



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ВЫСШАЯ ШКОЛА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

**Методика подготовки к сдаче норм ГТО детей старшего
дошкольного возраста**

Выпускная квалификационная работа

по направлению 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность программы бакалавриата

«Физическая культура»

Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:

80,35 % авторского текста

Работа рекомендована к защите

рекомендована/ не рекомендована

«19» 08 2022г.

зав. кафедрой ТиМФКиС

Жабиков В.Е. Жабиков В.Е.

Выполнила:

студентка группы ЗФ-514/106-5-2

Седашова Олеся Владимировна.

Научный руководитель:

д.п.н., профессор

Макаренко Виктор Григорьевич.

Челябинск

2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ К СДАЧЕ НОРМ ГТО ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	9
1.1 История развития ГТО	9
1.2 Психофизиологические особенности детей старшего дошкольного возраста.....	15
1.3 Организация и особенности методики подготовки к сдаче норм ГТО в ДОУ.....	20
ВЫВОДЫ ПО 1 ГЛАВЕ:	27
ГЛАВА 2. ОПЫТНО -ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ ПО ПОДГОТОВКИ К СДАЧЕ НОРМ ГТО ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	29
2.1 Организация и методы опытно-экспериментального исследования.....	29
2.2 Программа подготовки детей старшего дошкольного возраста к сдаче норм ГТО	40
2.3 Результаты опытно-экспериментального исследования и их обсуждение.....	44
ВЫВОДЫ ПО 2 ГЛАВЕ:	54
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	56
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	58
ПРИЛОЖЕНИЕ	

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы. Президент России Владимир Путин предложил возродить существовавшую в СССР программу физической подготовки детей и взрослых по ГТО. В СССР в общеобразовательных учреждениях, профессиональных и спортивных организациях существовала программа физической подготовки под названием «готов к труду и обороне», или ГТО. В целях создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения, с 1 сентября 2014 года в Российской Федерации Указом Президента от 24 марта 2014 года. № 172 введен в строй Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее - комплекс ГТО) [51]. Внедрение физкультурно-спортивного комплекса ГТО – это масштабный национальный проект, цель которого состоит в развитии массовости спорта. Согласно статье 28 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [53](далее - Федеральный закон) осуществление текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, установление их форм, периодичности и порядка проведения, индивидуальный учет результатов освоения обучающимися образовательных программ относится к компетенции образовательной организации и осуществляется в соответствии с ее уставом и другими локальными нормативными актами.

Комплекс ГТО предусматривает подготовку к внедрению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп установленных нормативных требований в соответствии с тремя уровнями сложности, соответствующими золотым, серебряным и бронзовым знакам отличия «Готов к труду и обороне». В разделе 2.1 отчета «Двенадцать решений для нового образования», представленного в апреле 2018 года Центром стратегического развития и Высшей школой экономики, со ссылкой на исследования лауреата Нобелевской премии 2000 года Д. Хекман

подчеркивает, что развитие ребенка в дошкольном возрасте имеет решающее значение для его успеха в жизни в целом, и что ресурсы, вложенные в развитие человека в это время, в три раза эффективнее, чем средства, потраченные в период профессионального обучения [17].

Возрождение комплекса ГТО в нашей стране сегодня, на наш взгляд, актуально и фундаментально. Реализуемый комплекс направлен на дальнейшее повышение уровня физической культуры и подготовки людей, в первую очередь подрастающего поколения, к труду и обороне. Это было заложено раньше, и теперь будут заложены основы для будущих достижений страны в спорте и обороне. Являясь уникальной программой физической подготовки, комплекс ГТО также должен быть основополагающим в единой системе патриотического воспитания молодежи.

Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО «предусматривает минимальный объем различных видов двигательной активности, необходимый для развития физических свойств, сохранения и укрепления здоровья, подготовки к выполнению видов (испытаний) и норм комплекса ГТО».

Физическое воспитание особенно важно в дошкольном возрасте, это один из важных этапов в жизни ребенка. Именно в этот период закладываются основы здоровья: происходит умственное, нравственное и физическое развитие, формируется личность человека. В это время ребенок интенсивно растет и взрослеет, движения становятся его главной потребностью.

Введение ВФСК ГТО в систему дошкольного образования связано с распределением первого этапа в комплексе (от 6 до 8 лет): учащиеся подготовительных групп (дети от 6 лет) уже могут сдать нормативы ГТО ВФСК, но для достижения заявленной цель ГТО - укрепление здоровья, гармоничное и всестороннее развитие личности, пропаганда патриотизма и гражданственности, повышение качества жизни граждан Российской Федерации, подготовка детей к успешному выполнению нормативов.

Воспитанникам дошкольных образовательных учреждений необходимо не только развивать физические способности, но и формировать представление о ВФСК ГТО.

В соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами общего образования, утвержденными приказами Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373, от 17.12.2010 № 1897 и от 17.05.2012 № 413 (далее – Результаты по теме образовательной темы «физическая культура» должны отражать общее развитие с учетом индивидуальных особенностей, состояния здоровья и режима учебной деятельности, умение выполнять комплексы оздоровительных и коррекционных упражнений, использовать различные формы и виды занятий физической культурой для организации здорового образа жизни, активной рекреация и досуг (в том числе подготовка к сдаче нормативов теста (зачета) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»).

Степень изученности проблемы. Современный подход к формированию потребности в здоровом образе жизни описывают Н. Дике и Э. Шульце, такие как: нетрадиционные физкультурно–развлекательные мероприятия со схемами для каждого урока по программе Е.Р.Ефименко «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста». М.Д. Маханева в методических рекомендациях «Подружиться с физкультурой - быть здоровым!» утверждает следующее: «...В основе работы по полноценному физическому развитию и укреплению здоровья детей должна быть, прежде всего, семья и условия ее проживания; Во-вторых, учебное заведение, то есть «вторая семья» [32, с.87]. В программу Зимониной «Росинки» входит раздел «Растем здоровыми». Автор ставит перед педагогами задачи не только обеспечить необходимый уровень знаний детей по предмету, но и формирует у дошкольников потребность в здоровом образе жизни: «Актуальность программы обусловлена необходимостью создания эффективной здоровьесберегающей

образовательной системы в различных типах дошкольных учреждений...» [20, с.7].

Исходя из актуальности данной проблемы, сформулирована тема исследования: «Методика подготовки к сдаче норм ГТО детей старшего дошкольного возраста».

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность психолого-педагогических условий формирования у детей шести-семи лет готовности к сдаче норм ГТО.

Объект исследования: процесс формирования у детей 6-7 лет готовности к сдаче норм ГТО.

Предмет исследования - методика подготовки к сдаче норм ГТО детей старшего дошкольного возраста.

Гипотеза исследования эффективность подготовки детей старшего дошкольного возраста к сдаче норм ГТО будет результативно при соблюдении следующих педагогических условий:

- разработан комплекс мероприятий по ознакомлению детей с комплексом ГТО для детей старшего дошкольного возраста;
- подобраны физические упражнения в соответствии с видами испытаний комплекса ГТО;
- созданы материально-технические условия на территории ДОУ для занятий физическими упражнениями, соответствующими видам испытаний комплекса ГТО.

Задачи исследования:

1. Проанализировать источники информации и обобщить практический опыт по теме исследования.
2. Разработать методику подготовки детей старшего дошкольного возраста к сдаче норм ГТО.
3. Экспериментально обосновать и проверить эффективность разработанной методики.

4. Разработать практические рекомендации для родителей по подготовке к сдаче норм ГТО старшего дошкольного возраста.

В процессе исследования использованы следующие методы исследования: теоретический анализ педагогической литературы по теме исследования; беседы, наблюдения, эксперимент и тестирование.

Теоретическая значимость исследования заключается в следующем: обоснована методика подготовки детей старшего дошкольного возраста к сдаче норм ГТО.

Практическая значимость исследования заключается в том, что обоснованные педагогические условия формирования у детей старшего дошкольного возраста готовности к сдаче норм ГТО могут быть использованы организаторами, педагогами образовательного процесса ДОО при реализации содержания образовательной области «Физическое развитие».

Для достижения поставленных задач в работе использовались следующие методы исследования: изучение и анализ психологической, педагогической, методической литературы по проблеме исследования; анализ нормативных документов по проблеме исследования; педагогический эксперимент, который включает констатирующий, формирующий, контрольный этапы, а также количественный и качественный анализ результатов, полученных в процессе исследования.

Исследование проведено на базе МАДОУ ДС №45СП, в исследовании принимали участие 40 детей в возрасте 6-7 лет.

Исследование проводилось поэтапно в период с июля 2020 г. по май 2022г. и каждый из этапов решал специфические задачи и имел свои особенности.

Этапы педагогического эксперимента:

На первом этапе (июль 2020 – январь 2021 г.) проводился анализ и обобщение литературных источников, были определены цель и задачи

исследования, сформулирована гипотеза, определено место и сроки проводимого исследования.

На втором этапе (февраль 2021 – август 2021 г.) разработана методика подготовки к сдаче норм ГТО старшего дошкольного возраста и определены методы оценки эффективности анализа результатов эксперимента.

На третьем этапе (сентябрь 2021 – май 2022 г.) проводилось опытно-экспериментальное исследование по определению результатов по разработанной методике подготовки к сдаче норм ГТО старшего дошкольного возраста в экспериментальной группе.

Структура работы: структура дипломной работы состоит из введения, трех глав, заключения, списка использованной литературы и приложений.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ К СДАЧЕ НОРМ ГТО ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1.1 История развития ГТО

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — это комплексная программно-нормативная база физического воспитания населения страны, направленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. Весь комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением разных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше), установленных для трех уровней сложности, соответствующих знаку отличия «готовность к экзамену» золотого, серебряного и бронзового [23].

Комплекс ГТО начал развиваться в первой половине XX века. Сразу после революции 1917 года жители советской страны были энергичны и полны энтузиазма. Это было заметно в нескольких областях: наука, культура, работа. Игры тоже не остались в стороне [23].

Строительство комплекса началось в 1930 году по инициативе комсомольских организаций. На первый план было выдвинуто желание приобщить молодежь к здоровому образу жизни. Газета «Комсомольская правда» опубликовала статью о начале тестирования на всесоюзном уровне.

Организаторы предложили установить критерий оценки физического состояния и здоровья граждан СССР. После прохождения ряда тестов и соответствия стандартам было решено выдать значок. Эта инициатива была поддержана общественностью. К разработке системы «Готов к труду и обороне» были привлечены лучшие российские умы. В марте 1931 года он был издан и утвержден правительством.

С тех пор началось активное продвижение недавно утвержденной программы. В учебных заведениях были введены обязательные занятия по спортивной подготовке, которые заканчивались тестированием. Те, кто

прошел квалификацию в различных спортивных жанрах, были награждены значками.

Первоначально значки выдавались женщинам и мужчинам старше 17 и 18 лет. Для трех возрастных категорий были установлены разные стандарты.

Самый первый комплекс имел всего лишь одну ступень. В ней было 21 норматив. В практический зачет входили:

- прыжки;
- бег;
- метание гранаты;
- плавание;
- подтягивание;
- гребля.

Также были проверены теоретические знания. Испытуемые должны были знать основы самоконтроля, спортивное прошлое, а также могли оказать первую помощь.

Проверки проводились как в городах, так и в селах. Нормы ГТО стали обязательными для работников крупных предприятий и организаций. Руководство потребовало их сдать. Специально для выдающихся граждан были введены всевозможные льготы. Стандарты были общедоступными. Преимущества этой игры были очевидны, и никто в этом не сомневался. Курорт стал популярным как среди взрослых, так и среди молодежи. В 1931 году знаки отличия ГТО получили 24 000 советских граждан [23].

Комплекс был впервые введен в 1931-1934 годах. С развитием государственной системы физического воспитания и физического совершенствования подрастающего поколения стандарты и требования к комплексу периодически менялись. Введенный в 1931 году комплекс ГТО включал 15 нормативов по различным видам физических упражнений, включая бег, прыжки, метания, плавание, катание на лыжах и др. Чтобы получить значок, также необходимо было знать основы военного дела в СССР и советскую систему физического образования [23].

Вводя комплекс ГТО, государство стремилось связать движение материальной культуры с решением производственных задач и укреплением оборонного потенциала страны, конкретизировать задачи повышения трудовой и материальной культуры в больших масштабах, привлечь внимание молодежи и всех классов. Слоям населения для улучшения их физического состояния. Кроме того, введение четких требований и стандартов к спортсменам дало высшему руководству страны возможность планировать "сверху" развитие физкультурного движения, четко определять задачи и требовать их выполнения от руководства на местах. Выполнение заданий было в какой-то степени объективным критерием сдачи норм ГТО при оценке результатов расходования средств, выделенных из государственного бюджета на развитие материальной культуры и коллективного труда. С лета 1939 года ежегодно отмечался Всесоюзный день физкультуры, подготовка к которому проходила под лозунгом «Сегодня физкультура — боец завтрашнего дня» [32].

Первоначально мужчинам в возрасте до 18 лет и женщинам в возрасте до 17 лет разрешалось получать значок «Готов к труду и обороне». Особым условием было удовлетворительное состояние здоровья. Его опознал врач, который определил, что сдача норм комплекса ГТО не нанесет вреда здоровью человека. К участию в соревнованиях были допущены спортсмены-одиночки, состоявшие в командах [23].

Первый комплекс ГТО состоял всего из одной ступени и предполагал выполнение 21 испытания, 15 из которых носили практический характер:

- бег на 100, 500 и 1000 метров;
- прыжки в длину и прыжки высоту;
- метание гранаты;
- подтягивание на перекладине;
- лазание по канату или шесту;
- поднимание патронного ящика весом в 32 кг и безостановочное передвижение с ним на расстоянии 50 м;

- плавание;
- умение ездить на велосипеде или умение управлять трактором, мотоциклом, автомобилем;
- умение грести 1 км;
- бег на лыжах на 3 и 10 км;
- верховую езду и продвижение в противогазе на 1 км. [32].

Теоретические тесты проводились на военные знания, знание истории достижений физкультуры, основы самоконтроля в физкультуре, оказание первой медицинской помощи.

Возрождение комплекса ГТО в современной России 2007 год можно смело назвать годом игры, когда Россия получила право проведения Олимпийских игр 2014 года в Сочи, наши футболисты пробилась на чемпионат Европы, баскетболисты стали лучшей командой в истории. В старом свете теннисисты выиграла Кубок Федерации, гандболисты завоевали титул сильнейших в мире, и, наконец, президент Владимир Путин подписал новый закон об этом виде спорта. Ввиду мотивации спортивных побед, в соответствии с новыми тенденциями, спортивное сообщество в очередной раз заговорило о возрождении комплекса ГТО. В 2013 году руководство страны и руководители регионов выступили с инициативой возродить комплекс ГТО в России в современном формате. После завершения зимних Олимпийских игр в Сочи организаторам удалось сэкономить 1,5 миллиарда рублей, заявил Президент Российской Федерации Владимир Владимирович Путин. В.В. Путин предложил использовать эти средства на развитие масштабных видов спорта, например, внедрение комплекса ГТО в субъектах Федерации, спортивные мероприятия для всех, движение и поддержку спортивных клубов в шаговой доступности [3, с.23].

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс разработан в соответствии с подпунктом «А» статьи 1 перечня поручений Президента Российской Федерации. ПР-756 от 4 апреля 2013 года, а также приказ Министерства спорта Российской Федерации. № 245 от 6 мая 2013 года «О

разработке проекта Всероссийского спортивного комплекса», которым утвержден состав Рабочей группы. В него входят ведущие эксперты и ученые, участвовавшие в 2004-2013 годах. Представители университетов, научно-исследовательских центров, подведомственных Министерству спорта России и Министерству образования России, участвуют в разработке и тестировании внедрения комплекса в регионах Российской Федерации. Определены 89 предприятий и вузов страны, где апробирован "пилотный" проект масштабных спортивных мероприятий, направленных на соответствие стандартам Спортивного комплекса ДОСААФ России «Готов к труду и обороне» [23].

Проекты концепции и содержания комплекса были разработаны и в дальнейшем согласованы с органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта, рассмотрены федеральными органами исполнительной власти и неправительственными организациями. Пакет документов был одобрен на совместном заседании межведомственной комиссии по развитию физической культуры, коллективного спорта и традиционных видов физической культуры Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта, и коллегии Министерства спорта Российской Федерации.

В рамках направления документов комплекса в Правительство Российской Федерации, соответствующих предложений по проектам концепций и предложений федеральных органов исполнительной власти Российской Федерации, высших органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации, Всероссийской федерации спорта, общероссийских общественных организаций, Физкультурно-спортивные общества принимаются до 01.08.2013. Результатом тщательной подготовки стало опубликование Указа Президента № 172 от 24 марта 2014 года о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне», которым принимается решение о вводе комплекса в эксплуатацию

с 1 сентября 2014 года [53]. Таким образом, сегодня комплекс ГТО возрождается, трансформируется в новую форму и новые условия. Особенно важно найти эффективные способы развития позитивной активности среди молодежи, что обеспечивает социализацию человека, способного и желающего взять на себя ответственность за личное благополучие и благополучие общества.

По мнению И. Н. Пушкарева и М. П. Русинова, для эффективного выполнения всего ГТО необходимо организовать взаимодействие представителей государственных и общественных структур, образовательных и спортивных учреждений. В процессе внедрения ГТО необходимо использовать существующие принципы управления, среди которых принцип добровольности должен быть приоритетным [46, с.93].

Также Н.В.Ярцева отмечает, что Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» можно использовать не только для подростков, молодежи и старших возрастных групп [60, с.205].

Реализация комплекса преследует следующие цели: улучшение использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем личностном росте, пропаганде патриотизма и обеспечении преемственности культуры и спорта. Физического воспитания населения; увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации; повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации; формирование осознанных потребностей населения в систематической физической культуре и спорте, физическом самосовершенствовании-оздоровление и здоровый образ жизни; Повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельной деятельности, в том числе с использованием современных информационных технологий; модернизация системы физического воспитания и системы развития массового,

молодежного, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, включая увеличение количество спортивных клубов.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс обеспечивает подготовку к внедрению и непосредственное выполнение различными возрастными группами населения Российской Федерации (от 6 до 70 лет и старше) (далее - возрастные группы) в соответствии с установленными стандартами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса с золотые, серебряные и бронзовые знаки отличия Всероссийской физической; Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс состоит из следующих основных разделов: виды тестов для определения уровня развития физических свойств и прикладных двигательных способностей (подразделяются на обязательные тесты и тесты по выбору) и стандарты для оценки универсальности. Развитие базовых физических качеств и прикладных двигательных способностей; требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта; Рекомендации по недельному двигательному режиму (обеспечивают минимальное количество различных видов двигательной активности, необходимое для самостоятельной подготовки к выполнению тестов (зачетов) и нормативов, развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья) [23].

1.2 Психофизиологические особенности детей старшего дошкольного возраста

Старший дошкольный возраст (5-7 лет) является последним дошкольным периодом и представляет собой стадию интенсивного умственного и физического развития. В дошкольном возрасте происходит стремительное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем детского организма: нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Дошкольник быстро увеличивается в росте и весе, меняются пропорции тела. Происходят значительные изменения в высшей

нервной деятельности. В этот период организм ребенка сигнализирует о своей готовности перейти на более высокую возрастную стадию развития, что означает более интенсивную умственную и физическую активность, связанную с систематическим посещением школы [37, с.85].

Главной особенностью дошкольников является взаимосвязь и взаимозависимость физиологического и нервно-психического уровня развития детей. Физические упражнения позволяют развивать и укреплять опорно-двигательный аппарат, предотвращать нарушения осанки и деформации скелета. Занятия физкультурой имеют санитарно-воспитательное значение. Дети развивают внимание и наблюдательность. Анализ психического развития детей позволяет нам в некоторой степени судить о процессе физического развития.

Возраст от 5 до 6 лет в педагогике называется старшим дошкольным возрастом.

В дошкольном возрасте происходит стремительное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем детского организма: нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Ребенок быстро увеличивается в росте и весе, меняются пропорции тела. Происходят значительные изменения в высшей нервной деятельности. По своим характеристикам мозг шестилетнего ребенка более близок к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в возрасте от 5,5 до 7 лет указывает на желание перейти на более высокий возрастной уровень развития, что означает более интенсивные умственные и физические нагрузки, связанные с систематическим обучением.

Педиатры называют старший дошкольный возраст – «возрастом двигательной диссипации». Природа наделила детей врожденным стремлением к движению, что дает очень ценное чувство – ощущение «мышечного удовольствия», которое они испытывают во время ходьбы. Другое название этого периода - период «Первого акцента». За год ребенок может вырасти до 7-10 см. Средний рост 5-летнего ребенка составляет 106-

107 см, масса тела - 17-18 кг. Средний вес в месяц составляет 200 г, высота - 0,5 см. Рост шестилетнего ребенка составляет в среднем 116 см, масса тела - 21,5 кг.

Типичным клиническим симптомом этого возрастного периода являются «боли роста», которые периодически возникают в икроножных мышцах детей. Эта боль может быть настолько сильной, что иногда беспокоит детей. Известный детский хирург - С. А. Долецкий, изучая подобные жалобы у большого количества детей, пришел к выводу: болят именно мышцы, которые не успевают за быстрым ростом костей и не получают достаточного количества питательных веществ. Обычно это явление наиболее характерно для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата [9].

Развитие опорно-двигательного аппарата (скелета, суставного аппарата и мускулатуры) у детей в возрасте 6 лет еще далеко от завершения. Детские кости содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6 лет заканчивается формирование анатомических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура 6-летнего ребенка характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Таким образом, у ребенка брюшной пресс как мышечно-лицевой комплекс еще слабо развит и не способен выдерживать значительные нагрузки, например, связанные с поднятием тяжестей.

Дети старшего дошкольного возраста обладают высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных способностей и умений; они лучше справляются с движениями, требующими скорости и гибкости, а их сила и выносливость еще невелики. У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скорость и сила).

- сохраняет устойчивое равновесие (от 15 секунд), стоит на одной линии (пятка одной ноги прилегает к носку другой);
- бросать и удерживать мяч обеими руками (от 10 раз);

- прыжки в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесия;

- бегайте свободно, быстро и с удовольствием, бегите со стартовой дистанции в 30 метров; умело обегайте предметы, с которыми справляетесь, не прикасаясь к ним;

- бросьте теннисный мяч или любой другой маленький мяч, шишку, снежок и т.д.;

- хорошо держит свое тело, поддерживает правильную осанку [32].

Двигательная активность также влияет на формирование психофизиологического состояния ребенка. Существует прямая зависимость между физической подготовкой ребенка и уровнем умственного развития, двигательная активность стимулирует перцептивные, мнемонические и интеллектуальные процессы, ритмичные движения тренируют пирамидную и экстрапирамидную системы. Дети с большим объемом двигательной активности в течение дня характеризуются средним и высоким уровнем физического развития, адекватными показателями состояния центральной нервной системы, экономным функционированием сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышенной иммунной резистентностью, низкой заболеваемостью простудными заболеваниями

К 6 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, но слабые мелкие мышцы спины, которые имеют большое значение для поддержания правильного положения позвоночника. В 6 лет значительно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени — это способствует развитию скоординированных двигательных действий (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (скорость, сила, выносливость).

Уровень развития опорно-двигательного аппарата и двигательного анализатора у детей 6 лет позволяет им воспроизводить многие сложные двигательные действия, в дополнение к естественным движениям (ходьба, бег, прыжки), которые происходят в повседневной двигательной активности.

Качество этих движений позволяет сделать выводы об определенной двигательной зрелости детей от 5 до 6 лет.

Особенности физического развития детей младшего школьного возраста обусловлены также значительным увеличением общего роста и изменением пропорций тела, длина тела увеличивается в среднем на 4-6 см в год, вес - на 2-2,5 кг, окружность грудной клетки на 2,5 см. 2-3 см. [9].

В старшем дошкольном возрасте на фоне нормального физического развития улучшаются подвижность, равновесие, устойчивость нервных процессов, накапливаются резервы здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают относительно легко, чаще всего без осложнений. Однако дети все равно быстро устают, и при перегрузке происходит защитное торможение. Поэтому одним из главных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей.

Таким образом, старшее дошкольное образование — это сложный многогранный процесс, в ходе которого ребенок добивается значительных успехов в освоении социального пространства с собственной системой стандартного поведения в межличностных отношениях как со взрослыми, так и с детьми. Ребенок усваивает правила адекватного взаимодействия с людьми и при благоприятных для себя условиях может действовать в соответствии с этими правилами. Старший дошкольник обладает еще большими физическими и умственными способностями. Их отношения со сверстниками и взрослыми становятся более сложными и осмысленными, на первый план выходит тип личного общения, в центре которого лежит интерес к человеческим отношениям.

1.3 Организация и особенности методики подготовки к сдаче норм ГТО в дошкольном образовательном учреждении

Дошкольный период жизни — это этап наиболее интенсивного физического, психического, эмоционального, волевого и нравственного развития человека, когда закладываются основы его физического, психического и нравственного здоровья. В этом контексте дошкольное образование направлено на всестороннее развитие личности, включая охрану и укрепление здоровья, а также полноценное психическое и физическое развитие [48, с.9].

Закон № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» гласит: «Реализация образовательных программ в области физической культуры и спорта направлена на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья, выявления и отбора наиболее талантливых детей и подростков и создания необходимых условий для спортивной подготовки» [55].

Согласно ФГОС до, цели дошкольного образования в области физического развития включают следующие показатели: у ребенка развиты отличные двигательные навыки, он стремится овладеть разнообразными движениями (бег, лазание, прыжки и т.д.). Ребенок на последнем этапе развития развивает различные двигательные навыки, а затем, согласно первому ГТО, он пытается освоить различные движения (бег, лазание, прыжки и т.д.). С дошкольного образования у него развивались двигательные навыки большие и маленькие; Он подвижен, вынослив, всегда в сфере физического развития, федеральный государственный образовательный стандарт направлен на охрану и укрепление физического здоровья детей. Но сегодня у нас появился новый механизм физического развития дошкольников – это Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс

«Готов к труду и обороне» (ГТО). Президент России Владимир Путин предложил в рамках ГТО возродить программу физической подготовки для детей и взрослых, существовавшую в СССР[30, с.45].

Спортивная часть Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса направлена на вовлечение граждан в систематические занятия физической культурой и спортом с учетом гендерных и возрастных групп. Первый этап ГТО включает в себя требования к учащимся в возрасте от 6 до 8 лет. 9 государственные требования к уровню физической подготовленности населения в соответствии со стандартами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Таблица нормативов для I ступени ГТО

I. Ступень (возрастная группа от 6 до 8 лет)

Таблица 1 - Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) (далее - испытания (тесты), нормативы) (1 ступень) [23]

N п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	5	6	13	4	5	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	17	4	5	11
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)	2	3	4	2	3	4
7.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.30
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8	8	8
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) (далее - Комплекс)**		6	6	7	6	6	7

Комплекс упражнений для дошкольников построен таким образом, чтобы детям было интересно делать это самим, и упражнения не должны выполняться только потому, что учитель просит их это сделать. Ведь с раннего возраста любимыми занятиями детей являются бег, прыжки, забрасывание мяча в ворота и т.д. Поэтому выполнение этого вида упражнений не только способствует развитию ребенка, но и приносит большое удовольствие во время теста.

Одетые в спортивную форму, дети чувствуют себя командой, они помогают друг другу в трудных ситуациях, подбадривают друг друга и стараются делать физические упражнения, как другие. Во второй половине учебного года дети начинают сознательно «соревноваться» друг с другом. Каждый из них хочет быть лучшим, и они пытаются добиться успеха.

В перечне норм комплекса ГТО много упражнений на силу рук. Это:

Таблица 2 - Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) [23]

	Количество раз		
	ЗОЛОТО	СЕРЕБРО	БРОНЗА
МАЛЬЧИКИ	4	3	2
ДЕВОЧКИ	-	-	-

Таблица 3 - Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (количество раз) [23]

	Количество раз		
	ЗОЛОТО	СЕРЕБРО	БРОНЗА
МАЛЬЧИКИ	13	6	5
ДЕВОЧКИ	11	5	4

Таблица 4 - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) [23]

	Время в секундах		
	ЗОЛОТО	СЕРЕБРО	БРОНЗА
МАЛЬЧИКИ	17	9	7
ДЕВОЧКИ	11	5	4

Детям иногда бывает трудно справиться с этими тестами. В арсенале инструктора есть упражнение, которое очень хорошо развивает группы мышц рук. Это упражнение «Паук» с ногами вперед и ногами назад, которое я привожу на занятия в средней группе на разминках, эстафетах и во всех видах спорта и развлечений. Частые повторения этого упражнения позволяют ребенку в подготовительной группе легко справляться с такими упражнениями, как отжимания и подтягивания (для мальчиков).

Особого внимания требует физическое воспитание детей старшей группы (5-6 лет) и подготовительной группы к школе (6-7 лет). Возрастные особенности таких детей благоприятны для достижения хорошего физического развития и соответствия критериям комплекса ГТО. Старшие дошкольники осваивают сложные формы движения и сознательно практикуют их. А это очень важно при подготовке детей ко всевозможным соревнованиям, мониторингу и подготовке к выполнению норм комплекса ГТО. Здесь я хочу подчеркнуть, насколько важно для успешного выполнения норм комплекса ГТО правильно разместить практический материал в основной части занятий по физкультуре[51].

Подготовка ребенка к сдаче норм ГТО направлена на совершенствование двигательных навыков и улучшение показателей физического развития, воспитание у детей правильного отношения к своему здоровью.

Формирование культуры здорового образа жизни, физической культуры у дошкольников и желания заниматься спортом невозможно без примера окружающих их взрослых.

Сформированная в дошкольном образовательном учреждении система физической культуры и оздоровления, взаимодействие с родителями и обществом в этом направлении позволяет дошкольникам и их родителям формировать интерес к физической культуре и спорту, сознательное отношение к сохранению и укреплению своего здоровья, образу жизни.

В работе используются спортивные и соревновательные методы. Игровой метод имеет свои особенности. Его отличает высокая эмоциональность, внезапное появление двигательных функций, их разнообразие и необходимость принимать самостоятельные решения в кратчайшие сроки. Игры — это основа жизни ребенка, движение — это основа жизни, и все вместе это двигательные игры - то, что занимает около 90% всех занятий в дошкольном учреждении [21].

Именно в дошкольном возрасте закладываются основы физического развития, здоровья и характера человека в будущем. Этот период детства характеризуется постепенным улучшением всех функций детского организма. Ребенок этого возраста чрезвычайно пластичен.

Сенсорная координация характерна для развития координации движений в старшем дошкольном возрасте. Именно в это время ребенок должен начать заниматься гимнастикой, фигурным катанием, балетом и т.д.

Детский сад должен стать основой здорового образа жизни и занятий спортом для детей. Дети должны получить свой первый значок ГТО в дошкольных образовательных учреждениях.

Дети-подражатели. Если один ребенок получит значок, другие тоже захотят его получить. Взрослые должны помочь им достичь желаемой цели.

В рамках мониторинга дошкольники проводят тестирование:

Бег на 30 м; челночный бег (10 м. три раза); бросок мешка с песком (солью) вдаль; прыжки в длину с сиденья; прыжки в длину с разбега (от 6

лет); прыжки в высоту с разбега (как у детей старшего возраста); забрасывание мяча весом 1 кг за голову обеими руками; равновесие (стоя на одной ноге); гибкость (наклон вперед, стоя на скамейке запасных).

Используйте комплекс упражнений, которые детям интересно выполнять самим, и не занимайтесь спортом только потому, что им это нужно. Ведь с самого раннего возраста любимыми занятиями детей являются бег, прыжки. Поэтому выполнение этих видов упражнений не только способствует развитию ребенка, но и приносит большое удовольствие при сдаче тестов.

Воспитатели дошкольных учреждений ведут интересную и увлекательную, порой непростую, но только более приятную и плодотворную работу по воспитанию у детей потребности в здоровом образе жизни, физической культуре и интересе к спорту[11].

Активная родительская позиция в жизни ребенка и детского сада достигается приглашением их к участию в совместных праздниках, где родители имели возможность не только увидеть, чем занимаются и как живут их дети в детском саду, но и вместе с ребенком прочувствовать их успехи и достижения. Его неудачи. Это дает возможность повысить уровень педагогической и правовой компетентности родителей в области внедрения ГТО, повысить родительскую активность в области физического воспитания и оздоровления, установить тесные контакты с каждой семьей. Сотрудничество с обществом подчеркивает важность установления социальных отношений с учреждениями (Школа, ФОК "Дельфин"). Его основная цель - успешное решение проблемы активной жизненной позиции у детей и взрослых, социализации, положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом, а также сотрудничество со школой по вопросам преемственности дошкольного и начального общего образования[18, с.74].

Поэтому учителя, родители и дети вместе участвуют в различных мероприятиях, в том числе в выполнении норм ГТО.

Основными целями участия в различных мероприятиях являются развитие интереса к спортивным соревнованиям, развитие ловкости, скорости, умения играть в команде, развитие здорового духа соперничества, командное воспитание и взаимопомощь.

Работа в этом направлении позволяет дошкольникам и их родителям проявлять интерес к физической культуре и спорту, развивать сознательное отношение к сохранению и укреплению своего здоровья, вести здоровый образ жизни и быть готовыми к соблюдению норм ГТО.

Детские сады включают в себя как организованную, так и самостоятельную деятельность в двигательном режиме. Материальная сторона двигательного режима направлена на развитие умственных, духовных и физических способностей детей.

В результате систематических воспитательных мероприятий по физическому развитию с учетом требований ВФСК ГТО у воспитанников ГТО:

1. Повышает физическую работоспособность;
2. Улучшаются физические свойства, обогащается двигательный опыт;
3. Формируется привычка к здоровому образу жизни;
4. Расширяются горизонты в области активного образа жизни и самостоятельной двигательной активности, формируется оптико-пространственная ориентация;
5. Система преемственности реализуется при переходе учащихся на новый социальный уровень.

ВЫВОДЫ ПО 1 ГЛАВЕ:

1. Комплекс ГТО начал развиваться в первой половине XX века. Первоначально значки выдавались женщинам и мужчинам в возрасте 17 и старше 18 лет. Использование комплекса ГТО позволяет сформировать мотивацию к занятиям физической культурой; помогает приобрести новые

двигательные навыки; изменяет ценностные ориентации; обогащает духовный мир, повышает жизненный тонус, физическое и психическое здоровье, тем самым открывая возможность позитивных изменений в биологическом и социальном статусе. Это означает, что ГТО включает в себя большое количество возрастных групп.

2. Дошкольное образование - один из важных этапов в жизни человека. На этом этапе происходит функциональное развитие органов и систем организма. Развитие детского организма — это непрерывный процесс. Каждый возраст имеет свои особенности развития. В дошкольном возрасте у ребенка происходит интенсивное развитие как тела, так и отдельных органов. При интенсивном развитии развиваются функции органов.

3. Новая система ГТО позволяет различным группам людей в возрасте от шести лет до преклонного возраста выполнять тесты ГТО в соответствии с тремя критериями, известными как золотые, серебряные и бронзовые знаки системы ГТО. Поэтому дошкольным организациям в рамках образовательной программы физического развития следует уделять больше внимания развитию физических качеств воспитанников. Подвижные игры для школьников организуются в соответствии с возрастом и физическим развитием детей. Образовательный процесс основан на установках, ориентированных на личность детей.

4. Для успешной подготовки к сдаче нормативов комплекса ГТО должны быть созданы предпосылки для успешного завершения обучения в дошкольном образовательном учреждении, инфраструктура для активной двигательной активности, пропаганда здорового образа жизни среди сотрудников учреждения, родителей и детей.

Актуальность проблемы заключается в том, что необходимо не только совершенствовать физическое воспитание дошкольника, но и создавать целостную ориентацию на практику системы здорового образа жизни.

ГЛАВА 2. ОПЫТНО -ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ ПО ПОДГОТОВКИ К СДАЧЕ НОРМ ГТО ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

2.1 Организация и методы опытно-экспериментального исследования

Опытно-экспериментальная работа, направленная на формирование подготовки к сдаче норм ГТО детей старшего дошкольного возраста, проводилась на базе МАДОУ.

Базой исследования является МАДОУ №45 СП, в исследовании принимали участие 40 детей в возрасте 6-7 лет. Обучающиеся были разделены на две группы по 20 человек. Подбор групп осуществлялся на основе результатов, полученных после проведения тестирования на первом этапе исследования с использованием нормативов ГТО.

Исследование проводилось поэтапно в период с июля 2020 г. по май 2022г. и каждый из этапов решал специфические задачи и имел свои особенности.

Этапы педагогического эксперимента:

На первом этапе (июль 2020 г. - январь 2021 г.) проводился анализ и обобщение литературных источников, были определены цель и задачи исследования, сформулирована гипотеза, определено место и сроки проводимого исследования.

На втором этапе (февраль 2021 - август 2021 г.) разработана методика подготовки к сдаче норм ГТО старшего дошкольного возраста и определены методы оценки эффективности анализа результатов эксперимента.

На третьем этапе (сентябрь 2021 г. - май 2022 г.) проводилась методика подготовки к сдаче норм ГТО старшего дошкольного возраста в экспериментальной группе.

Опытно-экспериментальная работа состоял из трех этапов: констатирующего, формирующего и контрольного.

Цель констатирующего этапа: определение уровня сформированности у воспитанников 6-7 лет готовности к сдаче испытаний ГТО.

Констатирующий эксперимент проходил для выявления уровня физической подготовленности детей к сдаче испытаний ГТО в соответствии с видами испытаний.

В ходе своей работы мы использовали следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы;

Теоретический анализ научно-методической и специальной литературы проводился на протяжении всего исследования. Анализ литературных источников позволил составить представление о проблематике исследуемого вопроса, обобщить имеющиеся литературные данные и мнения специалистов, касающиеся развития детей дошкольного возраста от 6 до 7 лет в системе физического воспитания, а также аспектов возникновения и реализации ГТО. В результате анализа и обобщения проведенных исследований были определены цели работы.

2. Педагогическое тестирование

Тесты составлены на основании:

— Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 11.06.2014 №471 «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» [41].

— Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), одобренные на заседании Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) протоколом №1 от 23.07.2014 пункт [40].

Оценка уровня физической подготовленности испытуемых проводилась с помощью тестирования.

3. Педагогический эксперимент

Педагогический эксперимент – важнейший метод научно-практического исследования, направленный на выявление эффективности тех или иных форм, методов и приемов обучения, воспитания и тренировки, а также обоснование ценности материалов, служащих педагогическим задачам.

4. Методы метаматематической статистики

Этот метод определяет влияние количественных различий средних арифметических значений и их влияние на качественные различия изучаемого психологического признака.

Критерий Стьюдента позволяет прямо оценить количественные различия в средних арифметических значениях изучаемого психологического признака между двумя выборками (группами).

В формулу расчета t-критерия Стьюдента включаются параметры распределения, то есть «измерение» и «разницы средних значений и их разброса».

Формула для расчета t-критерия Стьюдента

$$t = \frac{\bar{x}_{\text{ар.}}^I - \bar{x}_{\text{ар.}}^{II}}{\sqrt{m_I^2 + m_{II}^2}}$$

где $\bar{x}_{\text{ар.}}^I$ и $\bar{x}_{\text{ар.}}^{II}$ – средние арифметические значения изучаемого психологического признака в каждой выборке.

Расчет $\bar{x}_{\text{ар.}}$

Среднее арифметическое (оценка математического ожидания) вычисляется по формуле:

$$\bar{x}_{\text{ар.}} = M = \frac{\sum x_i}{n}$$

где x_i – каждое наблюдаемое значение психологического признака, количественно измеренного.

i – индекс, указывающий на порядковый номер данного значения психологического признака;

n – количество наблюдений;

Σ – знак суммирования.

M – оценка математического ожидания.

Расчет ошибки средней

Ошибка средней вычисляется по формуле:

$$m = \frac{\sigma}{\sqrt{n}}$$

где σ – стандартное отклонение или среднее квадратическое отклонение в данной выборке.

Оценка σ определяется по формуле:

$$\sigma = \sqrt{\frac{\Sigma(x_i - \bar{x})^2}{n - 1}}$$

где x_i – каждое наблюдаемое значение психологического признака;

\bar{x} – среднее арифметическое значение признака;

n – количество наблюдений в выборке.

После расчета t -критерия Стьюдента необходимо это значение t сравнить с табличным значением $t_{кр}$ (таблица «Критические значения t -критерия Стьюдента»), вычисленным по соответствующей степени свободы n , за которую принимается сумма объемов (количество испытуемых) двух сравниваемых выборок, уменьшенная на 2 единицы.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность психолого-педагогических условий формирования у детей шести-семи лет готовности к сдаче норм ГТО.

Объект исследования: процесс формирования у детей 6-7 лет готовности к сдаче норм ГТО.

Предмет исследования - методика подготовки к сдаче норм ГТО детей старшего дошкольного возраста.

Гипотеза исследования эффективность подготовки детей старшего дошкольного возраста к сдаче норм ГТО будет результативно при соблюдении следующих педагогических условий:

– разработан комплекс мероприятий по ознакомлению детей с комплексом ГТО для детей старшего дошкольного возраста;

– подобраны физические упражнения в соответствии с видами испытаний комплекса ГТО;

– созданы материально-технические условия на территории ДООУ для занятий физическими упражнениями, соответствующими видам испытаний комплекса ГТО.

По каждому из испытаний определены методы и методики педагогической диагностики и определены формы фиксации результатов:

Таблица 5 - Методы и методики педагогической диагностики

№ п/п	Вид испытания	Методика выполнения	Единица измерения	Кол - во попыток
1.	Бег 30 метров	Бег проводится на любой ровной местности. Исходное положение: верхнее положение, без перехода на стартовую линию. Предполагает. Проекция. По команде на старт, внимание! Флаг поднимается, и по команде "Марш" ребенок стремится на максимальной скорости добраться до финишной черты, пересекая ее (при этом включается секундомер).	Секунды	1 попытка

Продолжение таблица 5

№ п/п	Вид испытания	Методика выполнения	Единица измерения	Кол - во попыток
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	<p>Прыжок в длину выполняется с толчком на двух ногах</p> <p>Подходящая площадка для прыжков. Участник принимает исходное положение: ноги слегка расставлены (примерно на ширину стопы), ступни ног находятся перед измерительной линией. Вместе Толкающие прыжки вперед выполняются на двух ногах.</p> <p>Результат измеряется от пальцев ног в начале прыжка до пяток в конце прыжка. Предусмотрено 2 попытки . Рейтинг - это лучший результат.</p>	Метры, сантиметры.	2 попытки
3.	Метание мешочка с песком вдаль (весом 200 гр.)	<p>Бросок выполняется на любой ровной площадке, длина определяется в зависимости от подготовки участников. Бросок выполняется в манере "из-за плеча".</p> <p>Исходное положение: левая нога вперед (правая нога назад при броске правой рукой) и наоборот.</p> <p>В правую (левую) руку кладется мешок с песком. Для тестирования используются мешки с песком весом 200 граммов.</p> <p>Предусмотрено 2 попытки . Рейтинг - это лучший результат.</p> <p>Измерения производятся от линии метания до точки приземления снаряда.</p>	Метры, сантиметры.	2 попытки
4.	Бросок баскетбольного мяча в корзину, расстояние 2м.	<p>Ребенок бросает баскетбольный мяч руками от груди на расстояние 2 метров, высота кольца составляет 170 см. Держа мяч на уровне груди, опишите им небольшую дугу на себя и, выпрямив руки, поднимите его с одновременным разгибанием ног. Руками и пальцами аккуратно загоняйте мяч в корзину. (С учетом количества попаданий мяча в цель)</p>	Кол-во попаданий	5 попыток
5.	Удары по воротам футбольным мячом, расстояние 3м.	<p>Ворота ставятся перед участником на расстоянии 3 м. ширина ворот составляет 1,5 м. ребенок делает пять ударов по неподвижному мячу, стараясь попасть в ворота (учитывается количество попаданий мяча в ворота)</p>	Кол-во попаданий	5 попыток

Продолжение таблицы 5

6.	Выбивание битой 5 городков расстояние 3 м.	На земле рисуется квадрат, стороны которого равны 1 метру - это и есть "город". Города (5 штук) расположены в середине передней линии "города" в ряд. На расстоянии 3 метров от "городка" проводится линия, с которой запускается (деревянная) бита. Город считается полуразрушенным, если он полностью выходит за пределы "города" за заднюю или боковую линию. Если город снова рухнул, он все равно считается полуразрушенным. ((Учитывая количество заброшенных городов)	Количество выбитых городков	2 попытки
7.	Ходьба на лыжах	Ходьба на лыжах проводится свободным стилем	Без учета времени	1

Контрольная группа (кг) из десяти мальчиков и десяти девочек занималась физической культурой по традиционной программе Министерства образования, разработанной на основе примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «от рождения до школы» [37].

Занятия в экспериментальных группах были связаны с обязательными уроками физкультуры в ДОУ. В первую экспериментальную группу из 20 человек (10 мальчиков и 10 девочек) вошли дети, которые занимались физической активностью два раза в неделю по программе ДОУ и один раз в неделю базовой гимнастикой. Двигательное содержание этой экспериментальной программы основано на доступных общеразвивающих гимнастических упражнениях, подобранных с учетом возраста дошкольника.

Вторая экспериментальная группа, состоящая из 10 мальчиков и 10 девочек, выполняла физические упражнения два раза в неделю по программе ДОУ и один раз выполняла дополнительные упражнения, комбинируя развивающие упражнения. В течение этого периода три раза в неделю в каждой группе проводились 30-минутные занятия. Детские группы были созданы в соответствии с возрастом.

Проводился мониторинг физического состояния детей дошкольного возраста, участвовавших в исследовании. Помимо оценки показателей физического развития, в него входят показатели, характеризующие функциональное состояние высшей нервной деятельности, и виды тестов (зачетов) первого этапа Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), содержание которых полностью соответствует возрастным особенностям детей дошкольного возраста

При определении уровня мы ориентировались на показатели, характеризующие тип значка: золото - высокий уровень, серебро, бронза - средний уровень, не пройдено - низкий уровень. (Таблица № 1).

Определение степени физической подготовленности учащихся старшего дошкольного возраста к сдаче теста ГТО.

Для каждого этапа системы ГТО определяются необходимые знания, навыки и рекомендации по управлению автомобилем. Система начального образования ГТО включает в себя возрастную группу учащихся от 6 до 8 лет (это возраст начальной школы и подготовительная группа начальной школы).

1. Тесты на скорость проходят быстро. Бег на 30 метров

Забег проводится на дорожках стадиона или на любой ровной поверхности с твердым покрытием (длина не менее 40 метров, ширина 3 метра), на трассе обозначены линии старта и финиша. Тесты проводятся двумя взрослыми, один с флажком на стартовой линии, другой с секундомером на финишной прямой. За финишной чертой, на расстоянии 5-7 метров, есть яркий ориентир, вдоль которого должны бежать дети. По команде учителя "внимание" ребенок подходит к стартовой линии и принимает исходную позу. Затем следует команда "Марш" - с взмахом флажка (его следует подавать в направлении ребенка). В это время медсестра, стоящая на финишной прямой, включает секундомер.

2. Тесты на гибкость и разгибание рук в положении лежа на полу могут проводиться как с "контактной платформой", так и без нее. Разгибание и разгибание рук с упором на пол выполняется из положения единоличного

владельца: упор на пол, руки на ширине плеч, кисти направлены вперед, локти не превышают 45 градусов, плечи, туловище и ноги образуют прямая линия. Ступни опираются на пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться пола или "контактных площадок" высотой 5 см, затем, сгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 секунды, продолжить тест.

3. Разгибание и разгибание рук, опирающихся на гимнастическую скамью или сиденье стула руки, опирающиеся на гимнастическую скамью (или сиденье стула), растягиваются следующим образом: скамья гимнастической скамьи (или сиденье стула) натянута, руки на ширине плеч, руки, плечи, туловище и ноги опираются на передний край гимнастической скамьи (или сиденья стула) на прямую линию, ноги опираются на пол без поддержки. Сгибая руки, нужно коснуться грудью гимнастической скамьи (или сиденья стула), затем, вытянув руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 секунды, продолжить упражнение

4. Смешанное движение 1, 1,5, 2, 3, 4 км бег для смешанного движения, бег в любом порядке. Это делается на беговой дорожке стадиона или на поле любого уровня. Максимальное количество участников забега - 20 человек.

5. Прыжки в длину с толчком на двух ногах Прыжки в длину с толчком на двух ногах выполняются в зоне, подходящей для прыжков.

Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (далее именуемое КАК ЕСТЬ): ноги на ширине плеч, ступни параллельны, пальцы ног перед линией измерения. В этом случае прыжки вперед выполняются путем отталкивания обеими ногами. Автомобиль разрешен. Измерение должно проводиться по прямой линии, перпендикулярной линии, измеряющей ближайший след, оставленный любой частью тела участника.

У участника есть три попытки. Рейтинг — это лучший результат. Ошибки: 1) отступите за измерительную линию или прикоснитесь к ней; 2)

сделайте отталкивание с начальным прыжком; 3) оттолкнитесь несколько раз ногами.

6. Прыжок в длину с началом бега.

Прыжки в длину выполняются в соответствующем секторе прыжков. Измерение выполняется по прямой линии, перпендикулярной точке отталкивания ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. У участника есть три попытки. Рейтинг — это лучший результат. 7.

Таблица 6 – Результаты тестирования (на констатирующем этапе)

Групп	КГ		ЭГ	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
Бег 30 м 40*3м . на расстоянии 5 м (С)	6,8	7,2	7,1	7,3
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	124	119	114	112
Метание мешочка с песком вдаль (весом 200 гр.) (см)	104	102	98	94
Смешанное передвижение 1 км.	Без учета времени			
Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	7	6	5	4
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	8	6	6	3
Выбивание битой 5 городков расстояние 3 м. (кол-во выбивших городков)	4	3	2	1
Ходьба на лыжах 2км (мин:сек)	Без учета времени			



Рисунок 1 – Сопоставление результатов КГ и ЭГ мальчиков до проведения эксперимента в нормативе Бег 30 м 40*3м . на расстоянии 5 м
(С)



Рисунок 2 – Сопоставление результатов КГ и ЭГ девочек до проведения эксперимента в нормативе Бег 30 м 40*3м . на расстоянии 5 м
(С)



Рисунок 3 – Сопоставление результатов КГ и ЭГ мальчиков до проведения эксперимента в нормативе Прыжок в длину с места толчком двумя ногами



Рисунок 4 – Сопоставление результатов КГ и ЭГ девочек до проведения эксперимента в нормативе Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Результаты констатирующего этапа эксперимента позволяют сделать вывод, что существует большая группа учащихся, которые в настоящее время не готовы к сдаче индивидуальных тестов системы ГТО, и, следовательно, необходима целенаправленная и систематическая работа по обучению учащихся 6-7 годам готовности к тестированию ГТО.

2.2 Программа подготовки детей старшего дошкольного возраста к сдаче норм ГТО

На формирующем этапе экспериментальной работы была разработана и реализована программа подготовки дошкольников старшего возраста к сдаче норм ГТО.

Используя программу обучения и методический материал подготовили развивающие упражнения и провели их с экспериментальной группой в течение полугодия.

Основным планируемым результатом при условии обеспечения системного целенаправленного процесса является:

Для детей:

- повышение интереса детей к физическим упражнениям и спорту;
- повышение интереса детей к здоровому образу жизни;
- показательные выступления команд Центра на районном уровне,
- желание посещать спортивные секции и кружки, активно участвовать в спортивных мероприятиях Центра, более осознанно заниматься физкультурой совместно с родителями;
- соответственно у детей повысится иммунитет, снизится заболеваемость и будет прослеживаться положительная динамика физического развития;

Приведем комплекс упражнений и подвижный игр:

Подвижные игры:

1. Кто соберет больше групп

На веревке, натянутой над торчащими руками ребенка на 20-25 см, повесьте небольшие ленточки. 5-6 детей встают под скакалку и, прыгая на двух ногах, стараются убрать как можно больше полосок. Затем выходит следующее. Побеждает тот, кто снял больше лент.

Правило: прыгайте на двух ногах; во время прыжка тяните только за одну ленту.

2. Положите камешки.

На одной стороне участка дети делают небольшие лунки (или очерчивают круги) и встают напротив линии на расстоянии 4-5 метров, в каждой примерно по 5-6 камешков. По сигналу дети берут камешек, перепрыгивают через свою лунку или чашку на двух ногах, бросают камешки и бегут обратно. Они прыгают со следующего камешка. Победителем становится тот, кто выполнил задание раньше всех остальных.

Правила: положите камешек в лунку или круг; если он прыгнул, нужно вернуться и положить снова; перепрыгните через лунку; не начинайте двигаться, пока камешек не окажется в лунке.

Трудность состоит в том, чтобы прыгнуть в лунку на одной ноге; прыгайте в лунку сбоку.

3. Кузнечик

На полу на расстоянии 50-60 см друг от друга проводятся линии. Дети прыгают друг за другом на обеих ногах по-разному: вправо, вправо и влево, удерживая прослойку на месте.

Правила: прыгайте указанным способом, отталкивайтесь двумя ногами одновременно.;

Согласуйте силу толчка с препятствием (ближе-дальше).

Сложность: измените расстояние между линиями, чтобы развить у детей способность совершать короткие или длинные прыжки.

4. Нацеливание на ноги

Перед скамейкой или бревнами высотой 30 см укладываются веревки или рисуется круг диаметром 30 см. Дети встают, прыгают в круг по сигналу и сразу же спрыгивают с них.

Правила: прыгайте осторожно, не приседайте сильно; следующий прыжок выполняйте быстро; пораженный круг выбывает из игры.

Сложность: прыжки по кругу, выполнение прыжка в высоту.

5. Посолить в два приема

Дети рисуют два круга: внутренний и внешний, скачущие в противоположных направлениях. По сигналу наставника они останавливаются, и все игроки во внутреннем круге пытаются вымазать грязью тех, кто находится во внешнем круге, прежде чем те успеют сесть. Игра повторяется. Каждый круг скачет в одну сторону в другом направлении.

Правила: поймайте и сядьте после сигнала; после подсчета пойманный входит во внутренний круг.

6. Кто самый быстрый на трассе

Из палочек, шишек, камешков (снежинок) прокладывают 4-5 узких дорожек (ширина 20 см, длина 4 м). 4-5 детей встают в начале дорожки и прыгают на двух ногах до конца, где в землю воткнуты кубики или маленькие палочки. Победителем становится тот, кто завершит прыжок первым.

Правило: прыгайте на двух ногах по дорожке, не выходя за ее пределы.

Сложность: выполняйте прыжки на одной ноге; прыгайте на ней, кладите по 4-5 невысоких предметов (кубиков, камешков) каждый на дорожку; прыжки в сторону.

7. Сильное воздействие

На горизонтально расположенной ветке подвешена вешалка в виде сетчатого шара. Двое детей примерно одинакового роста стоят по обе стороны от мяча, который висит на 25 см над поднятыми руками детей. Они

прыгают и пытаются сильно ударить по мячу. Побеждает тот, кто отталкивает мяч от себя в другую сторону.

Правила: подпрыгивайте одним толчком обеих ног; бейте по мячу, касаясь его обеими руками.

Сложность: мяч подвешен на длинной веревке к высокому шесту. Задача игроков - ударить по мячу так, чтобы он двигался по стойке.

- 8. Не ходи

Несколько игроков (каждый) кладут палки (длиной 40 см) на пол и встают справа от себя. За счет учителя и остальных детей они прыгают, передвигая ноги вправо и влево от палки. Тот, кто допустил ошибку (неправильно спрыгнул со счета, наступил на штангу), выбывает из игры.

Правила: прыгайте ритмично, поочередно прыгая вправо и влево.

- 9. Прыгай, садись!

Игроки встают в колонну на расстоянии одного шага друг от друга. Справа и слева от колонны расположены два проводника (длиной 1,5 м) с веревкой в руке. По сигналу дети пропускают веревку перед колонной (на высоте 25-30 см от пола). Игроки в колонне прыгают на скакалке. Затем, пройдя колонну, направляющие поворачиваются в противоположном направлении, поднимая канат на высоту 50-60 см. Дети быстро приседают, принимают групповое положение (обхватывают колени руками, приближают головы к коленям) так, чтобы веревка их не касалась. Нет.. Когда вы повторяете игру, драйверы меняются. Победителями становятся те, кому удалось выполнить прыжки и приседания, не касаясь канатов.

Правила: не обгоняйте, подпрыгивая одним толчком обеих ног; тот, кто допустил ошибку (прыгая или приседая, он задел скакалку), покидает колонну на 2-3 повторения игры.

Для определения степени физической готовности старших дошкольников к сдаче теста ГТО все учащиеся оценивали следующие показатели физических свойств: скорость (бег на 30 метров); гибкость (наклон вперед из положения стоя); скоростно-силовые свойства. С места,

подъем туловища из положения лежа на спине), сила (гибкость и разгибание рук лежа на полу), точность (метание теннисного мяча в цель); выносливость (смешанное движение на 1000 метров).

Контрольный анализ различных показателей состояния физического развития учащихся позволил оценить динамику развития каждого ребенка и учесть эффективность дошкольного учреждения в области физического развития. "Физкультура. Обследование проходило утром, и в этом случае распорядок дня не нарушался. Дети были приглашены небольшими группами.

Перед выполнением упражнений физического контроля была проведена короткая разминка (спокойная ходьба, непрерывный бег в течение 90 секунд, операционная, Дыхательные упражнения). Задание было выполнено в игровой форме. Следует отметить критический интерес детей в возрасте от 6 до 7 лет к выполнению контрольных тестов.

2.3 Результаты опытно-экспериментального исследования и их обсуждение

В ходе контрольного этапа эксперимента была проведена оценка уровня сформированности готовности воспитанников 6-7 лет к сдаче испытаний ГТО.

Таблица 7 – Результаты тестирования (на контрольном этапе)

Групп	КГ		ЭГ	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
Бег 30 м 40*3м . на расстоянии 5 м (С)	6,8	7,2	6,8	7,0
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	123	118	119	117
Метание мешочка с песком вдаль (весом 200 гр.) (см)	105	102	102	99

Смешанное передвижение 1 км.	Без учета времени			
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	7	5	7	6
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	8	5	7	5
Выбивание битой 5 городков расстояние 3 м. (кол-во выбивших городков)	4	3	5	3
Ходьба на лыжах 2км (мин:сек)	Без учета времени			

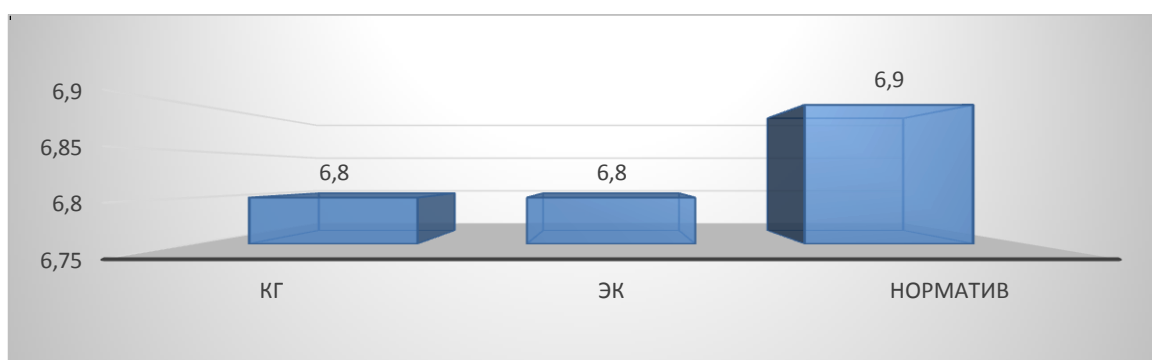


Рисунок 5 – Сопоставление результатов КГ и ЭГ мальчиков после проведения эксперимента в нормативе Бег 30 м 40*3м . на расстоянии 5 м
(С)

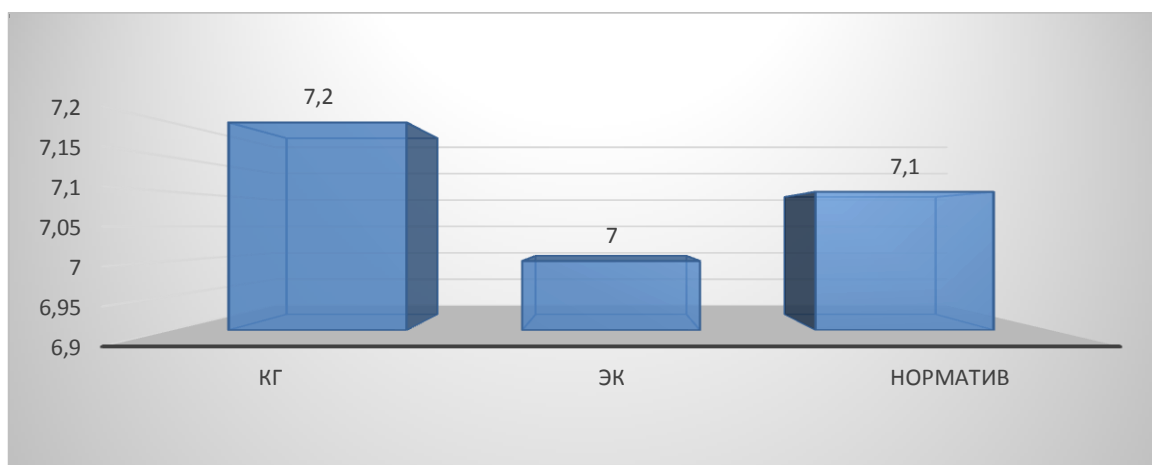


Рисунок 6 – Сопоставление результатов КГ и ЭГ девочек после проведения эксперимента в нормативе Бег 30 м 40*3м . на расстоянии 5 м
(С)

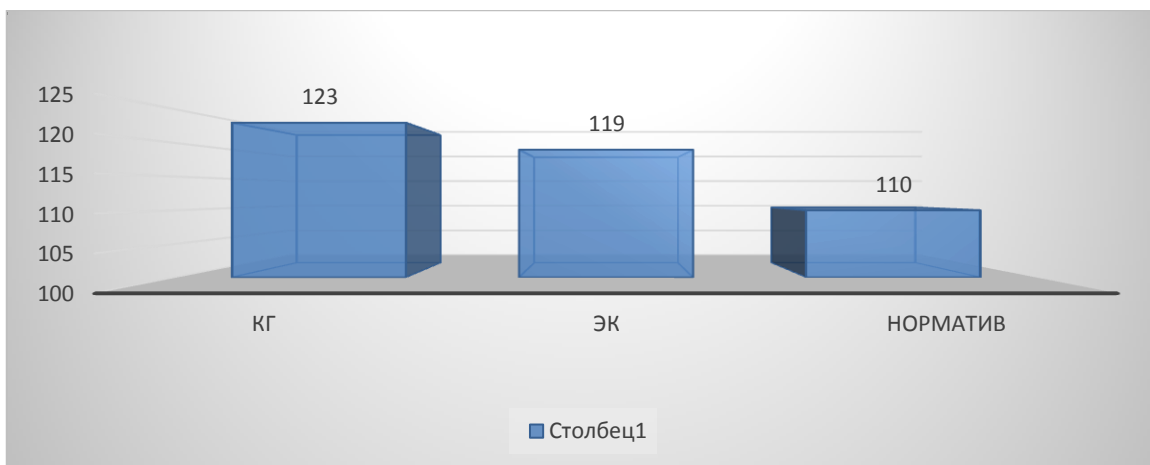


Рисунок 7 – Сопоставление результатов КГ и ЭГ мальчиков после проведения эксперимента в нормативе Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

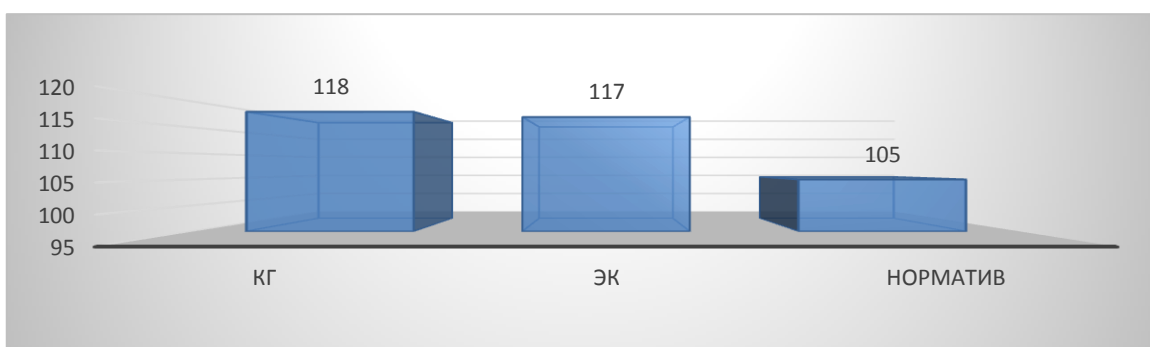


Рисунок 8 – Сопоставление результатов КГ и ЭГ девочек после проведения эксперимента в нормативе Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Результаты контрольного этапа эксперимента показали, что некоторые учащиеся улучшили свои результаты и выполнили требования, установленные в системе ГТО.

Таким образом, проведенные исследования показали, что в результате начальной фазы эксперимента учащиеся и группы в целом были более охотно сдавали требования ГТО.

Таким образом, разрешены подготовительные методы, используемые на этапе формирования эксперимента:

Улучшение различных аспектов психомоторного развития учащихся;

Повысить уровень физической подготовленности детей для сдачи требований системы ГТО.

Результаты контрольного этапа эксперимента позволяют сделать вывод, что у большинства детей повышена готовность к сдаче большинства тестов по системе ГТО .

На этапе подготовки к эксперименту была разработана и экспериментально опробована методика подготовки к тестированию системы ГТО в течение шести-семи лет. Работа по разработке методологии проходила в два этапа. На первом подготовительном этапе были подобраны материалы, формы и методы работы с детьми, направленные на формирование готовности учащихся в возрасте от 6 до 7 лет к тестированию системы ГТО с учетом специфики дошкольного образования. На втором этапе шла фактическая реализация запланированной работы с детьми.

Таким образом, с целью обучения детей дошкольного возраста подготовке к ГТО в процессе физического воспитания, были выбраны формы работы по физическому развитию, разработана и внедрена рабочая программа подготовки к ГТО. Выполнение всех запланированных материалов с использованием различных методов и приемов положительно повлияло на формирование подготовки учащихся к ГТО. Для выявления динамики формирования готовности к тестированию ГТО у детей 6-7 лет в конце образовательного этапа эксперимента была проведена повторная диагностика сформированности готовности к тестированию системы ГТО, которым была проведена повторная диагностика. Клиническая работа аналогична этапу изложения опыта.

Проанализировав результаты исследования, мы можем сделать вывод, что существует интервал между девочками и мальчиками по результатам большинства контрольных упражнений. Средние результаты мальчиков в беге, прыжках и метании выше, чем у девочек; девочки лучше выполняют упражнения на гибкость, чем мальчики. Это свидетельствует о разнице в их двигательной активности в повседневной жизни, интересе к физическим упражнениям, подвижным играм в процессе физического воспитания.

Таблица 8 - Показатели физических качеств детей старшего дошкольного возраста до и после исследования

Показатели	До исследования		После исследования	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
Бег 30 м (сек)	6,91±0,17	7,2±0,1	6,98±0,22	6,9±0,1
Смешанное передвижение, 1 км (м/с)	7,0±0,3	7,4±0,3	6,9±0,7	6,7±0,7
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	5,4±2,0	4±2,0	5,6±1,1	6±0,9
Наклон вперёд(к.раз)	4,3±1,4	3,3±1,4	4,9±1,8	5,8±1,8
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	121±3	113±6,5	120,5±5,1	118,5±1,5
Метание мешочка с песком вдаль (весом 200 гр.) (см)	103±0,9	96±1,9	103,5±0,9	101±1,9
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	6,5±0,5	4,5±0,5	6 ±1	6,5±0,5

*-Достоверность результатов по Т-критерию Вилкоксона при $p \leq 0,05$

Результаты исследования показывают, что реализация подготовки дошкольников к испытаниям комплекса ГТО дает положительные результаты. Повторное тестирование показало, что произошло значительное увеличение показателей физического развития по всем видам тестов.

По результатам контрольных тестов в апреле они выполнили нормативы на серебряный значок- 3 детей, на бронзовый - 12 детей, на золотой - 2 детей, провалили детские тесты -3.

Практические рекомендации

Создание двух подгрупп позволяет инструктору применять дифференцированный подход и проводить занятия по подготовке к тестированию комплекса ГТО, отличающиеся по содержанию, методам и приемам в зависимости от подгруппы, при этом не забывая об индивидуальном подходе к каждому ребенку.

Чтобы облегчить дифференцированный подход в процессе обучения, на первом этапе полезно пометить детей из разных подгрупп определенным

знаком или символом. Для детей из разных подгрупп предлагаются различные виды однотипных упражнений.

Современные научные данные показывают, что занятия физкультурой в ДОУ не в полной мере удовлетворяют потребности детей в двигательной активности, оказывают неэффективное влияние на физическое развитие, поэтому необходимы регулярные самостоятельные занятия.

Обязательно сделайте разминку перед выступлением.

Правильно выбирайте инвентарь во время подготовки. (Например, когда вы ходите на лыжах, вы должны правильно выбрать лыжи и палки. Длина лыж, уложенных на твердую почву, должна соответствовать росту ребенка с вытянутой вверх рукой, а высота палок должна достигать уровня плеча.)

Таблица 9 - Рекомендуемый недельный двигательный режим

Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
Утренняя гимнастика	70
Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120
Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными играми и другими видами двигательной деятельности	90

Упражнения и подвижные игры для подготовки к сдаче норм ВФСК «ГТО» 1-ой ступени:

Упражнения для развития гибкости:

Гибкость зависит от состояния позвоночника, суставов, связок и эластичности мышц. Гибкость развивается при выполнении упражнений с большой амплитудой, особенно при нормальном развитии. У детей дошкольного возраста опорно-двигательный аппарат обладает большой гибкостью. Следует стараться поддерживать эту естественную гибкость, не злоупотребляя упражнениями на растяжку, которые могут привести к необратимым деформациям некоторых суставов (например, коленей). Желательно сначала выполнять упражнения на гибкость с неполным размахом, например, сделать 2-3 полумарафона, затем полный наклон, 2-3 полуприседа, затем глубокое приседание.

"Скалка". Сидя на полу, перекачиваем гимнастическую палку от бедер к носкам, начиная перекачивать ноги в противоположном направлении.

"Качели". ИП - лежа на животе, руки вверх. Выполните одновременное возвращение прямых ног и рук назад, махая на животе.

"Фолд". ИП - сидя на полу, ноги вместе. Наклонитесь вперед, не сгибая ноги в коленном суставе. (Протяните руку как можно дальше)

Подъем прямых ног из положения лежа на спине, руки вдоль туловища. (Постарайтесь коснуться пола за головой, не сгибая ноги в коленном суставе).

Сидя на полу, ноги вместе. Упор делается на спину, носки оттянуты назад. Поднимание правой и левой ног (не сгибайте колени).

"Слон". Ходьба на прямых руках и ногах. (Старайтесь держать руки поближе к ступням, не сгибайте ноги в коленном суставе).

"Принеси игрушку". ИП - разведите ноги в стороны, наклонитесь, чтобы поднять игрушку, стоящую за ногами, затем выпрямите руки и отдайте игрушку своему партнеру. (Партнер кладет игрушку на пол, сначала делает одно, затем другое).

"Котенок". ИП - сидя на коленях, вытянитесь как можно дальше вперед.

ИП - стоя спиной к стене физкультурного зала, ноги вместе, держась за руки сверху. Наклонитесь вперед, выпрямляя руки.

ИП - лицом к стене физкультурного зала, правая нога на поручне (90°). Наклоняется к правой ноге. (Затем поменяйте ноги).

ИП - сидя спиной к стене физкультурного зала, ноги согнуты в коленях, руки сцеплены на второй перекладине. Встаньте в позу "мост", разведя руки в стороны.

Комплекс упражнений для развития гибкости во всех областях тела

1. Подтягивание рук вверх как можно сильнее (поможет растянуть грудь и плечи)

2. Сгибание пальцев в разных направлениях.

3. Шея поворачивается в разные стороны.

4. Сгибая и удерживая стопу, ступня находится непосредственно на скамье или гимнастической лестнице. (Выполняйте сначала на правой ноге, затем на левой)

5. Наклонитесь вперед, отведите одну ногу назад и выставьте одну вперед, потянитесь в этом положении. (Затем поменяйте ноги).

6. Лежа на полу. Поднимите ноги и скрестите их под максимально возможным углом. (Затем поменяйте ноги).

7. Аналогично предыдущему упражнению, вытяните ноги в разные стороны.

8. Из ИП - лежа на полу, ноги согнуты в коленном суставе, ноги согнуты в стороны, стараясь коснуться пола.

9. Аналогично предыдущему упражнению, только ноги максимально подтягиваются вверх.

Упражнения для развития силовых способностей:

Развитие мышечной силы может быть достигнуто за счет увеличения веса предметов, используемых в упражнении (мягкие мячи, мешки с песком и т.д.); Используя упражнения, которые предполагают поднятие вашего веса (прыжки), преодоление сопротивления партнера (в парных упражнениях). В

детском саду следует использовать различные упражнения для наращивания силы всех групп мышц, уделяя особое внимание мышцам-разгибателям. Учитывая анатомо-физиологические особенности детей дошкольного возраста, не следует стремиться к максимальным результатам и превышать нормы прыжков в длину, высоту, так как это может негативно сказаться на развитии костной системы, а также внутренних органов. Упражнения, вызывающие задержку дыхания и сильное напряжение тела, не рекомендуются. Интенсивность выполняемых упражнений, вес предметов (мешков с песком и т.д.), дозу физической нагрузки следует увеличивать постепенно.

Упор стоит у стены. Сгибание разгибание рук. (При сгибании рук следите за углом между локтями и туловищем)

Стоя на коленях, руки на полу. Сгибание разгибание рук. (При сгибании рук следите за углом между локтями и туловищем)

ИП "Свинг": стоя парами лицом друг к другу, держась за руки, ступни соприкасаются пальцами. Один ребенок садится на корточки, другой стоит и держит его. Когда первый встает, второй приседает.

"Червь". ИП- лежа на скамье на животе, держитесь руками за край скамьи (четыре пальца снизу, большой палец сверху). Сгибая руки, подтянитесь и двигайтесь вперед.

ИП- лежа на наклонной скамье на животе, держитесь руками за край скамьи (четыре пальца снизу, один большой сверху). Сгибая руки, подтянитесь и двигайтесь вперед.

"Силач". ИП-стойка, ноги врозь, набитый мяч сверху. Сгибание-разгибание рук, опускающих мяч за голову.

ИП-стоя, ноги на ширине плеч, мяч на груди, ладони держите наружу, локти не опускайте. Прижмите мяч к груди обеими руками. Дозировка: 2-3 подхода по 4-5 повторений.

"Метатели". ИП-стоя, ноги на ширине плеч, набитый мяч за головой, руки согнуты. Бросание фаршированных мячей.

ИП-стоя, ноги на ширине плеч, гантели на хвате сверху вниз, поднимая прямые руки.

ИП- стоя в 2 шагах от стены физкультурного зала, руки на 3 планках. Попеременно опускайте руки под поручень на полу, затем поднимайте.

"Крабы". ИП-толчок сзади, ноги согнуты в коленях. Движения лицом вперед (назад).

Скорость и скороподъемность-упражнения для развития силовых способностей

Скоростные способности развиваются в ускорении (ходьба, бег с возрастающей скоростью), скорости (чтобы как можно быстрее добраться до финиша), изменении скорости (медленная, средняя, быстрая и очень быстрая), а также в подвижных играх, в которых детей заставляют тренироваться с максимальной скоростью (убегать от водящего). Развитию скоростных способностей способствуют скоростные и силовые упражнения: прыжки, метания (толчки при прыжках в длину и высоту с разбегом, когда метание выполняется на высокой скорости). Использование хорошо освоенных упражнений целесообразно с учетом физического состояния детей, а также состояния их здоровья.

"Перемещайте предметы. "Есть обручи в 10-12 метрах друг от друга, в одном из них находятся 3 предмета. Участник встает на противоположный обруч. По сигналу необходимо перемещать предметы (по одному) от обруча к обручу.

Ускорение на ходу и с места на расстоянии до 20 метров.

"Бег зигзагом". По сигналу ребенок подходит к отбивающему мячу (касание рукой), затем ко второму отбивающему мячу (касание рукой), затем к третьему мячу (касание рукой) и идет по прямой к контрольной точке. (Шары расположены на расстоянии 8-10 метров зигзагообразно.)

ИП-стоя на стене спортзала, одна нога на полу, вторая на первой-второй (в зависимости от подготовки детей) рейки. По сигналу прыгайте со сменой ног как можно быстрее.

Как и в предыдущем упражнении, толчок выполняется одновременно только двумя ногами.

Бегите по мягким мячам (3-4 мяча на расстоянии 1-2 шагов друг от друга), затем сразу ускоряйтесь.

Прыжки, отталкиваясь от скамейки двумя ногами.

Встаньте рядом с IP-гимнастической скамьей, одна нога на полу, другая на скамье. Попеременная смена ног.

Различные виды прыжков со скакалкой.

Бегите из разных исходных положений.

ИП- встаньте, руки на поясе. 1-Присед с акцентом, 2-прыжок с акцентом, 3-присед с акцентом, 4-ИП (постепенно увеличивайте скорость выполнения)

Медленные и продолжительные забеги - хороший способ развить выносливость. Это качество является основным физиологическим состоянием человека, оно определяет функциональность всех систем и органов.

Разработанная брошюра представлена в Приложение.

ВЫВОДЫ ПО 2 ГЛАВЕ:

Анализируя материалы исследования, мы можем сделать вывод, что дифференцированный подход, учитывающий характер движений и физической активности мальчиков и девочек в отделе образования, играет важную роль в процессе выполнения упражнений и позволяет успешно реализовать подготовку детей дошкольного возраста

Дифференцированный подход в методике обучения детей старшего дошкольного возраста заключается в учете физического состояния и эмоционального состояния этой категории детей.

Разработанная методика подготовки к сдаче норм ГТО у детей старшего дошкольного возраста оказала положительное влияние на развитие

физических качеств в детской категории, о чем свидетельствует увеличение количества значков за сдачу норм комплекса ГТО.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, подведем итоги исследования:

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс предусматривает подготовку к внедрению и непосредственному выполнению различными возрастными группами (от 6 до 70 лет и старше) населения Российской Федерации (далее-возрастные группы) установленных нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса по трем уровням сложности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.

Старшие дошкольники осваивают сложные формы движения и сознательно упражняются в них. И это очень важно при подготовке детей ко всевозможным соревнованиям, мониторингу и подготовке к выполнению норм комплекса ГТО. Здесь я хочу подчеркнуть, насколько важно для успешного выполнения норм комплекса ГТО правильное размещение практического материала в основной части занятий по физической культуре.

Подготовка ребенка к сдаче норм ГТО направлена на совершенствование двигательных навыков и улучшение показателей физического развития, воспитание у детей правильного отношения к своему здоровью.

Во второй главе исследования была проведена экспериментальная работа по выявлению формирования готовности к тестированию на ГТО у детей 6-7 лет. Результаты этапа констатации показали, что существует большая группа детей, которые в настоящее время не готовы к сдаче индивидуальных тестов системы ГТО, и, следовательно, необходима целенаправленная систематическая работа по обучению учащихся 6-7 годам готовности к тестированию на ГТО.

Результаты этапа констатации эксперимента позволили сделать вывод, что уровень знаний учащихся 6-7 классов по системе ГТО низкий, а значит, необходима работа по его совершенствованию.

Результаты исследования показывают, что реализация подготовки дошкольников к подготовке дошкольников к сдаче анализов комплекса ГТО дает положительные результаты. Повторное тестирование показало, что для всех типов испытаний наблюдалось значительное увеличение показателей физического развития.

На современном этапе развития педагогической науки внедрение дифференцированного подхода рассматривается как предпосылка решения многих педагогических задач, в том числе и для детей дошкольного возраста старшего возраста при обучении в школе.

Таким образом наша гипотеза подтвердилась, цель достигнута и задачи решены.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аршинник, С.П. Готовность школьников города Краснодара к выполнению «обновленных» нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Текст]/ С.П.Аршинник, Н.А.Амбарцумян, Г.Н.Дудка // Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта. – 2017. – № 9 (151). – С. 13–19. — URL: [https://cyberleninka.ru/article/n/gotovnost-shkolnikov-goroda-krasnodara-k-vypolneniyu-obnovlennyh-normativov-vserossiyskogo-fizkulturno-sportivnogo-kompleksa-gotov-k?](https://cyberleninka.ru/article/n/gotovnost-shkolnikov-goroda-krasnodara-k-vypolneniyu-obnovlennyh-normativov-vserossiyskogo-fizkulturno-sportivnogo-kompleksa-gotov-k)
2. Ачкасов, Е.Е. Сборник нормативно-правовых документов по реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [Текст]/ Е.Е.Ачкасо, О.Б.Добровольский, Е.В.Машковский. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. – 208 с. — URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970436479.html?ysclid=l4mylkzlo711233727>
3. Бахин, Е.А. Актуальные проблемы внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в системе образования [Текст]// Е.А. Бахин А.В. Стафеева, В.В.Соколов. Педагогическое образование в России. – 2016. – № 9. URL: <http://journals.uspu.ru/attachments/article/1041/35.pdf>
4. Бобков, В.В. Диагностика резервных возможностей испытуемых при подготовке к сдаче нормативов комплекса ГТО [Текст]/ В.В.Бобков, Н.В.Титушина, Г.М.Жукарева, В.А.Новикова // Культура физическая и здоровье. – 2018. – № 2 (66). – С. 44–48— URL: http://gemodinamika.ru/publications_elibrary.html?
5. Богданова, Я.Б. Пути расширения спектра упражнений, используемых на занятиях физической культурой с дошкольниками [Текст]/ Я.Б.Богданова, Е.Ю.Андрянова// Физическая культура: воспитание,

образование, тренировка. - 2017. - № 6. - С. 31-32. — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=30607942&>

6. Вавилова, Е.Н. АНО ЦКОФР. Занятия бегом с дошкольниками 5-7-летнего возраста. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.ckofr.com/doshkolnoe-vozpitanie/123-obuchenie-begu-doshkolnikov-5-7-let?showall=&start=3> (дата обращения: 20.04.2022).

7. Виноградов, П.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству [Текст]: документы и метод. материалы / П.А.Виноградов, А.В.Царик, Ю.В.Окуньков. – М. : Спорт, 2016. – 234 с. — URL: <https://iknigi.net/avtor-p-vinogradov/123716-vserossiyskiy-fizkulturno-sportivnyu-kompleks-gotov-k-trudu-i-oborone-gto-put-k-zdorovyu-i-fizicheskomu-sovershenstvu-p-vinogradov/read/page-1.html>

8. Волчкова, М.А. Актуальность внедрения норм ГТО в российской системе физического воспитания [Текст]/ М.А.Волчкова, С.А.Ильина // Наука–2020. – 2018. – № 2–2 (18). – С. 30–35. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/aktualnost-vnedreniya-norm-gto-v-rossiyskoj-sisteme-fizicheskogo-vozpitaniya?>

9. Жданова Т.В. Возрастные и психофизиологические особенности развития детей 5-6 лет. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2018/10/21/vozzrastnye-i-psihofiziologicheskie-osobennosti-detey?> (дата обращения: 11.03.2022).

10. Галагузова, Ю.Н. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО как воспитательная система [Текст]/ Ю.Н. Галагузова, Т.И.Мясникова // Педагогическое образование в России. – 2014. – № 9. – С. 33–36. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vserossiyskiy-fizkulturno-sportivnyu-kompleks-gto-kak-vozpitatelnaya-sistema?>

11. Гапеева, О.В. Мировой опыт тестирования физической подготовленности детей и подростков [Электронный ресурс]. Режим доступа:

[https:// infourok.ru/mirovoy-opit-testirovaniya-fizicheskoy- podgotovlennosti-detey-i-podrostkov-2283750.html](https://infourok.ru/mirovoy-opit-testirovaniya-fizicheskoy-podgotovlennosti-detey-i-podrostkov-2283750.html)).

12. Годик, М.А. Спортивная метрология: учебн. [Текст]/ М.А.Годик. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 192 с. — URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01001436685?>

13. Годяева, Е.Г. Подготовка современной молодежи к сдаче норм ГТО в образовательной среде [Текст]/ Е.Г.Годяева // Наука и образование: новое время. – 2018. – № 3 (26). – С. 744–749. — URL: https://articulus-info.ru/wp-content/uploads/2018/06/3_2018o_Godyaeva.pdf?ysclid=l4myqx1i32212756986

14. Григорьева, Е.Л. К вопросу о разработке методического инструментария по подготовке к выполнению испытаний ВФСК ГТО [Текст]/ Е. Л. Григорьева, Ю.С.Жемчуг // Современный ученый. – 2017. – Т. 1, № 1. – С. 142–145. — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=29863686&>

15. Гулидов, П. Комплекс ГТО [Текст]: от советского периода до наших дней / П.Гулидов // Справочник руководителя образовательного учреждения. – 2014. – № 11. – С. 14–37. — URL: <https://readera.org/vozrozhdenie-kompleksa-gto-v-rossijskoj-sisteme-fizicheskogo-vozpitanija-142208715?>

16. Гурский, А.В. Возвращение ГТО [Текст]// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. - №4. – С. 79. — URL: <http://teoriya.ru/ru/node/1820?>

17. Доклад «Двенадцать решений для нового образования», представленного в апреле 2018 года Центром стратегических разработок и Высшей школой экономики [Электронный ресурс]. – Режим доступа: // https://www.hse.ru/data/2018/04/06/1164671180/Doklad_obrazovanie_Web.pdf

18. Енченко, И.В. Реализация ВФСК «Готов к труду и обороне» в Российской Федерации [Текст]/ И. В. Енченко // Ученые записки университета им. П.Ф.Лесгафта. – 2018. – № 7 (161). – С. 74–79. — URL: <https://lesgaft-notes.spb.ru/ru/node/12695>

19. Ефремова, Е.В. Нормативы на выносливость в комплексе ГТО и их выполнение учащимися 5 – 6 классов [Текст]// Физическая культура в школе. 2015. № 6. С. 19. — URL: http://foliant.ru/catalog/psulibr?SHOW_ONE_BOOK+65154C
20. Зимонина В.Н. «Воспитание ребенка –дошкольника. Расту здоровым», [Текст]// Москва «Владос».2004. - с 7.
21. Зюрин, Э.А. Управление физическим воспитанием учащихся образовательных учреждений в условиях деятельности школьного физкультурно-спортивного клуба [Текст]/ Э.А.Зюрин, В.А.Куренцов, М.Р.Сяфуков // Вестник спортивной науки. – 2017. – № 3. – С. 45–49. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/upravlenie-fizicheskim-vozpitaniem-uchaschihsya-obrazovatelnyh-uchrezhdeniy-v-usloviyah-deyatelnosti-shkolnogo-fizkulturno?ysclid=l4mygun7bq553242187>
22. Инструкция по организации ГТО для учителя физической культуры. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://gigabaza.ru>.
23. История ГТО [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.gto.ru/history> (дата обращения: 11.03.2022).
24. Кабачков, В.А. Организационно-педагогические подходы в физическом воспитании младших школьников при подготовке их к выполнению нормативов комплекса ГТО I и II ступеней [Текст]/ В.А.Кабачков, В.А.Куренцов, Э.А. Зюрин, И.И. Абдюков // Физическая культура в школе. - № 4. - 2017. - С. 50-57. — URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1838624&>
25. Леньшина, М.В. Программно-нормативные основы физического воспитания школьников [Текст]/ М.В.Леньшина, О.Н.Савинкова. – Воронеж: Научная книга, 2014. – 210 с. — URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01007897977?>
26. Липовая, Н. Н. значение всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в спортивной подготовке населения [Текст]/

Н.Н.Липовая, Т.В.Нагорная // Аллея науки. – 2018. – Т. 2, № 6 (22). – С. 205–208. — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=35281923&>

27. Лубышева, Л.И. Система базовых условий для подготовки школьников к выполнению нормативных требований комплекса ГТО / Л.И.Лубышева, Л.А.Семенов [Текст]// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2018. – № 2. – С. 2–7. URL: <http://teoriya.ru/ru/node/7983?>

28. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-11 классы [Текст]/ В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М.: Просвещение, 2010. – 128 с. — URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01004864221?>

29. Мальченко, А.Д. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО на предметной основе легкой атлетики: учебн. пособие [Текст]/ А.Д.Мальченко, О. В. Погорелова. – М. : РУДН, 2017. – 148 с. URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01009370219?>

30. Манжелей, И.В. Программно-информационное сопровождение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [Текст]/ И.В.Манжелей // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 9. – С. 31. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/programmno-informatsionnoe-soprovozhdenie-vserossiyskogo-fizkulturno-sportivnogo-kompleksa-gotov-k-trudu-i-oborone?>

31. Мартиросова, Т.А. Возрождение или новый старт: о комплексе ГТО [Текст]// Т.А. Мартиросова, И.В. Соловьева. Спорт для всех.-2014.-№ 12. — URL: <https://nsportal.ru/vozrozhdenie-traditsiy-gto?>

32. Маханева М.Д. Методическое пособие. «С физкультурой дружить -здоровым быть!» [Текст]/ М.Д. Маханева, М.:Сфера, 2009. -240с.

33. Менхин, Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика [Текст]/ Ю.В.Менхин. – М. : СпортАкадемПресс, Физкультура и спорт, 2006. – 376 с. URL: <https://www.labirint.ru/books/105738/?ysclid=l4mxur946t64230637>

34. Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) и по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70616522/>. — (15.02.2022).

35. Моисеева, Е. Н. Особенности внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в практику работы дошкольных учреждений. Проблемы при внедрении комплекса ГТО в практику работы дошкольных учреждений / Е. Н. Моисеева, С. И. Понамарева. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2018. — № 30 (216). — С. 66-68. — URL: <https://moluch.ru/archive/216/52204/> (дата обращения: 04.03.2022).

36. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»// Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 08.07.2014 № 575.

37. От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования (пилотный вариант) [Текст]/ Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.- М.: Мозаика синтез, 2014. - 368 с. — URL: http://elena_anna.wospit.ru/wp-content/uploads/2017/08/

38. Паршикова, Н.В. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: документы и методические материалы» [Текст]/ Н.В.Паршикова, В.В.Бабкин, П.А.Виноградов, В.А.Уваров.- М.: Советский спорт, 2014. — URL: <https://www.rosmedlib.ru/ru/book/ISBN9785971807599.html?ysclid=14myp2sw8l708541318>

39. Пензулаева Л.И. – Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет [Текст]. Комплексы оздоровительной гимнастики. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2018. – 128 с. — URL: http://mdou57angarsk.ru/index.php/component/docman/doc_download/280-ozdorovitelnaya-gimnastika-dlya-detej?Itemid=
40. Петроченко, Г.Г. "Развитие детей 6-7 лет и подготовка их к школе" [Текст]. Минск. Высшая школа. 2005. — URL: <https://eruditor.io/file/2385643/>
41. Подласый, И.П. Педагогика: 100 вопросов – 100 ответов: учеб. пособие для вузов [Текст]/ И. П. Подласый. – М.: ВЛАДОС-пресс, 2004. – 365 с. — URL: <https://docs.yandex.ru/docs/view?tm=1655741979&tld>
42. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540. // Собрание законодательства Российской Федерации от 23 июня 2014 г. N 25 ст. 3309— URL: <https://base.garant.ru/70675222/>
43. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования"// Текст приказа опубликован в "Российской газете" от 25 ноября 2013 г. N 265.— URL: <https://base.garant.ru/70512244/>
44. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. [Текст]/ Е.С. Савинов. – М.: Просвещение, 2010. — URL: <http://school20.tgl.ru/sp/pic/File/2012-13/Primernaya.pdf?ysclid=l4my35rt1r456507828>
45. Прищепа С.С. «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет [Текст]: Обзор программ дошкольного образования. - М.: ТЦ Сфера, 2009. – 128 с. — URL: <https://piratebooks.ru/threads/fizicheskoe-razvitie-i-zdorove-detej-3-7-let-obzor-programm-doshkolnogo-obrazovaniya.47947/>

46. Пушкарева И.Н. Использование принципов общественно-государственного управления в процессе эффективного внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО среди населения. [Текст]/ И.Н.Пушкарева, М.Р.Русинова // Педагогическое образование в России №1. – 2015. –С. 93-95. URL: [https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-printsipov-obschestvenno-gosudarstvennogo-upravleniya-v-protssesse-effektivnogo-vnedreniya-vsrossiyskogo-fizkulturno?ysclid=l8005fycwx816470988](https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-printsipov-obschestvenno-gosudarstvennogo-upravleniya-v-protssesse-effektivnogo-vnedreniya-vsrossiyskogo-fizkulturno)

47. СанПиН 2.4.1.3049-13 - «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы ДОО» — URL: <https://base.garant.ru/70414724/53f89421bbdaf741eb2d1ecc4ddb4c33/?>

48. Сборник физических упражнений, направленных на формирование готовности старших дошкольников к сдаче норм ГТО [Текст]/сост. Е.Д. Нагибина. Камышлов: ГАПОУ СО «Камышловский педагогический колледж», 2021. — URL: <https://videouroki.net/razrabotki/sbornik-fizichieskikh-uprazhnenii-napravliennykh-na-formirovaniie-ghotovnosti-s.html?>

49. Серых, Л.В. Готовим дошкольников к сдаче норм физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» : методические рекомендации [Текст]/ Л.В. Серых, С.А. Невмывака, Л.Я. Кокунько, М.Г. Шламова и др. - Белгород : Графит, 2016. - 7 с. — URL: <https://new.beliro.ru/wp-content/uploads/2017/02/gto-metod.-rekom-itog-1.pdf>

50. Симонова, Е.А. Оценка физической подготовленности школьников к выполнению норм ВФСК «Готов к труду и обороне» [Текст]/ Е.А. Симонова, С.В. Дмитриева // Физическое воспитание подрастающего поколения. - 2016. - № 12. - С. 21-23. — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=27389915>

51. Спортивные статьи. Основные упражнения для развития силовых качеств и выносливости у детей 6-7 лет. [Электронный ресурс]. URL:

<https://спортстатьи.рф/основные-упражнения-для-развития-сил/> (дата обращения: 22.04.2022).

52. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года: Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/420277810?ysclid=l4mxgwpvn460408294>.

53. Титушина, Н.В. Факторы, определяющие необходимость внедрения нового комплекса ГТО в систему физического воспитания населения России [Текст]/Н.В.Титушина. //Национальный ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф.Лесгафта. Ученые записки университета / СПБНГУФК. - СПб., 2014.-№ 7. — URL: <https://lesgaft-notes.spb.ru/ru/node/6524>

54. Указ Президента РФ от 24.03.2014 г. № 172 о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»// Собрание законодательства Российской Федерации от 31 марта 2014 г. N 13 ст. 1452.

55. ФГОС дошкольного образования. Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 №1155. — URL: <https://fgos.ru/fgos/fgos-do>.

56. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»// Собрание законодательства Российской Федерации от 31 декабря 2012 г. N 53 (часть I) ст. 7598.

57. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»// Собрание законодательства Российской Федерации от 3 августа 1998 г., N 31, ст. 3802.

58. Фролов, В.Г. – Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке [Текст]: Пособие для воспитателя. – М.: Просвещение, 2014. – 159 с. — URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01001333274?>

59. Шебеко, В.Н. – Физкультурные праздники в детском саду: творчество в двигательной деятельности дошкольника: Кн. для воспитателей детского сада [Текст]/ В.Н.Шебеко, Н.Н.Ермак. – 3-е изд. – М.: Просвещение. 2015. – 93 с. — URL: <https://elib.bspu.by/bitstream/doc/10510/1>.

60. Ярцева, Н.В. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «готов к труду и обороне» (ГТО) в процессе физического развития дошкольников. [Текст] // Педагогическое образование в России. – 2014. – № 12. – С.204 – 206.

ПРИЛОЖЕНИЕ

МДОУ «Детский сад №24 общеразвивающего вида»

Зачем нужно «ГТО» в дошкольном возрасте?

«ПЕРВЫЕ ШАГИ» В «ГТО»

Именно в дошкольном возрасте закладывается основа для физического развития, здоровья и характера человека в будущем. Этот период детства характеризуется постепенным совершенствованием всех функций детского организма. Ребенок этого возраста отличается чрезвычайной пластичностью.

Этот период – период самого активного развития ребенка, в двигательном, так и в психическом развитии.

С точки зрения же психологов, динамика физического развития неразрывно связана с психическим и умственным развитием.

Цель (ГТО): Повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, улучшении качества жизни граждан Российской Федерации.

У будущих первокурсников от 6 лет есть возможность принять участие в первой ступени норм ГТО.



Подготовку к сдаче норм ГТО можно проводить с ребенком самостоятельно. Для этого необходимо помнить следующие правила:

- Одежда для спортивных занятий должна соответствовать сезону и уровню двигательной активности во время занятий. Она должна быть удобной и практичной.
- Особое внимание следует уделять спортивной обуви, перчаткам и головному убору (в зимнее время).
- Спортивная обувь должна быть удобной, легкой, соответствовать размеру ноги или быть на 1 размер больше (для толстого носка в зимний период).
- Во время занятий в холодное время года (зима, поздняя осень, ранняя весна) нельзя допускать промокания ног, резкого переохлаждения организма, особенно после интенсивной физической нагрузки. Пробежав зимой дистанцию на скорость, необходимо как можно быстрее попасть в тёплое помещение и сменить одежду.



г. Ухта, 2020.

Каждое занятие в себя включает три части:

подготовительную (вводящую). Туда входит разминка, состоящая из различных видов ходьбы, бега, дыхательных упражнений;

основная часть (общеразвивающие упражнения, основные движения направленные на развитие физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, быстроты);

заключительная часть (упражнение на релаксацию, дыхательные упражнения, игры на развитие внимания).



Начинать подготовку в соответствии с нормативами в спорте, значит уже с детского сада — так, чтобы уже к начальной школе маленький человек был готов к труду и обороне, по крайней мере, на своем уровне. И нормы ГТО 1 ступени могут стать для него той отправной точкой, которая приведет его к великим достижениям уже во взрослой жизни.

Детские сады должны стать фундаментом, на котором мы будем приобщать детей к здоровому образу жизни и спорту. Свои первые значки ГТО ребята должны получать именно в дошкольных образовательных учреждениях. Для «ясельной группы» ГТО достаточно придумать «Веселые старты». В них не должно быть проигравших.

Таким образом, комплекс ГТО способствует: физическому развитию дошкольников

повышению индекса здоровья

является центром системы спортивно — патриотического воспитания.

Путем вовлечения в спортивную деятельность у детей формируется опыт патриотического поведения, что в свою очередь способствует формированию ценностных ориентаций в контексте почётного гражданского достижения.

