить максимальное количество повторений за 1 мин.

8. Инструктор засчитывает только правильно выполненные поднимания.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Содержание проведения норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» должно соответствовать требованиям, а именно:

7. Норматив выполняется в специально отведенном месте с гладкой и ровной поверхностью, где место отталкивания по требованиям должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью.

8. Содержание выполнения упражнения:

9. ИП – ноги на ширине плеч, ступни параллельно линии и носки ног не пересекают линию толчка

10. Одновременно толчком двумя ногами выполняется прыжок вперед.

11. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

12. Участнику предоставляются три попытки, в зачет идет лучший результат.

Метание теннисного мяча в цель.

5. Содержание проведения норматива «Метание теннисного мяча в цель» должно соответствовать требованиям, а именно:

6. Метание теннисного мяча (57 г) в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч (диаметром 90 см).

7. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола.

8. Участнику предоставляется право выполнить пять бросков.

9. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

Методы математической статистики.

Статистическая обработка результатов тестирования проводилась с вычислением средних значений выборки, стандартных отклонений, степени достоверности различий по t-критерию Стьюдента в программной оболочке MS Office Excel. Достоверность различий считалась существенной при 5% уровне значимости ($p < 0,05$).

Расчет t-критерия Стьюдента производится по формуле:

$$t = \frac{X_1 - X_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}} \quad (1)$$

X_1, X_2 - среднее арифметическое, m_1, m_2 - стандартная ошибка среднего арифметического значения

Среднее значение подсчитано по формуле:

$$X_1 = \frac{1}{n} \sum_i^n X_i \quad (2)$$

Где n - количество испытуемых данной выборки, X_i - оценка i -того испытуемого

Ошибка среднего арифметического (m), (для $n < 30$):

$$m = \frac{\delta}{\sqrt{n-1}} \quad (3)$$

После выполненных расчетов t-критерий (t_p) сравнивается с табличным значением (t-критерий критический, t_r). Если $t_p > t_r$, то различия между группами статистически достоверны.

Если $t_p < t_r$, то различия между показателями контрольной и экспериментальной группами не существенны (не достоверны), если $t_p > t_r$, то различия между группами статистически достоверны.

В заключительном этапе эксперимента для выявления уровня подготовленности детей дошкольного возраста к сдаче нормативов ВФСК «ГТО» мы провели физкультурно-оздоровительное мероприятие «Юные ГТОшки», посвященное 90-летию со дня основания ВФСК «ГТО».

2.2 Результаты оценки уровня физической подготовленности занимающихся в начале эксперимента

В экспериментальной группе исследования принимали участие дети в возрасте 6-7 лет, у которых отсутствуют хронические заболевания, и они соответственно своему возрасту имеют нормальное физическое здоровье.

В исследование принимали участие девочки и мальчики в возрасте 6-7 лет. Количество участников экспериментальной группы (ЭГ) составляло 20 человек ($n=20$), количество контрольной группы (КГ) составляло 20 человек ($n=20$).

В начале эксперимента для определения уровня физической подготовленности детей к выполнению нормативов ВФСК «ГТО», и дальнейшего сравнения результатов мы провели тестирование экспериментальной и контрольной группы исследования. В качестве тестирования мы использовали следующие нормативы 1 степени ВФСК «ГТО»: челночный бег 3 x 10 м (с), поднимание туловища из положения, лежа на спине (количество раз за 1 мин), прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см), метание мяча в цель (количество попаданий).

Таблица 4 – Результаты оценки четырех показателей физической подготовленности мальчиков в контрольной и экспериментальной группе в начале исследования

Тесты, определяющие уровень общей гибкости	КГ	ЭГ		
	X ± m	X ± m	t	P = 0,05
Челночный бег 3*10 (с)	13,2 ± 0,9	12,8 ± 0,8	0,5	<0,05
Подъем туловища из положения лежа (количество раз)	20,3 ± 1,1	20,4 ± 1,3	0,01	<0,05
Прыжок в длину с места (см)	109,8 ± 8,9	110,0 ± 9,1	0,01	<0,05
Метание мяча в цель (количество раз)	0,6 ± 0,02	0,6 ± 0,02	0	<0,05

Примечание: КГ – Контрольная группа. ЭГ – Экспериментальная группа. X – показатель среднего арифметического значения, m – показатель ошибки среднего арифметического.

Исходя из результатов таблицы 1 можно сделать вывод о том, что результаты исследования мальчиков в КГ и ЭГ в начале эксперимента практически не различаются.



Рисунок 4 – Сопоставление результатов КГ и ЭГ мальчиков до проведения эксперимента в нормативе Челночный бег 3*10

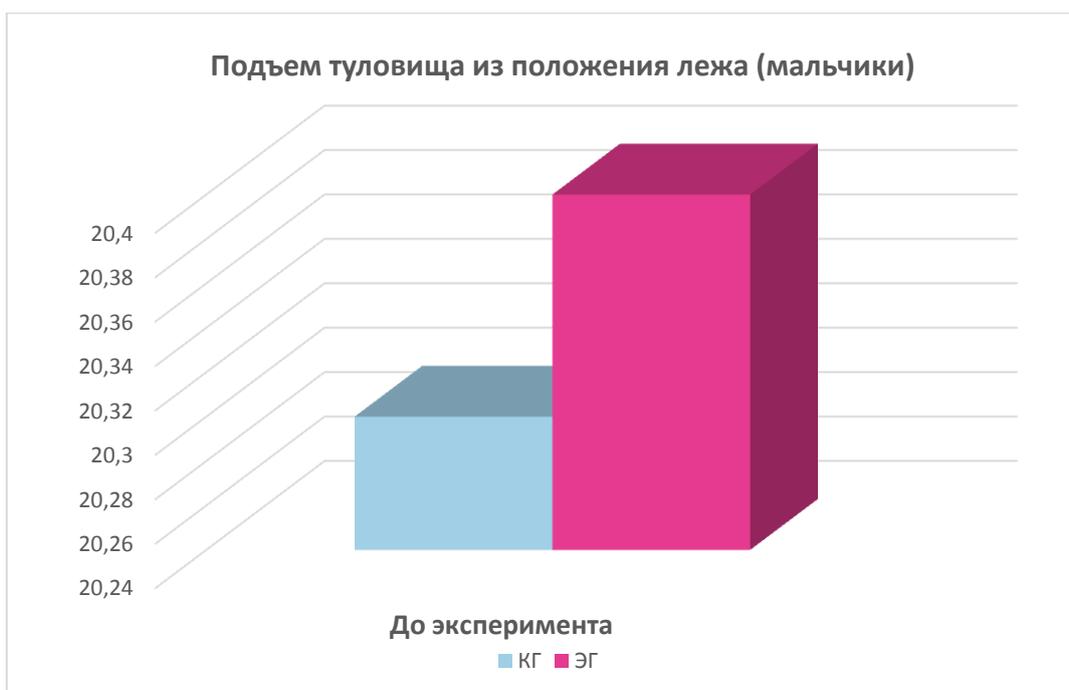


Рисунок 5 – Сопоставление результатов КГ и ЭГ мальчиков до проведения эксперимента в нормативе подъем туловища из положения лежа

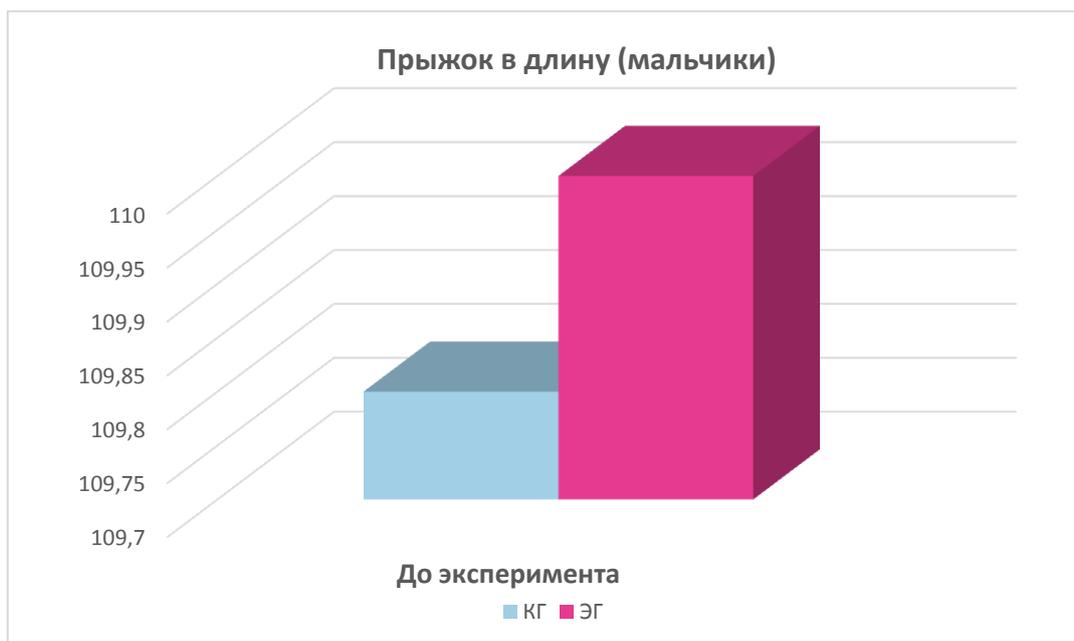


Рисунок 6 – Сопоставление результатов КГ и ЭГ мальчиков до проведения эксперимента в нормативе прыжок в длину с места

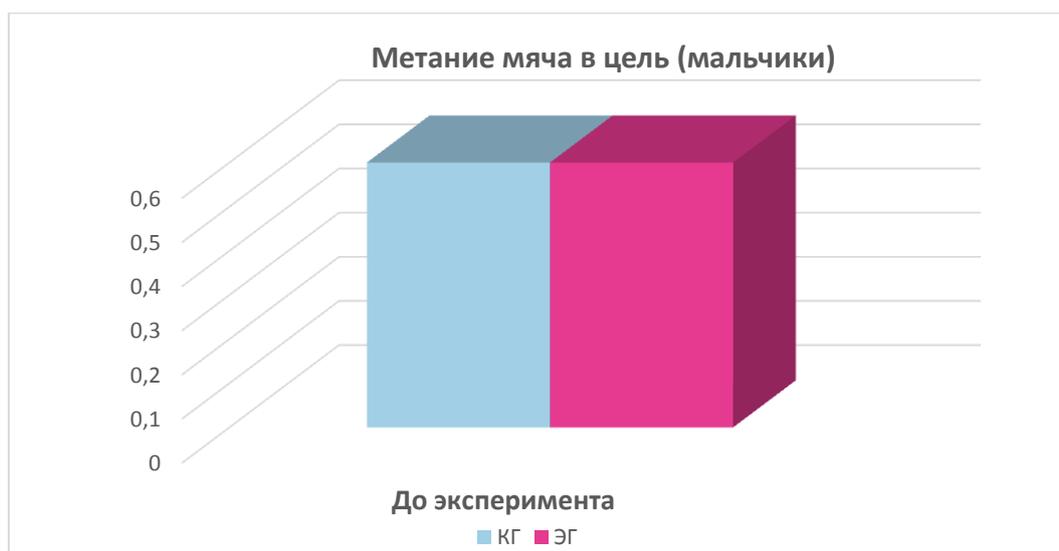


Рисунок 7 – Сопоставление результатов КГ и ЭГ мальчиков до проведения эксперимента в нормативе метание мяча в цель

В соответствии с проведением эксперимента нами так же были проведены тестирования КГ и ЭГ группы девочек, результаты которых представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Показатели уровня исследования четырех показателей физической подготовленности девочек в контрольной и экспериментальной группе в начале исследования

Тесты, определяющие уровень общей гибкости	КГ	ЭГ	t	P=0,05
	X ± m	X ± m		
Челночный бег 3*10 (с)	12,8 ± 0,9	12,9 ± 1,1	0,07	<0,05
Подъем туловища из положения лежа (количество раз)	15,2 ± 0,7	15,3 ± 0,8	0,1	<0,05
Прыжок в длину с места (см)	106,2 ± 9,2	106,0 ± 9,1	0	<0,05
Метание мяча в цель (количество раз)	0,2 ± 0,01	0,2 ± 0,01	0	<0,05

Примечание: КГ – Контрольная группа. ЭГ – Экспериментальная группа. X – показатель среднего арифметического значения, m – показатель ошибки среднего арифметического.

Исходя из результатов таблицы 2 можно сделать вывод о том, что результаты исследования девочек в КГ и ЭГ до проведения исследования не имеют существенных различий.

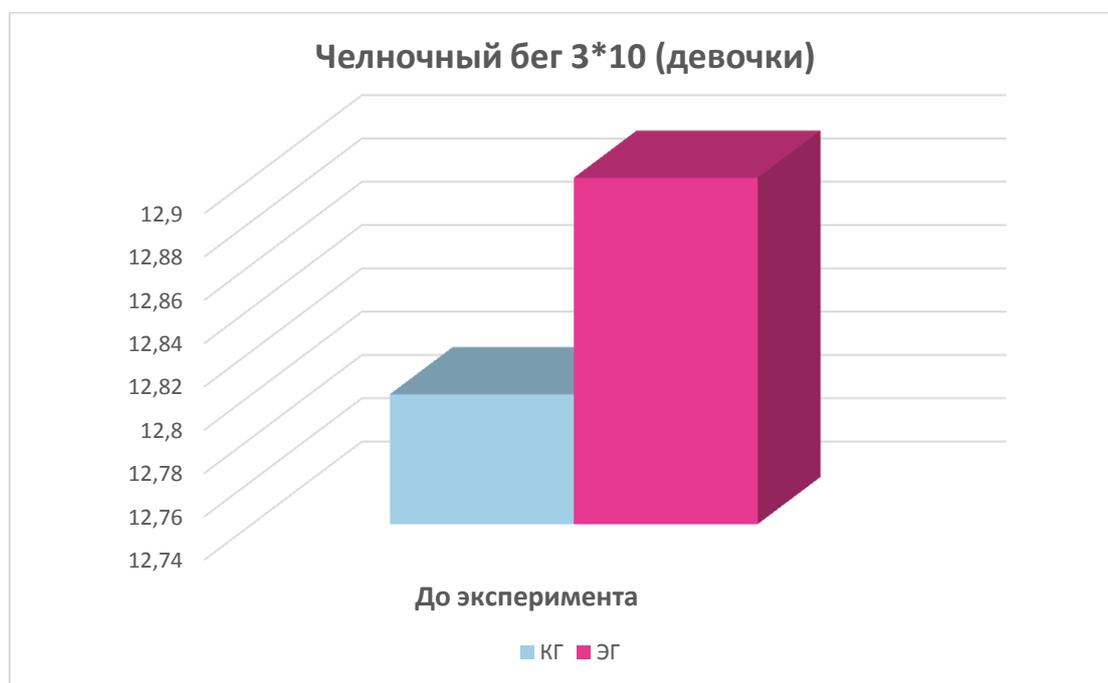


Рисунок 8 – Сопоставление результатов КГ и ЭГ девочек до проведения эксперимента в нормативе Челночный бег 3*10

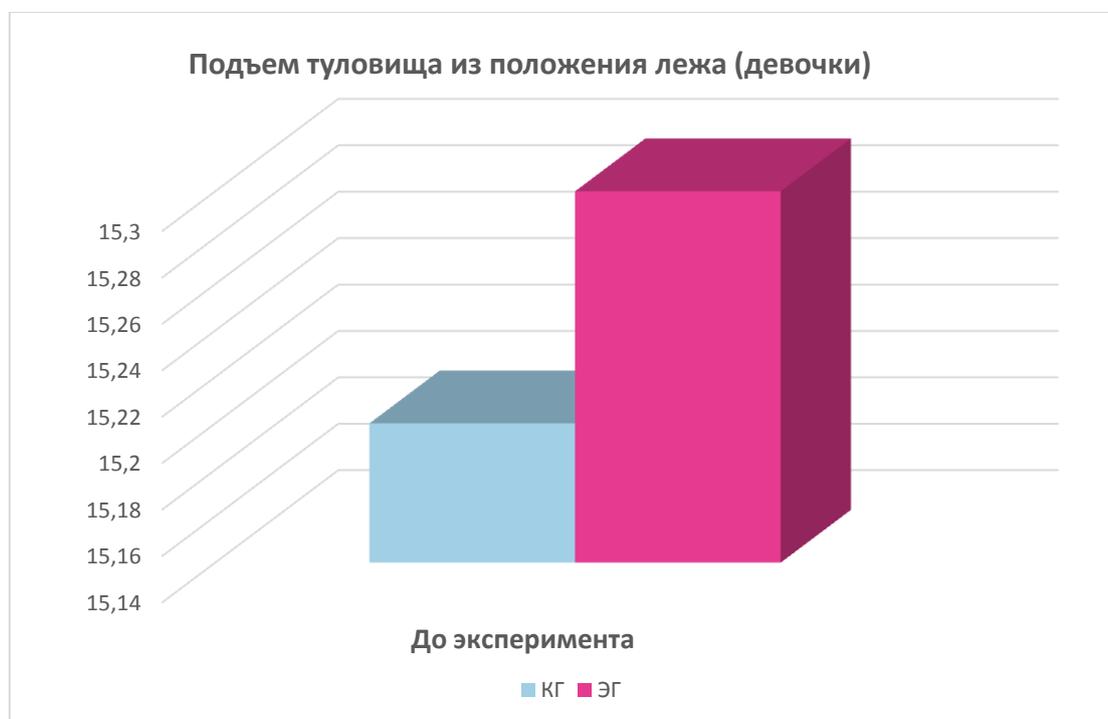


Рисунок 9 – Сопоставление результатов КГ и ЭГ девочек до проведения эксперимента в нормативе подъем туловища из положения лежа

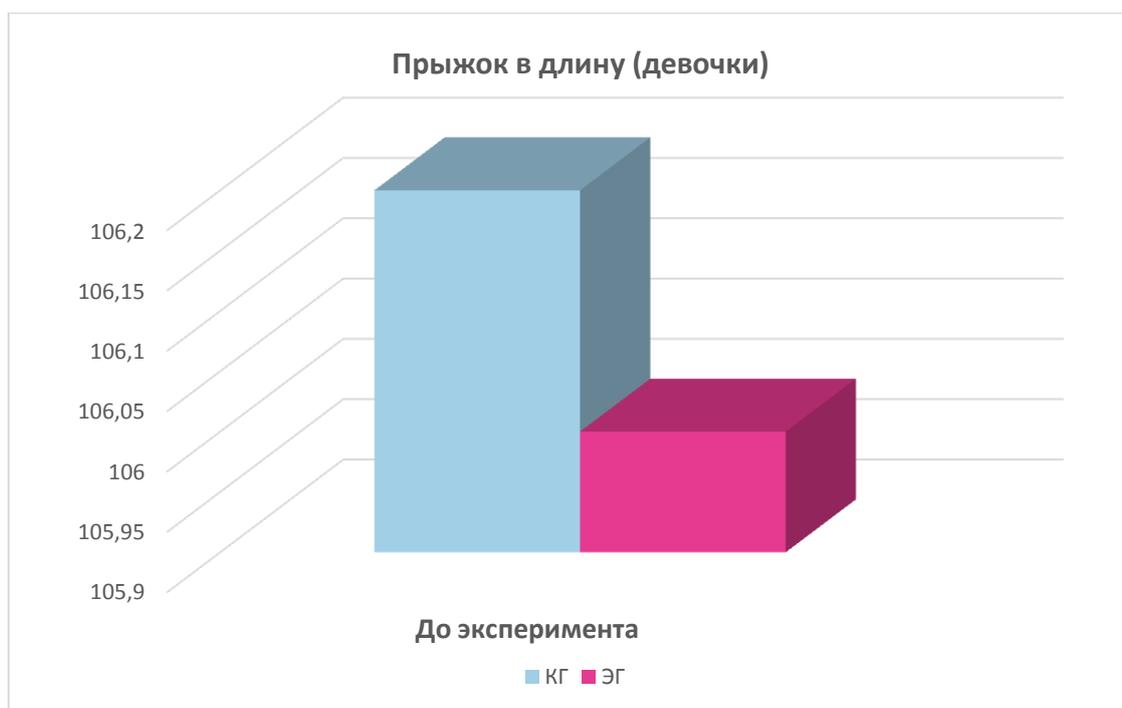


Рисунок 9 – Сопоставление результатов КГ и ЭГ девочек до проведения эксперимента в нормативе прыжок в длину с места

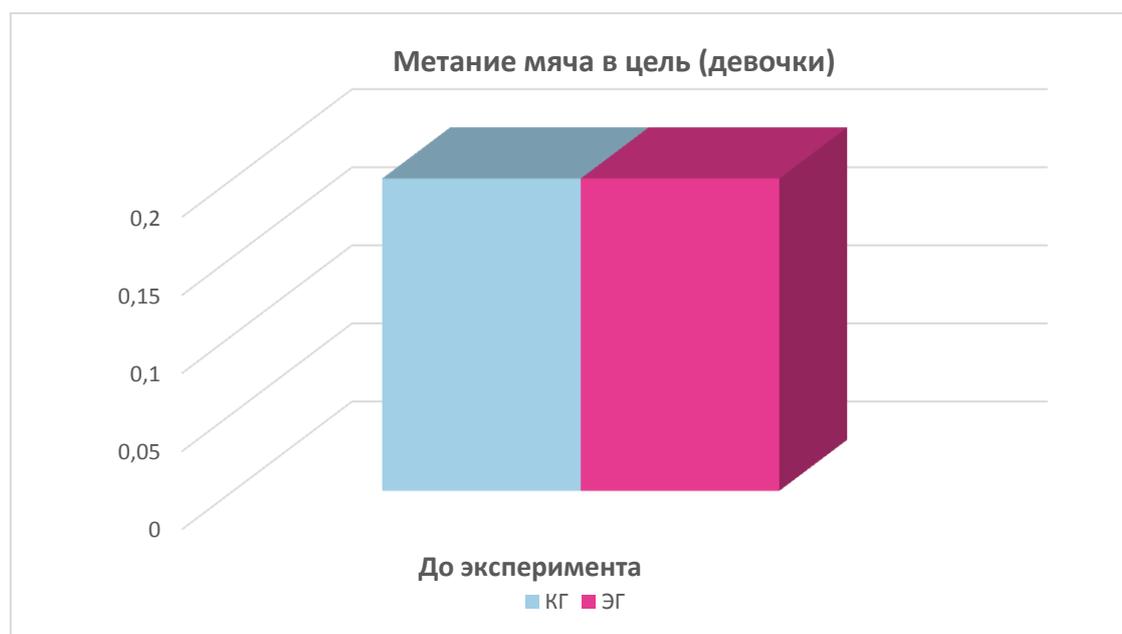


Рисунок 10 – Сопоставление результатов КГ и ЭГ девочек до проведения эксперимента в нормативе метание мяча в цель

2.3 Результаты оценки уровня физической подготовленности занимающихся в конце эксперимента и их обсуждение

В заключительном этапе эксперимента на базе МОУ «Долгодеревенская СОШ» мы провели физкультурно-оздоровительное

мероприятие «Юные ГТОшки», которое было посвящено 90-летию со дня основания ВФСК ГТО.

Цель мероприятия: сформировать мотивацию у детей дошкольного возраста к занятиям физической культурой, совершенствовать основные физические качества путем игровой деятельности, проведение повторного тестирования с целью выявления уровня физической подготовленности детей к выполнению нормативов ВФСК «ГТО» 1 степени.

Организация и проведение мероприятия были сформированы в соответствии с целью и отвечали основным задачам:

1. Формирование у девочек и мальчиков 6-7 лет базовых знаний о ВФСК «ГТО».
2. Приобщение детей дошкольного возраста к массовому, физкультурно-оздоровительному движению ВФСК «ГТО» и активному изучению её истории и современного состояния.
3. Воспитание патриотического отношения к своей родине, стране и государству.

Таким образом в ходе проведения мероприятия мы провели итоговое тестирование детей экспериментальной группы исследования, результаты представлены в таблицах 5 и 6.

Таблица 5 – Показатели уровня исследования четырех показателей физической подготовленности мальчиков в контрольной и экспериментальной группе в конце проведения эксперимента

Тесты, определяющие уровень общей гибкости	КГ	ЭГ	t	P=0,05
	X ± m	X ± m		
Челночный бег 3*10 (с)	14,22 ± 1,1	10,72 ± 0,8	2,6	>0,05
Подъем туловища из положения лежа (количество раз)	21,1 ± 1,6	24,0 ± 1,3	1,9	>0,05
Прыжок в длину с места (см)	112,1 ± 9,2	117,1 ± 9,7	1,6	<0,05
Метание мяча в цель (количество раз)	0,7 ± 0,03	0,8 ± 0,05	2,0	>0,05

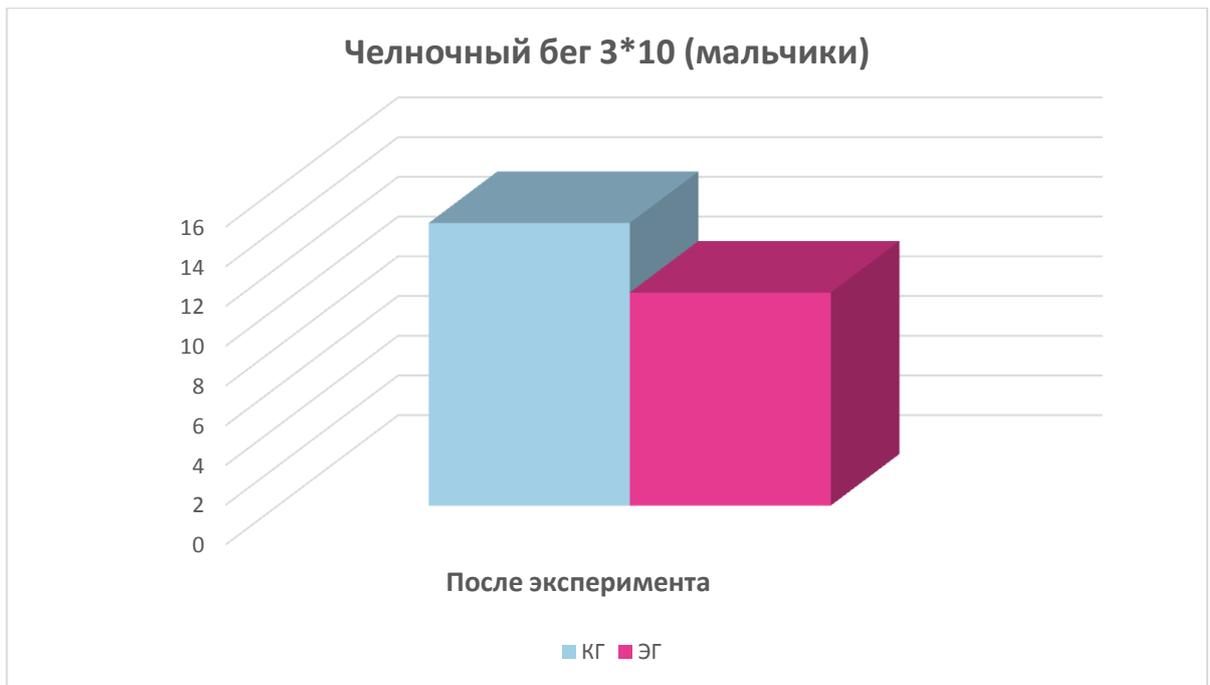


Рисунок 11 – Сопоставление результатов КГ и ЭГ мальчиков после проведения эксперимента в нормативе челночный бег 3*10

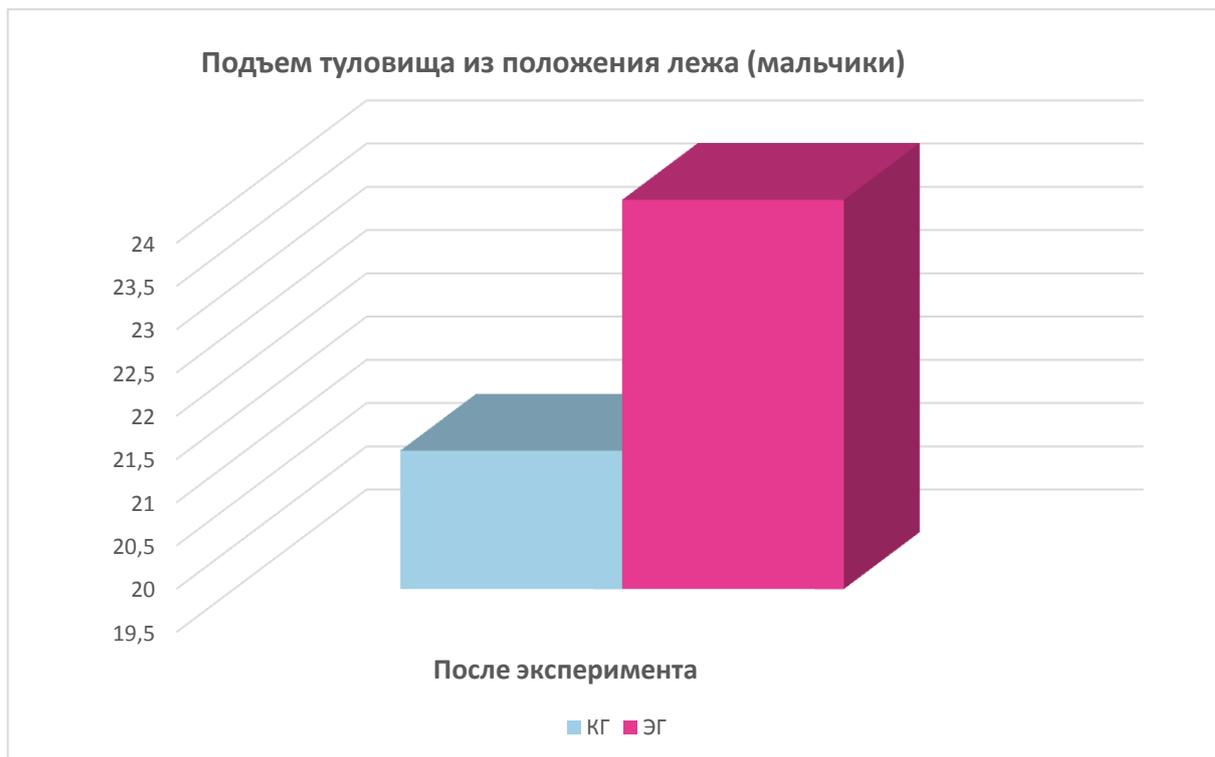


Рисунок 12 – Сопоставление результатов КГ и ЭГ после проведения эксперимента в нормативе подъем туловища из положения лежа

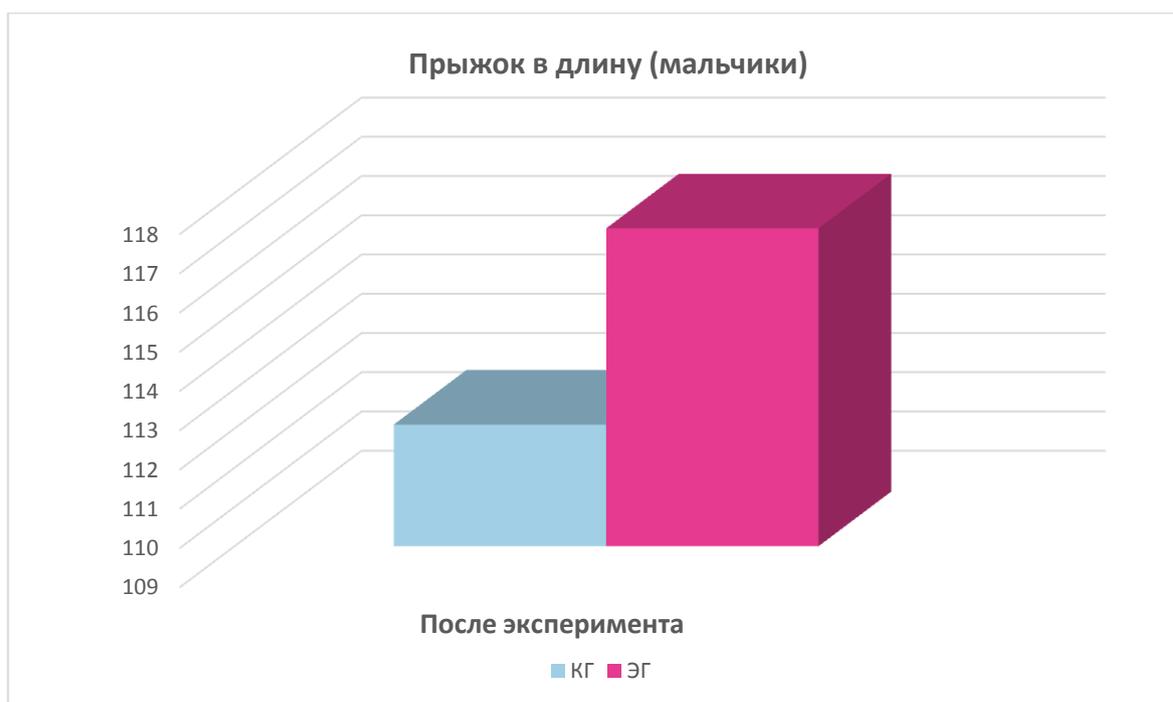


Рисунок 13 – Сопоставление результатов КГ и ЭГ мальчиков после проведения эксперимента в нормативе прыжок в длину с места

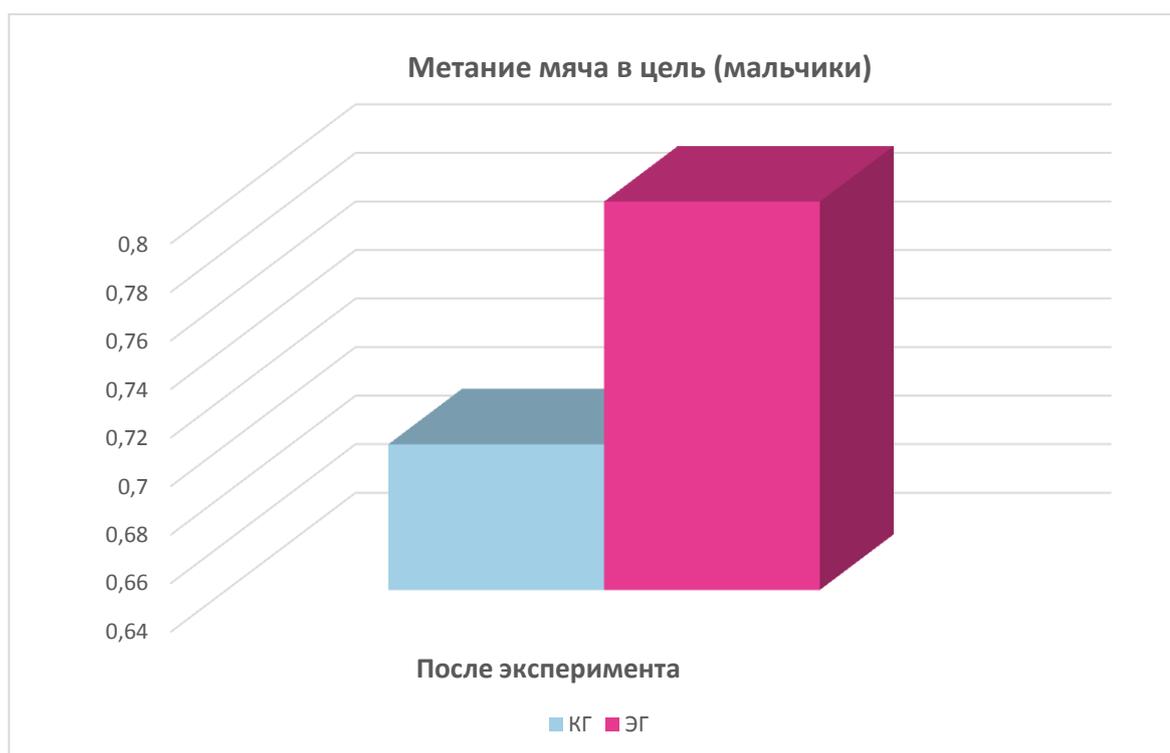


Рисунок 14 – Сопоставление результатов КГ и ЭГ мальчиков после проведения эксперимента в нормативе метание мяча в цель

В соответствии с проведением эксперимента нами так же были проведены тестирования КГ и ЭГ группы девочек, результаты которых представлены в таблице 6.

Таблица 6 – Показатели уровня исследования четырех показателей физической подготовленности девочек в контрольной и экспериментальной группе в конце проведения эксперимента

Тесты, определяющие уровень общей гибкости	КГ	ЭГ		
	$X \pm m$	$X \pm m$	t	$P=0,05$
Челночный бег 3*10 (с)	$12,1 \pm 0,8$	$11,6 \pm 0,4$	2,0	$>0,05$
Подъем туловища из положения лежа (количество раз)	$16,0 \pm 1,1$	$16,9 \pm 1,2$	0,55	$<0,05$
Прыжок в длину с места (см)	$109,7 \pm 9,5$	$116,6 \pm 9,9$	2,1	$>0,05$
Метание мяча в цель (количество раз)	$0,2 \pm 0,01$	$0,3 \pm 0,02$	10	$>0,05$

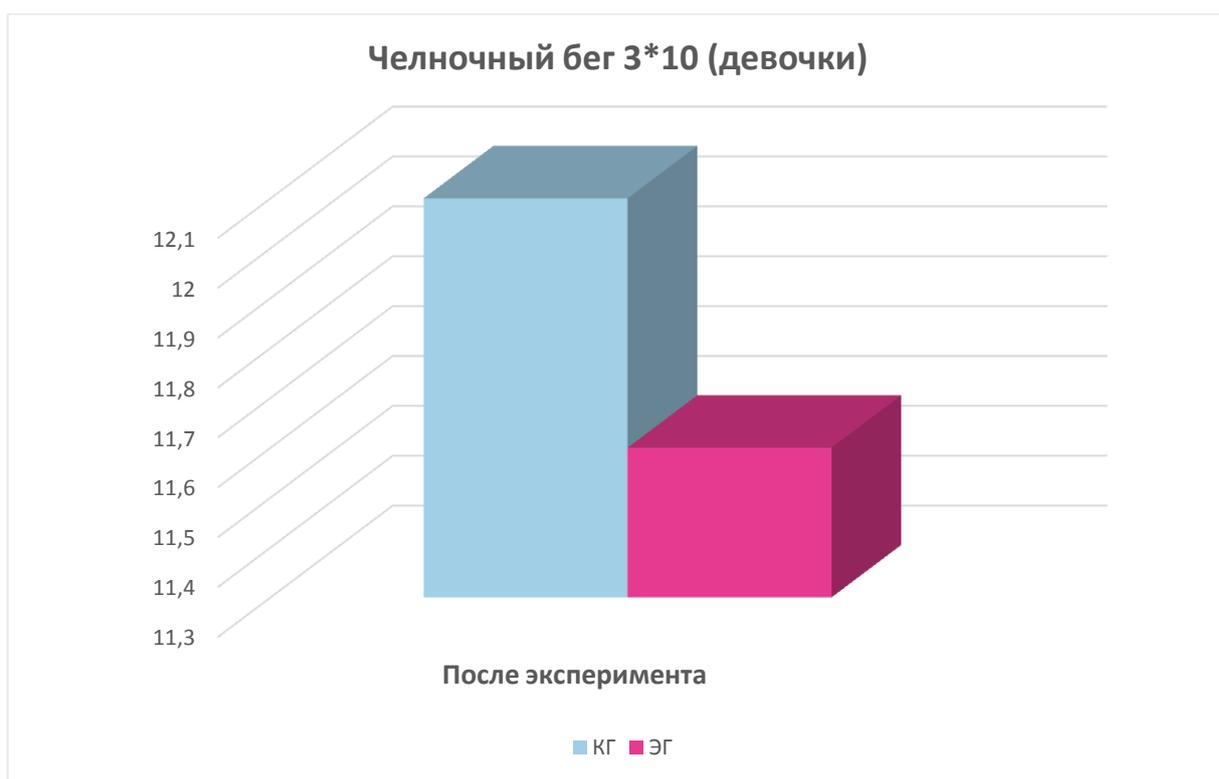


Рисунок 15 – Сопоставление результатов КГ и ЭГ девочек после проведения эксперимента в нормативе Челночный бег 3*10

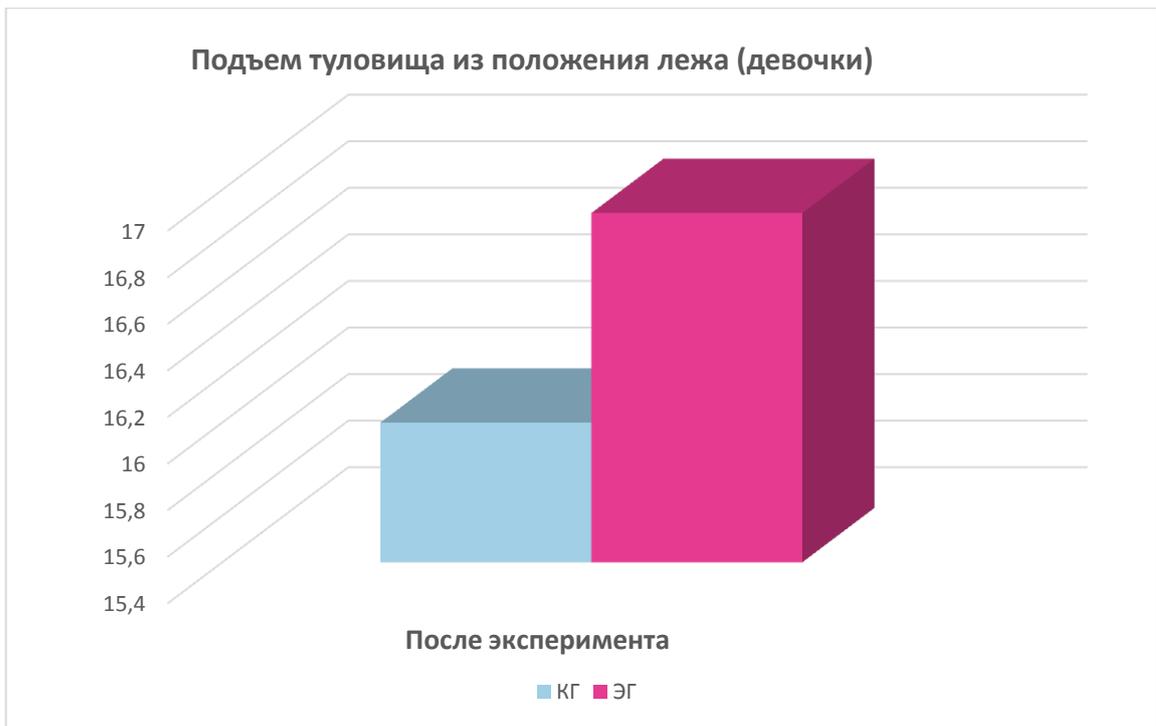


Рисунок 16 – Сопоставление результатов КГ и ЭГ девочек после проведения эксперимента в нормативе подъем туловища из положения лежа

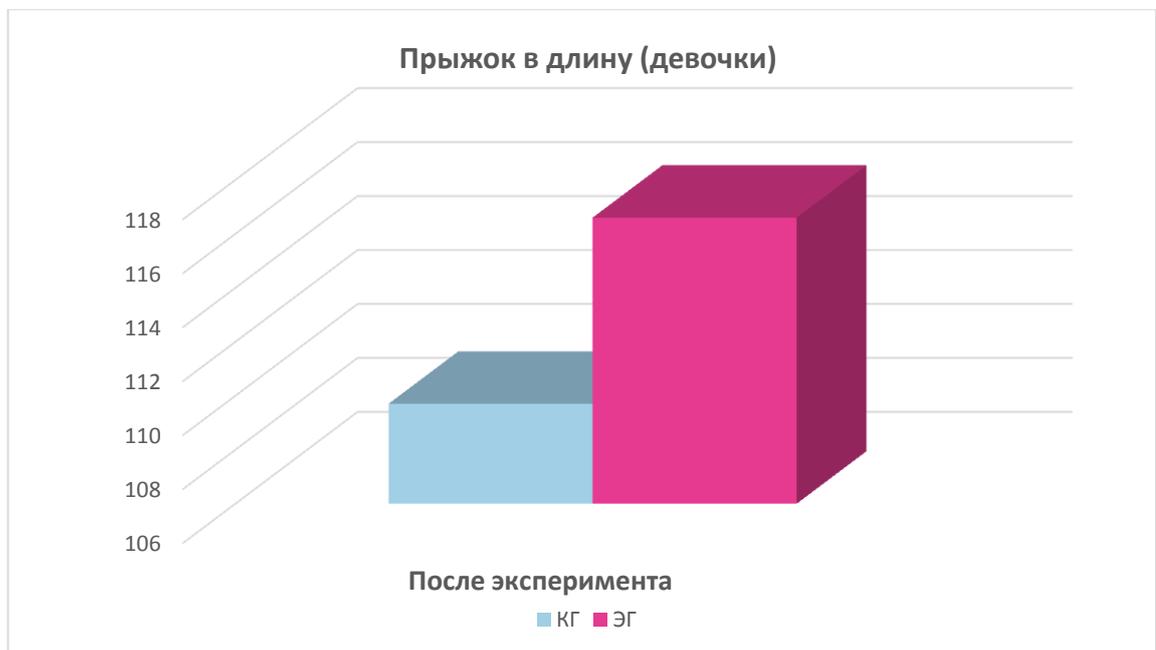


Рисунок 17 – Сопоставление результатов КГ и ЭГ после проведения эксперимента в нормативе прыжок в длину с места

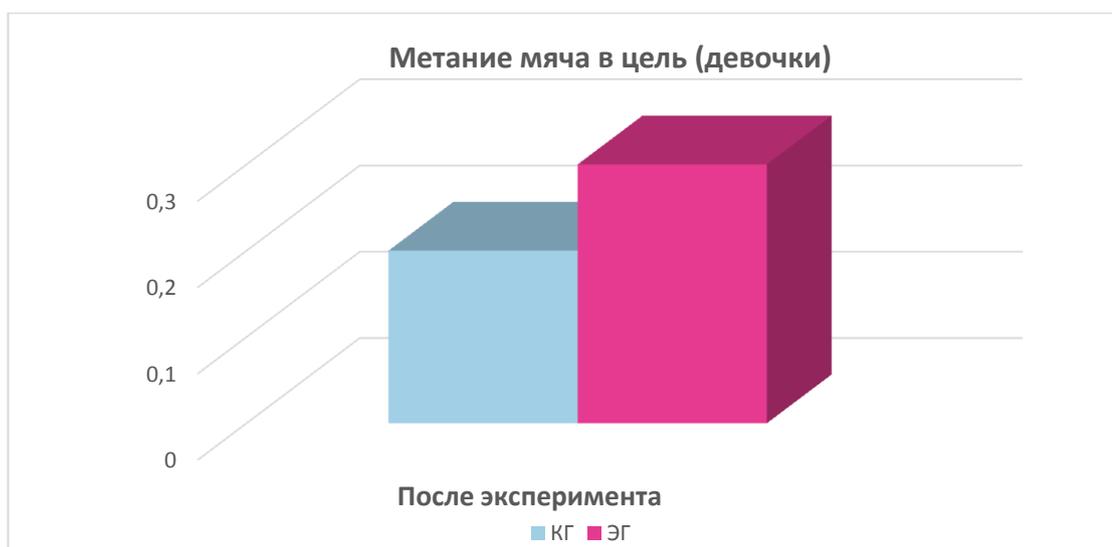


Рисунок 18 – Сопоставление результатов КГ и ЭГ после проведения эксперимента в нормативе метание мяча в цель

В таблице 6 мы видим, что показатели физической подготовленности детей в КГ и ЭГ группе до проведения эксперимента и после имеют различия. Изменение результатов до проведения эксперимента и после в КГ аргументируется тем, что в течение 8 месяцев дети занимались по рекомендуемой программе Л.И Пензулаевой «Физическая культура в детском саду». Изменение результатов в ЭГ до проведения исследования и после так же существенно различаются.

На рисунке 19 показана динамика результатов теста №1 «Челночный бег 3*10» в КГ и ЭГ мальчиков и девочек в начале и конце эксперимента.

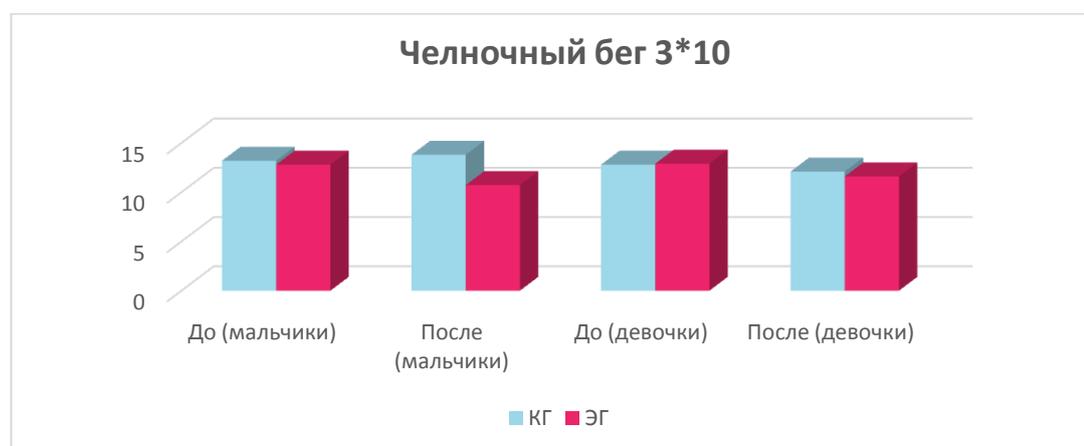


Рисунок 19 – Динамика результатов теста №1 «Челночный бег 3*10» в обеих группах в начале и в конце эксперимента

Показатели теста №1 «Челночный бег 3*10» в экспериментальной группе у мальчиков возросли на 16%, а у девочек на 11%. В то время как в контрольной группе у мальчиков результаты ухудшились на 4%, а у девочек возросли на 5%.

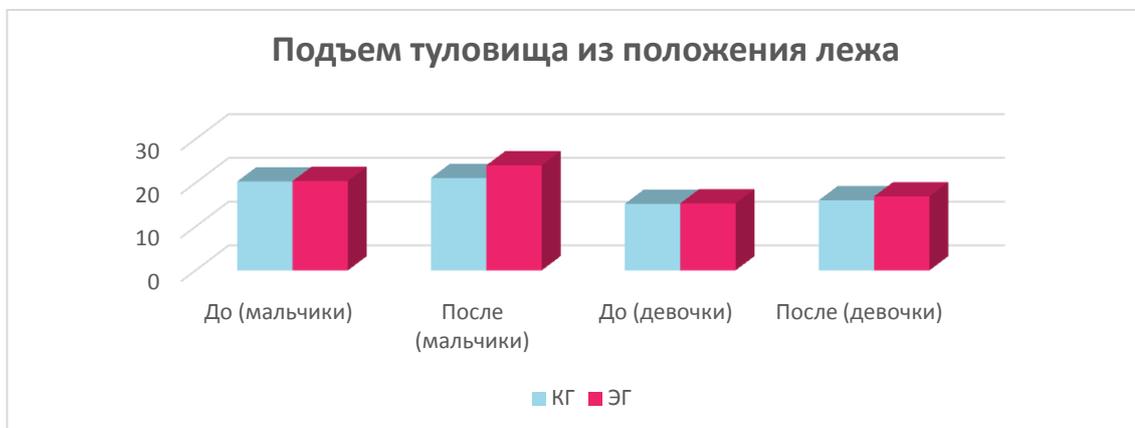


Рисунок 20 – Динамика результатов теста №2 «Подъем туловища из положения лежа» в обеих группах в начале и в конце эксперимента

На рисунке 20 показана динамика результатов теста №2 «Подъем туловища из положения лежа» в обеих группах в начале и в конце эксперимента.

Показатели теста №2 «Подъем туловища из положения лежа» в экспериментальной группе у мальчиков возросли на 17%, а у девочек на 10%. В то время как в контрольной группе у мальчиков результаты улучшились на 3%, а у девочек на 5%.

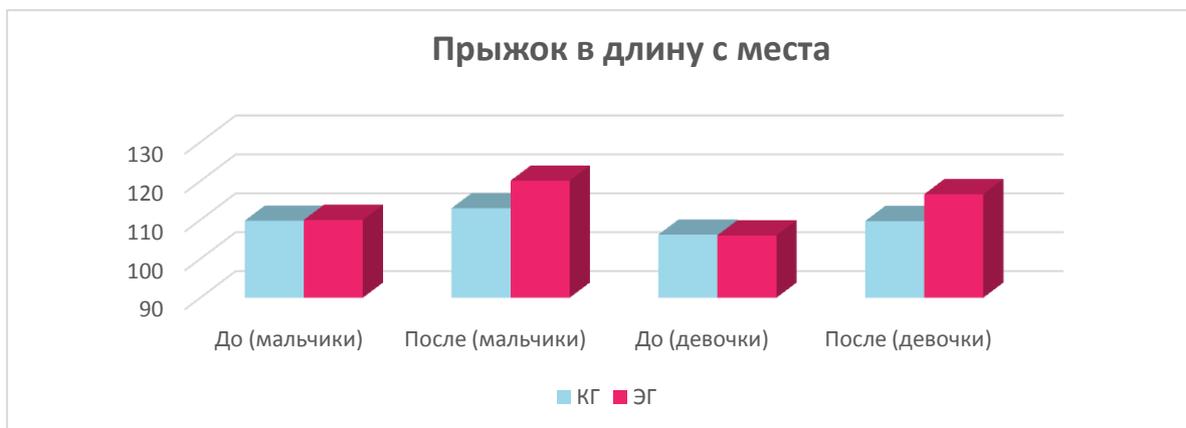


Рисунок 21 – Динамика результатов теста №3 «Прыжок в длину с места» в обеих группах в начале и в конце эксперимента

На рисунке 21 показана динамика результатов теста №3 «Прыжок в длину с места» в обеих группах в начале и в конце эксперимента.

Показатели теста №3 «Прыжок в длину с места» в экспериментальной группе у мальчиков возросли на 9%, а у девочек на 10%. В то время как в контрольной группе у мальчиков результаты улучшились на 2%, а у девочек на 3%.

На рисунке 22 показана динамика результатов теста №4 «Метание мяча в цель» в обеих группах в начале и в конце эксперимента.

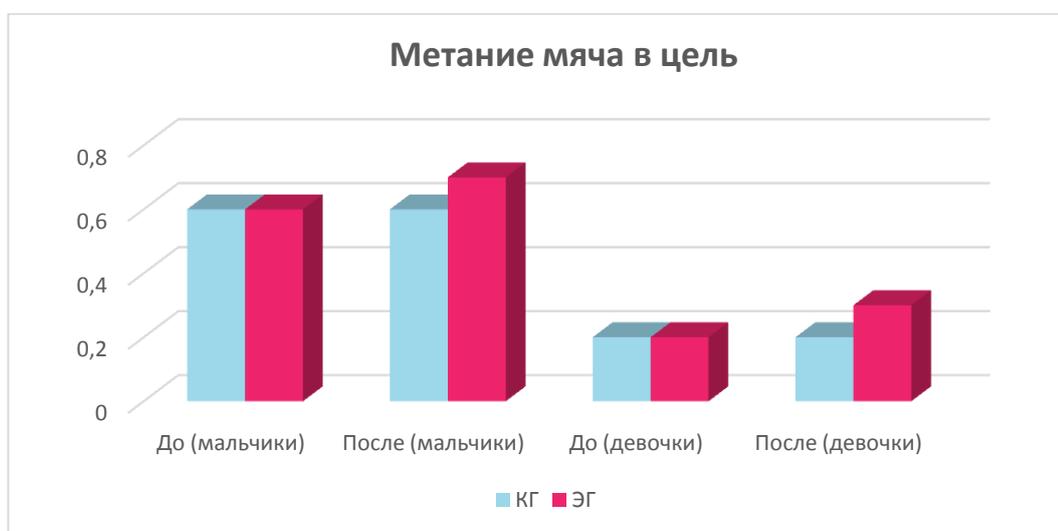


Рисунок 22 – Динамика результатов теста №4 «Метание мяча в цель» в обеих группах в начале и в конце эксперимента

Показатели теста №4 «Метание мяча в цель» в экспериментальной группе у мальчиков возросли на 16%, и у девочек на 16%. В то время как в контрольной группе у мальчиков и девочек результаты остались неизменными.

В результате введения нашей методики в регламент проведения занятий по физической культуре в ДООУ мы выявили, что у мальчиков экспериментальной группы статистически достоверный рост показателей представлен в выполнении таких нормативов как: челночный бег 3*10 и метание мяча в цель. Показатели таких нормативов как: подъем туловища из положения лежа и прыжок в длину с места толчком двумя ногами не достоверны в связи с тем, что отведенное время для тренировки данных

физических качеств (выносливость и сила) было не достаточно. При подсчете итоговых показателей экспериментальной группы девочек мы выявили достоверные различия в таких нормативах, как: челночный бег 3*10, прыжки в длину с места и метание мяча в цель. В нормативе подъем туловища из положения лежа достоверных различий не отмечаем.

В связи с этим мы можем сделать вывод о том, что разработанная нами методика требует доработки, а именно: расширение картотеки физических упражнений и увеличении времени проведения эксперимента.

ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ

1. Для проверки уровня физической подготовленности к выполнению нормативов ВФСК «ГТО» в начале эксперимента и после было проведено тестирование физических качеств. Тестирование проводилось по таким нормативам как: челночный бег 3*10; метание мяча в цель; прыжок в длину с места толчком двумя ногами; поднимание туловища из положения лежа.

2. Для подсчета достоверности показателей контрольной и экспериментальной группы мы использовали формулу t-критерия Стьюдента, которая применяется для проверки сравнения количественных значений.

3. До проведения эксперимента определили, что существенных различий в показателях контрольной и экспериментальной группы не наблюдается. После проведения эксперимента мы увидели, что в ЭГ мальчиков и девочек по сравнению с КГ есть достоверные различия при сравнении в таких результатах как: челночный бег 3*10 и метание мяча в цель у мальчиков, и челночный бег 3*10, прыжок в длину с места и метание мяча в цель у девочек.

4. Результаты тестирования мальчиков ЭГ до проведения эксперимента и после имеют различия, а именно: в нормативе челночный бег 3*10 до проведения исследования 12,8 после проведения исследования 10,72; в нормативе метание мяча в цель до 0,6 после 0,7. Результаты тестирования

девочек ЭГ до проведения эксперимента и после имеют достоверные различия в различных показателях нормативов, а именно: челночный бег 3*10 до 12,9 после 11,6; в нормативе прыжок в длину с места до 106 после 116; в нормативе метание мяча в цель до 0,2 после 0,3.

5. Результаты таких нормативов, как: подъем туловища из положения лежа и прыжок в длину с места толчком двумя ногами у мальчиков и поднимание туловища из положение лежа у девочек не достоверны. В связи с этим мы можем сделать вывод о том, что разработанная нами методика требует доработки, а именно: расширение картотеки физических упражнений и увеличении времени проведения эксперимента.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На сегодняшний день в современном мире наиболее остро обозначена проблема низкой физической активности, непонимания важности двигательной деятельности и формирования здорового образа жизни у детей дошкольного возраста. Для благоприятного физического развития необходимо создать такие условия, в которых ребенок мог бы в полной мере развивать свои физические способности, улучшать двигательные умения и навыки. Всё это нас нацеливает на внедрение в систему физического развития детей дошкольного возраста Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Благодаря изучению научно-методической литературы мы определили, что наиболее перспективным путем реализации этих требования является применение метода круговой тренировки и внедрить её в регламент жизнедеятельности детей дошкольной группы. Круговая тренировка это такая форма двигательной активности, которая включает в себя образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи, направленные на общее развитие физических качеств ребенка во время выполнения определенного двигательного действия.

Для детей дошкольного возраста подходят более упрощенные комплексы круговой тренировки с заданиями различной степени трудности. Поскольку, в дошкольном возрасте главным видом деятельности является игра, необходимо таким образом организовать круговую тренировку, чтобы она воспринималась детьми как часть игры.

Нами были разработаны игровые карточки, которые направлены на развитие основных физических качеств у детей дошкольного возраста.

В результате исследования стало ясно, что использование методики круговой тренировки по карточкам в ДООУ значительно повысили интерес занимающихся и улучшили результаты в выполнении нормативов.

В результате введения нашей методики мы выявили, что у мальчиков экспериментальной группы статистически достоверный рост показателей

представлен в выполнении таких нормативов как: челночный бег 3*10 и метание мяча в цель. Показатели таких нормативов как: подъем туловища из положения лежа и прыжок в длину с места толчком двумя ногами не достоверны в связи с тем, что отведенное время для тренировки данных физических качеств (выносливость и сила) было не достаточно. При подсчете итоговых показателей экспериментальной группы девочек мы выявили достоверные различия в таких нормативах, как: челночный бег 3*10, прыжки в длину с места и метание мяча в цель. В нормативе подъем туловища из положения лежа достоверных различий не отмечаем.

В результате проведенного эксперимента выявилась эффективность разработанных нами комплексов, но некоторые аспекты требуют доработки, а именно: расширение картотеки физических упражнений и увеличении времени проведения эксперимента.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамович, Д. В. Занятия физической культурой по месту жительства как фактор влияния на физическую подготовленность детей и подростков при выполнении нормативов комплекса ГТО [Текст] / Д. В. Абрамович, В. Ю. Лебединский, Э. Г. Шпорин // – Теория и практика физической культуры, 2016. - №10. – 103 с.
2. Апанасенко, Г. А. Физическое воспитание детей и подростков [Текст] / Г. А. Апанасенко. – Киев: Здоровье, 2014. – 80 с.
3. Бариев, М. М. Становление и развитие комплекса ГТО в СССР и современной России [Текст] / М. М. Бариев, Р. А. Юсупов, В. М. Ермолаев // - Теория и практика физической культуры, 2016. - №1. – С. 94-96.
4. Бернштейн, Н. А. Физиология движений и активность [Текст] / О. Г. Газенко// - М.; Наука, 1990. – 495с.
5. Бисярина, В. П. Анатомо-физиологические особенности детского возраста [Текст] : учебное пособие / В. П. Бисярина // - М.; Медицина, 2014. - 224 с.
6. Бишаева, А. А. Физическая культура [Текст] : учебник / А. А. Малков //- М.: КноРус, 2020. – 312 с.
7. Бочарова, Н. И. Физическая культура дошкольника в ДОУ [Текст] : программно-методическое пособие / Н. И. Бочарова // – М. : Центр педагогического образования, 2007. – 176 с.
8. Бояринцева, А. В. Обучение на основе движения [Текст] / А. В. Бояринцева. – М.: Линка – Пресс, 2019. – 208 с.
9. Виноградов, П. А. Физическая культура и спорт трудящихся [Текст] / П. А. Виноградов, Ю. В. Окуньков. - М.: Советский спорт, 2015. – 172 с.

10. Германов, Г. Н. Теория и история физической культуры и спорта [Текст] : учебное пособие для СПО / А. Н. Корольков, И. А. Сабирова // - М.: Юрайт, 2019. – 794 с.
11. Верховина, Л. Г. Гимнастика для детей 5-7 лет [Текст]: программа, планирование, конспекты занятий, рекомендации / Л. Г. Верховина, Л. А. Заикина // – Волгоград: Учитель, 2012. – С. 34-46.
12. Глазырина, Л. Д. Физическая культура дошкольникам: программа и программные требования [Текст] : учебное пособие / Л. Д. Глазырина // - М.: ВЛАДОС, 2001. – 62 с.
13. Гуревич, И. А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки [Текст] / И. А. Гуревич. – М.: Высш. школа, 2013. – 256 с.
14. Гуровец, Г. В. Возрастная анатомия и физиология. Основы профилактики и коррекции нарушений в развитии детей [Текст] / Г. В. Гуровец. - М.: Владос, 2013. – 249 с.
15. Гурский, А. В. Возвращение ГТО [Текст] / А. В. Гурский. - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2014. - №4. – С.78-79.
16. Енченко, И. В. Эволюция комплекса «Готов к труду и обороне» [Текст] / И. В. Енченко. - Наука и спорт: современные тенденции, 2014. – № 4. – С. 45-51.
17. Ефремова, Н. Г. Значимость возрождения современного комплекса ГТО для укрепления здоровья нации [Текст] / Н. Г. Ефремова, А. Цуркан, И. О. Скоморохова. - Молодой ученый, 2014. - № 21 (80). – С. 725-726.
18. Жуков, М. Н. Подвижные игры: учебник для студ. педагогических вузов [Текст] / М. Н. Жуков. - М.: ИЦ "Академия", 2002. - 160 с.
19. Иванов, О. Н. ГТО: прошлое и настоящее [Текст] / О. Н. Иванов // Вестник Югорского государственного университета. 2016. № 1 (40). – С. 174-176.

20. Ивлева, И. А. Консультирование родителей в детском саду. Возрастные особенности детей. [Текст] / И. А. Ивлева // - М.: Генезис, 2017. – 707 с.
21. Ивлева, И. А. Возрастные особенности детей. Консультирование родителей в детском саду [Текст] // И. А. Ивлева, И. Ю. Молодик, О. В. Сафуанова. - М.: Генезис, 2014. – 528 с.
22. Истягина-Елисеева Е. А. История спортивной пропаганды в СССР в период 1945-1991 г.г. [Текст] / Е. А. Истягина-Елисеева, Е. Е. Бареникова / - Вестник спортивной науки, 2015. - №3. –С. 54-57.
23. Карчага, Е. С. Развитие комплекса ГТО. История и современность [Текст] / Е. С. Карчага. - Молодой ученый, 2018. - № 10 (196). – С. 154-157.
24. Коняхина, Г. П. Организационно-методические основы проведения эстафет в учебном процессе [Текст] : учебное пособие. - Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2017. – С. 60-63.
25. Коняхина, Г. П. Методика проведения круговой тренировки в избранном виде спорта [Текст] : учебно-методическое пособие / Е. В.Черная, О. С. Сайранова // – Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2017. – 94 с.
26. Кораблева, Е. Н. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО в системе физического воспитания [Текст] / Е. Н. Кораблева. - Вестник Науки и Творчества, 2016. - № 6 (6). – С. 95-100.
27. Кузнецов В. С., Теория и история физической культуры [Текст] / Г.А. Колодницкий. - М.: КноРус, 2020. – 448 с.
28. Кузнецов, В. С. Физическая культура [Текст] : учебник / Г. А. Колодницкий // - М.: КноРус, 2020. – 256 с.
29. Макаренко, В. Г. Структурно-содержательная характеристика базовых компонентов модели педагогического управления физкультурным образованием старших дошкольников [Текст] / В. Г. Макаренко. - Начальная школа плюс, до и после, 2012. - № 4. –С. 54-60.

30. Макаренко, В. Г. Компонент целеполагания как основа построения модели педагогического управления физкультурным образованием старших дошкольников [Текст] / В. Г. Макаренко. - Известия высших учебных заведений. Уральский регион, 2011. - №1. – С.104-109.

31. Макаренко, В. Г. Модель педагогического управления физкультурным образованием старших дошкольников [Текст] / В. Г. Макаренко. - Начальная школа плюс, до и после, 2011. - №9. – С.72-77.

32. Макаренко, В. Г. Педагогическое управление физкультурным образованием старших дошкольников: теоретико-методологический аспект [Текст]: монография / Е.Ю. Никитина, В. Г. Макаренко // – М.: Гуманитарный изд. центр ВЛАДОС, 2010. – 240 с.

33. Макаренко, В. Г. Теоретико-методологические подходы к педагогическому управлению физкультурным образованием детей дошкольного возраста [Текст] / В. Г. Макаренко. - Вестник ЧГПУ, 2011. - №12.–С. 242-251.

34. Макаренко, В. Г. Теория и практика формирования здорового образа жизни у детей и подростков средствами физической культуры [Текст] / В. Г. Макаренко. – Изд-во ЧГПУ, 2011. – С. 507-527.

35. Макаренко, В. Г. Ценностные аспекты физической культуры в системе физкультурного образования детей дошкольного возраста [Текст] / В. Г. Макаренко, А. Н. Звягин. – Москва-Челябинск: Изд-во ЧГПУ, 2010. – С.176-182.

36. Маргазин, В. А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем [Текст] / В. А. Маргазин. - СПб.: СпецЛит, 2015. – 234 с.

37. Мелехина, Н. А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ [Текст] / Н. А. Мелехина, Л.А. Колмыкова // - М.: Детство-Пресс, 2012. – 112 с.

38. Матвеев, Ю. А. «Возрастная физиология» [Текст]: учебное пособие. - М.: МГПУ, 2018. – С. 33-35.

39. Новикова, И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников [Текст] / И. М. Новикова. – М.: Мозаика – Синтез, 2009. – 200 с.
40. Островская, И. М. Анатомо-физиологические особенности детского возраста [Текст] / И. М. Островская // - М.: Государственное издательство медицинской литературы, 2013. – 236 с.
41. Пензулаева, Л. И. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа детского сада [Текст] / Л. И. Пензулаева. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2014. – С. 10-21.
42. Полтавцева, Н. В. Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни [Текст] / И. А. Гаврилова. – М.: ТЦ Сфера, 2012. - 77 с.
43. Петришина, О. Л. Анатомия, физиология и гигиена детей младшего школьного возраста [Текст] / О. Л. Петришина, Е. П. Попова // - М.: Просвещение, 2010. – 232 с.
44. Попов, М. В. Комплекс «готов к труду и обороне» (ГТО) и развитие физкультурно-массовой работы на Урале в 1931–1941 годах [Текст] / М. В. Попов, Л. Р. Рапопорт, Е. В. Харитоновна. - Педагогическое образование в России, 2014. – № 9. – С. 73-79.
45. Прокофьева, Д.Д. Физкультурно – спортивный комплекс ГТО. Нормы ГТО и поиск новой идеологии в России [Текст] / Д. Д. Прокофьева - Культура физическая и здоровье, 2016. - № 2 (57). – С. 17-19.
46. Радынова, О. П. Музыкальное воспитание дошкольников [Текст] / О. П. Радынова, А. И. Катинене, М. Л. Палавандишвили // - М.: Владос, 2015. – 224 с.
47. Решетников, Н. В. Физическая культура [Текст] : учебник / Н. В. Решетников // - М.: Академия, 2018. – 288 с.
48. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой [Текст] : учебное пособие. - М.: Юрайт, 2019. – 254 с.

49. Рукова, М. Особенности организации занятий по физкультуре [Текст] / М. Рукова // Дошкольное воспитание. - 2002. - №9. – С. 6-10.
50. Савченко, В. И. Авторизованная "Программа нравственно-патриотического и духовного воспитания дошкольников" [Текст] / В. И. Савченко. - М.: Детство-Пресс, 2013. – 318 с.
51. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к Труд и Обороне» (ГТО)»[Текст] :Международные акты об охране здоровья. - Москва, 2014. – С. 150-151.
52. Устав (Конституция) Всемирной организации здравоохранения (Нью-Йорк, 22 июля 1946 года) [Текст] : Международные акты об охране здоровья. - М., 2009. – С. 10-26.
53. Утробина, К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет [Текст] / К. Утробина. - М.: ГНОМ, 2004. – 103 с.
54. Фарфель, В. С. Управление движениями в спорте [Текст] / В. С. Фарфель. - М.: Физкультура и спорт, 1975. – 208 с.
55. Федеральный Государственный образовательный стандарт дошкольного образования [Текст]: Министерство образования и науки Российской Федерации. – Москва: 2013г. – С. 10-15.
56. Физиология человека [Текст] : учеб. для магистрантов и аспирантов вузов / Е. К. Аганянц // - М. : Совет. спорт, 2005.– 334 с.
57. Физическое развитие дошкольников [Текст] / Н. В. Микляевой. – М. : ТЦ Сфера, 2015.– 144 с.
58. Физкультурно-оздоровительная работа [Текст] / М. А. Васильевой, В. В. Гербовой, Т. С. Комаровой. – Волгоград: Учитель, 2010. – 127 с.
59. Формирование двигательной активности детей 5-7 лет: игры – эстафеты [Текст] / Е. К.Воронова. – Волгоград: Учитель, 2012. – 58 с.

60. Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы [Текст] / Т. Г.Кареева. – Волгоград: Учитель, 2012. – 89 с.

61. Харченко, Т. Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 2-3 лет [Текст] / Т. Е. Харченко. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2009 – 88 с.

62. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]:учебное пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов // – М.: Издательский дом «Академия», 2011. – 480 с.

63. Хорошева, Т. А. Проблемы внедрения ГТО в образовательной системе [Текст] / Т. А. Хорошева . - Аллея науки, 2018. - № 2 (18). – С. 689-693.

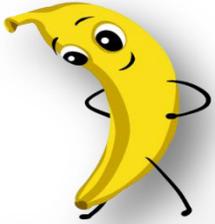
64. Шалаева, Г. П. Как устроено мое тело [Текст] / Г. П. Шалаева. – М.: АСТ: СЛОВО, 2010. – 124 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Комплекс карточек № 1.

Поскольку в дошкольном возрасте главная задача педагога не перегрузить организм ребенка и не принести вред сложными упражнениями мы разработали комплекс карточек № 1, благодаря которому у ребенка развиваются основные двигательные умения, такие как: бег, прыжки, метание или лазание; равномерно формируется правильная осанка; укрепляются мышцы спины, шеи и живота. Для развития силы мы предлагаем упрощенные упражнения:

- 1) Перепрыгивание толчком двумя ногами через модуль.
- 2) Прыжок толчком двумя ногами ромбиком (вперед, назад, вправо, влево).
- 3) Приседания с предметом.
- 4) Отжимания от гимнастической скамейки/отжимания с колен.

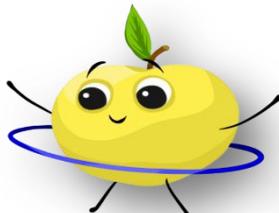
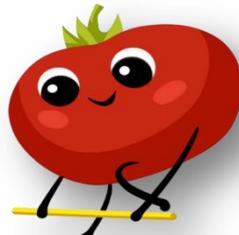
№	Название	Методические указания	Изображение
1	Перепрыгивание толчком двумя ногами через модуль	И.П – ноги вместе, руки на пояс На счет раз толчком двумя ногами правым боком перепрыгиваем через модуль На счет два возвращаемся в ИП	 <p>Морковка резво скачет в бок, Она легка как ветерок!</p>
2	Прыжок толчком двумя ногами ромбиком (вперед, назад, вправо, влево)	И.П – ноги на ширине плеч, прыжки вверх, толчком двумя ногами	 <p>Прыгай ромбиком шустрей, За бананом ты успеи!</p>

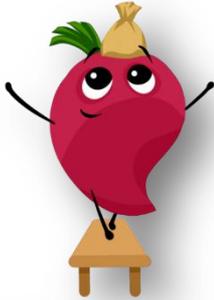
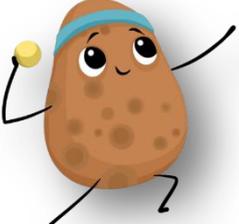
3	Приседания с предметом	И.П – ноги на ширине плеч, руки вперед Приседания, не отрывая пятки от пола	 <p>Сделай присед как горошек, Не сгибая сильно ножек!</p>
4	Отжимания от гимнастической скамейки/отжимания с колен	И.П – упор лежа, руки на скамье, носками опереться о пол На счет раз сгибаем руки в локтях, на счет два возвращаемся в ИП	 <p>О скамейку ты упрись, Как огурчик отожмись!</p>

Комплекс карточек № 2.

В дошкольном возрасте так же необходимо уделять особое внимание развитию ловкости и координации, благодаря чему у ребенка появляется способность быстро осваивать новые двигательные действия и регулировать их в соответствии с предлагаемыми условиями. Для реализации поставленной цели мы предлагаем такие упражнения:

- 1) Прыжки «Звездочка».
- 2) Вращение обруча на талии.
- 3) Смена ног стоя через гимнастическую палку.
- 4) Ходьба по гимнастической скамье с мешочком на голове.
- 5) Прыжок на 180 градусов толчком двумя ногами.
- 6) Метание мешочка в цель.

№	Название	Методические указания	Изображение
1	Прыжки «Звездочка»	И.П – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища На счет раз прыжок ноги в стороны хлопок руки над головой На счет два возвращаемся в ИП	 <p>Авокадо прыг да скок, Ручки вверх, а там хлопок!</p>
2	Вращение обруча на талии	И.П – ноги на ширине плеч На счет раз берем обруч На счет два крутим обруч вокруг талии	 <p>С яблочком чуть отдохнём, Обруч мы крутить начнём!</p>
3	Смена ног стоя через гимнастическую палку	И.П – Ноги на ширине плеч На счет раз наклоняемся берем гимнастическую палку в руки На счет раз перешагиваем через гимнастическую палку правой ногой вперед На счет два правой ногой назад На счет три перешагиваем левой ногой вперед На счет четыре перешагиваем левой ногой назад	 <p>С помидоркой вверх подскок, Через палку смена ног!</p>

4	Ходьба по гимнастической скамье с мешочком на голове	И.П – ноги вместе, стоя на гимнастической скамье, мешочек на голове Идем вперед по гимнастической скамье	 <p>Свёкла ровненько шагает И мешочек не роняет!</p>
5	Прыжок на 180 градусов толчком двумя ногами	И.П – ноги на ширине плеч, руки на пояс, прыжок на 180 градусов толчком двумя ногами от пола	<p>Ананас достиг высот, Сделав полный оборот!</p> 
6	Метание мешочка в цель	И.П – ноги на ширине плеч, теннисный мяч в руке Кидаем мяч в стену, ловим двумя руками	 <p>Целься метко как картошка, Не забыв про мяч в ладошке!</p>

Комплекс карточек № 3.

Гибкость – основа для нормального физического развития детей. Карточки с заданиями для развития гибкости разработаны нами с целью укрепления связок, мышц и суставов во время выполнения физических упражнений, а также для формирования правильной и красивой осанки []. Для развития

такого физического качества как гибкость мы предлагаем разработанные нами упражнения включить в комплекс круговой тренировки:

- 1) Наклон вперед сидя на гимнастическом мате.
- 2) Перекаты на спине.
- 3) Наклон вперед соя на гимнастической скамье.
- 4) Поочередное поднятие ног, лежа на гимнастическом мате.

№	Название	Методические указания	Изображение
1	Наклон вперед сидя на гимнастическом мате	И.П – сидя на мате руки вытянуть вперед, наклоны вперед, руками касаясь носочков, колени не сгибая	 <p>Как брокколи сидишь быстрее И вперед тянись скорей!</p>
2	Перекаты на спине	И.П – упор сед на мате, обхватить руками колени Перекаты на спине	 <p>Как клубничка обхватись, На спине назад катнись!</p>
3	Наклон вперед стоя на гимнастической скамье	И.П – ноги на ширине плеч стоя на гимнастической скамье На счет раз наклон вниз На счет два возвращаемся в ИП На счет три и четыре повторяем то же самое	 <p>Перчик время не теряет, Свою гибкость проверяет!</p>

4	<p>Поочередное поднимание ног, лежа на гимнастическом мате</p>	<p>И.П – лежа на спине на мате, руки вдоль туловища На счет раз поднимаем ноги вверх (колени прямые) На счет два возвращаемся в ИП</p>	 <p>Лучок время не теряет, Ножки вверх он поднимает!</p>
---	--	--	---