



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

Колледж ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»

**ФОРМИРОВАНИЕ У ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ ГОТОВНОСТИ К СДАЧЕ НОРМ ГТО**

Выпускная квалификационная работа  
Специальность 49.02.01 Физическая культура

Форма обучения заочная

Работа рекомендована к защите  
« 29 » мскв 2023 г.  
Заместитель директора по УР  
Д. Распектаева Распектаева Д.О.

Выполнил(а):  
студентка группы ОФ-418-263-4-1  
Кюзялова Нина Геннадьевна  
Научный руководитель:  
преподаватель колледжа  
Мостовщиков Дмитрий Юрьевич

Челябинск  
2023

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
<b>ГЛАВА1. Теоретические основы формирования у детей 6-7 лет готовности к сдаче норм ГТО.....</b>	<b>6</b>
1.1 Характеристика Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» как явления социальной действительности.....	6
1.2 Анатомо-физиологические особенности детей 6 -7 лет .....	10
1.3 Психолого-педагогические основы формирования у детей 6-7 лет готовности к сдаче нор ГТО.....	16
Выводы по первой главе.....	21
<b>ГЛАВА 2. . Экспериментальная работа по формированию у детей 6-7 лет готовности к сдаче норм ГТО .....</b>	<b>22</b>
2.1 Выявление уровня готовности к сдаче норм ГТО детей 6-7 лет .....	22
2.2 Содержание работы по формированию у детей 6-7 лет готовности сдаче ГТО.....	42
2.3 Динамика уровня готовности к сдаче норм ГТО детьми 6-7 лет .....	50
Выводы по второй главе.....	62
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	64
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК .....	66
ПРИЛОЖЕНИЯ .....	71

---

## **ВВЕДЕНИЕ**

В нынешнее время большую актуальность имеет улучшение состояния здоровья и телесного развития детей старшего дошкольного возраста. В наше время дети имеют слабое физическое и психологическое состояние. У них плохо сформированы потребности в физической культуре, уже в таком возрасте дети зависят от компьютера, а родители часто не являются адептами здорового образа жизни. Поэтому у большинства детей малый мотивационный аспект физической активности и низкий уровень знаний о физической культуре и спорте. Укрепление здоровья дошкольника – одна из важнейших проблем дошкольного воспитания.

В последние десятилетия специалисты по физическому воспитанию все чаще обращают внимание, что задачи российского дошкольного образования ставят новые требования ко всему физическому воспитанию дошкольников. Воспитательное значение физкультуры, особенно в отношении дошкольников, очень велико. Поэтому образовательная деятельность нацелена на эффективную организацию образовательного процесса, который помогает социальному и психологическому становлению дошкольников, путем создания возможностей для формирования осознанной необходимости в занятиях физическими упражнениями и ростом уровня физической подготовленности.

24 марта 2014 г. опубликован Указ Президента РФ о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне». Там говорится, что для дальнейшего улучшения государственной политики в области физкультуры и спорта в РФ с 1 сентября 2014 года начинает действовать Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Этот комплекс предполагает участие детей 6-7 лет, однако, как показывает анализ практики, дети этого возраста не подготовлены к сдаче нормативов ГТО.

Внедрение принятого Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в работу дошкольных учреждений может потребовать совершенствования программ физического развития дошкольников, поиска новых способов и методов нашей работы. Проведенный опрос учителей по физическому развитию в начальных классах показал, что при поступлении в школу дети не подготовлены к сдаче нормативов ГТО, поэтому необходимо начинать подготовку детей со старшего дошкольного возраста.

Таким образом, тема подготовки детей к сдаче норм комплекса «ГТО» является актуальной, так как она содержит нормативную базу физического воспитания и является способом оценки физической подготовленности детей.

Исходя из вышеизложенного, нами было установлено противоречие между необходимостью формирования у детей 6-7 лет готовности к сдаче испытаний ГТО и недостаточно разработанными психолого-педагогическими условиями формирования их готовности к сдаче норм комплекса. Выявленное противоречие позволило обозначить проблему исследования: какова возможность формирования у детей 6-7 лет готовности к сдаче испытаний ГТО? Исходя из актуальности данной проблемы, сформулирована тема исследования: «Формирование у детей 6-7 лет готовности к сдаче норм ГТО».

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность психолого-педагогических условий формирования у детей 6-7 лет готовности к сдаче норм ГТО.

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

Предмет исследования: психолого-педагогические условия готовности к сдаче норм ГТО у детей 6-7 лет.

Гипотеза: формирование у детей 6-7 лет готовности к сдаче норм ГТО будет более эффективным, если:

1. Разработан комплекс мероприятий по ознакомлению детей с нормами ГТО для детей 6-7 лет.
2. Подобраны физические упражнения в соответствии с видами испытаний комплекса ГТО.
3. Созданы материально-технические условия на территории ДОУ для занятий физическими упражнениями, соответствующими видам испытаний комплекса ГТО.

Задачи:

1. Изучить теоретические основы формирования у детей 6-7 лет готовности к сдаче норм ГТО.
2. Выявить уровень сформированности у детей 6-7 лет готовности к сдаче норм ГТО.
3. Разработать и апробировать психолого-педагогические условия формирования у детей 6-7 лет готовности к сдаче норм ГТО.

Для достижения поставленных задач в работе использовались следующие методы исследования:

1. Изучение и анализ психологической, педагогической, методической литературы по проблеме исследования.
2. Анализ нормативных документов по проблеме исследования;
3. Психолого-педагогический эксперимент, который включает констатирующий, формирующий, контрольный этапы.
4. Количественный и качественный анализ результатов, полученных в процессе исследования.

База исследования: МБДОУ ДС «Родничок», пос. Новогорный, г, Озёрск, Челябинской области.

## **Глава 1. Теоретические основы формирования у детей 6- 7 лет готовности к сдаче норм ГТО**

### **1.1 Характеристика Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» как явления социальной действительности**

Укрепление здоровья дошкольника – одна из важнейших проблем дошкольного воспитания.

В последние десятилетия специалисты по физическому воспитанию все чаще обращают внимание, что задачи российского дошкольного образования ставят новые требования ко всему физическому воспитанию дошкольников. В нынешнее время большую актуальность имеет улучшение состояния здоровья и телесного развития детей 6-7 возраста. В наше время дети имеют неважное физическое и психологическое состояние. У них плохо сформированы потребности в физической культуре, уже в таком возрасте дети зависят от компьютера, а родители часто не являются адептами ЗОЖ.

Воспитательное значение физкультуры, особенно в отношении дошкольников, очень велико. Поэтому образовательная деятельность нацелена на эффективную организацию образовательного процесса, который помогает социальному и психологическому становлению дошкольников, путем создания возможностей для формирования осознанной необходимости в занятиях физическими упражнениями и ростом уровня физической подготовленности.

В соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» с 1 сентября 2014 года вступило в силу Положение о комплексе ГТО на территории нашей страны. Причем комплекс предусматривает подготовку и непосредственное выполнение установленных нормативов населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия (значкам ГТО). «Министерство спорта России подписало приказ № 575 от 08

июля 2014 г. о государственных требованиях к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В связи с преемственностью между детским садом и школой, с введением сдачи норм ГТО в школьную программу, именно дошкольное образование ориентирует детей на сдачу комплекса ГТО»

Цель комплекса ГТО: рост продолжительности жизни, благодаря систематической физической подготовки.

Задачи:

1. Тотальное внедрение системы ГТО, охват системой ГТО всех возрастных слоев населения.  
Рост числа людей, систематически занимающихся физкультурой и спортом в Российской Федерации.
2. Повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни Российской Федерации.
3. Повышение «общего количества знаний людей о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятиях физической культурой и спортом, физическом совершенствовании, ведении здорового образа жизни.
4. Повышение общего уровня знаний людей о средствах, методике и формах проведения самостоятельных занятий, с использованием современных компьютерных технологий.
5. Модернизация системы физического воспитания и развития массового школьного» и студенческого спорта в ДОО, а также увеличение количества спортклубов.

Принципы системы ГТО:

- Добровольность и возможность системы подготовки всему населению.
- Врачебный контроль.
- Учет местных обычаев и особенностей.

В комплекс первой ступени системы ГТО входит возрастная категория детей от 6 до 8 лет (это возраст подготовительной группы дошкольной образовательной организации и начальной школы).

Реализация плана действий по поэтапному осуществлению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) предполагает систему действий, направленных на создание новых импульсов для физкультуры и спорта среди людей. Новизной подхода к содержанию современной системы ГТО будет включение нормативов по физической подготовленности для детей подготовительных групп к школе. Поэтому актуальным направлением стала разработка модели сотрудничества дошкольных образовательных организаций и «начальной школы в системе физической подготовки воспитанников 6-7 лет, базирующейся на преемственности средств и методов физического воспитания, ориентированного на нормативные требования системы ГТО начальной ступени.

Анализ программных требований позволяет сделать вывод, что количество предложенных контрольных упражнений больше, чем в государственных требованиях ГТО начальной ступени, как для мальчиков так и для девочек. При этом в программе по физической подготовке воспитанников 6-7 лет в дошкольных организациях число контрольных испытаний не строго регламентировано и выбирается дошкольным учреждением независимо, в основном число их меньше требований системы ГТО. В целом анализ требований, имеющихся в программах по физическому развитию и норм, имеющихся в системе ГТО начальной ступени, позволяет сделать вывод о необходимости оптимизации средств физической подготовки воспитанников. Особенно это касается применения лыжной и кроссовой тренировки. Невысокий уровень выносливости у воспитанников, отмечаемый специалистами, показывает плохие результаты в «общей системе тренировки воспитанников к участию в спортивных мероприятиях в системе ГТО по данному виду.

Поэтому представляется нужным перенацелить содержание средств физического воспитания в дошкольных организациях со скоростно-силовой тренировки на системный подход в развитии физических качеств и рост выносливости у воспитанников на основе средств лыжной и кроссовой тренировки.

Важным, в плане проблемы создания преемственности физической тренировки воспитанников, будет стимулирование проведения физкультурной и оздоровительной работы, обеспечение личного подхода к ребенку с использованием его отдельных сторон развития, уровня освоения движений и навыков, привлечение воспитанников и родителей к постоянным занятиям физкультурой, стимулирование соревновательной деятельности, включая сдачу норм системы ГТО. Ежегодные медицинские осмотры дошкольников показывают значительное число детей с нарушениями моторики, физического развития различных уровней сложности.

В том числе имеются:

- Неравномерность динамики движения, недоразвитие социальных знаний и умений.
- Двигательная бесцельная моторная подвижность, (не соответствующая условиям конкретной обстановки), что осложняет чувственный фон деятельности и отсутствие умения подчинять конкретные действия данной задаче.
- Нарушение координации (зрительно-пространственной, равновесия, ритма и т.д.) и др..
- Неспособность дошкольников участвовать в двигательной деятельности.
- Очень низкие способности всех систем организма.

Все это говорит о том, что в двигательном развитии дошкольников огромное значение имеет целенаправленная педагогическая работа по

выявлению и своевременной коррекции всех нарушений с учетом личности каждого ребенка.

Таким образом, Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс (Готов к труду и обороне) имеет очень важное социологическое и практическое значение в жизни каждого гражданина Российской Федерации. Комплекс состоит из множества ступеней, включающих в себя различные нормативные задания, предназначен для различных возрастных групп населения.

## 1.2 Анатомо-физиологические особенности детей 6-7 лет.

Седьмой год жизни — продолжение очень важного целостного периода в развитии детей, который начинается в пять лет и завершается к семи годам. На седьмом году продолжается становление новых психических образований, появившихся в пять лет. В шестилетнем возрасте идет процесс активного созревания организма. Вес ребенка увеличивается в месяц на 200 граммов, рост на 0,5 см, изменяются пропорции тела. В среднем рост 7-летних детей равен 113—122 см, средний вес — 21—25 кг. Области мозга сформированы почти как у взрослого. Хорошо развита двигательная сфера. Продолжаются процессы окостенения, но изгибы позвоночника еще неустойчивы. Идет развитие крупной и особенно мелкой мускулатуры.

Интенсивно развивается координация мышц кисти. Общее физическое развитие тесно связано с развитием тонкой моторики ребенка. Тренировка пальцев рук является средством повышения интеллекта ребенка, развития речи и подготовки к письму. Одним из важнейших изменений в личности ребенка являются дальнейшие изменения в его представлениях о себе, его образе Я. Развитие и усложнение этих образований создает к шести годам благоприятные условия для развития рефлексии - способности осознавать и отдавать себе отчет в своих целях, полученных результатах, способах их достижения, переживаниях, чувствах и побуждениях; для морального развития, и именно для последнего возраст шести-семи лет является

сенситивным, то есть чувствительным. Этот период во многом предопределяет будущий моральный облик человека и в то же время исключительно благоприятен для педагогических воздействий. В процессе усвоения нравственных норм формируются сочувствие, заботливость, активное отношение к событиям жизни. Существует тенденция преобладания общественно значимых мотивов над личными. Самооценка ребенка достаточно устойчивая, возможно ее завышение, реже занижение. Дети более объективно оценивают результат деятельности, чем поведения.

Ведущей потребностью детей данного возраста является общение (преобладает личностное). Ведущей деятельностью остается сюжетно-ролевая игра. В сюжетно-ролевых играх дошкольники седьмого года жизни начинают осваивать сложные взаимодействия людей, отражающие характерные значимые жизненные ситуации. Игровые действия становятся более сложными, обретают особый смысл, который не всегда открывается взрослому. Игровое пространство усложняется. В нем может быть несколько центров, каждый из которых поддерживает свою сюжетную линию. При этом дошкольники оказываются способными отслеживать поведение партнеров по всему игровому пространству и менять свое поведение в зависимости от места в нем. Одной из важнейших особенностей данного возраста является проявление произвольности всех психических процессов. Развитие психических процессов Восприятие продолжает развиваться. Однако и у детей данного возраста могут встречаться ошибки в тех случаях, когда нужно одновременно учитывать несколько различных признаков. Внимание. Увеличивается устойчивость внимания: 20-25 минут, объем внимания составляет 7—8 предметов. Ребенок может видеть двойственные изображения. К концу дошкольного периода (6—7 лет) у ребенка появляются произвольные формы психической активности. Он уже умеет рассматривать предметы, может вести целенаправленное наблюдение, возникает произвольное внимание, и в результате появляются элементы произвольной памяти. Произвольная память проявляется в ситуациях, когда ребенок самостоятельно

ставит цель: запомнить и вспомнить. Можно с уверенностью сказать, что развитие произвольной памяти начинается с того момента, когда ребенок самостоятельно выделил задачу на запоминание. Желание ребенка запомнить следует всячески поощрять, это залог успешного развития не только памяти, но и других познавательных способностей: восприятия, внимания, мышления, воображения.

Появление произвольной памяти способствует развитию культурной (опосредованной) памяти - наиболее продуктивной формы запоминания. Первые шаги этого (бесконечного в идеале) пути обусловлены особенностями запоминаемого материала: яркостью, доступностью, необычностью, наглядностью и т. д. Впоследствии ребенок способен усилить свою память с помощью таких приемов, как классификация, группировка. В этот период психологи и педагоги могут целенаправленно обучать дошкольников приемам классификации и 3 группировки в целях запоминания. Мышление. Ведущим по-прежнему является наглядно-образное мышление, но к концу дошкольного возраста начинает формироваться словесно-логическое мышление. Оно предполагает развитие умения оперировать словами, понимать логику рассуждений. И здесь обязательно потребуется помощь взрослых, так как известна нелогичность детских рассуждений при сравнении, например, величины и количества предметов. В дошкольном возрасте начинается развитие понятий. Полностью словесно-логическое, понятийное или абстрактное, мышление формируется к подростковому возрасту. Старший дошкольник может устанавливать причинно-следственные связи, находить решения проблемных ситуаций. Может делать исключения на основе всех изученных обобщений, выстраивать серию из 6 - 8 последовательных картинок. Старший дошкольный и младший школьный возрасты характеризуются активизацией функции воображения - в начале воссоздающего (позволявшего в более раннем возрасте представлять сказочные образы), а затем и творческого (благодаря которому создается принципиально новый образ). Этот период - сенситивный для развития

фантазии. Продолжают развиваться звуковая сторона речи, грамматический строй, лексика, связная речь. В высказываниях детей отражаются как все более богатый словарный запас, так и характер обобщений, формирующихся в этом возрасте. Дети начинают активно употреблять обобщающие существительные, синонимы, антонимы, прилагательные и т.д. В результате правильно организованной образовательной работы у детей оказываются хорошо развиты диалогическая и некоторые виды монологической речи. В подготовительной группе завершается дошкольный возраст. Его основные достижения связаны с освоением мира вещей как предметов человеческой культуры; дети осваивают формы позитивного общения с людьми, развивается половая идентификация, формируется позиция школьника. К концу дошкольного возраста ребенок обладает высоким уровнем познавательного и личностного развития, что и позволяет ему в дальнейшем успешно обучаться в школе.

Психологическая готовность к школьному обучению многокомпонентная. Можно выделить несколько параметров психического развития ребенка, наиболее 4 существенно влияющих на успешное обучение в школе:

1. Личностная готовность к школе включает формирование у ребенка готовности к принятию новой социальной позиции школьника, имеющего круг важных обязанностей и прав, занимающего иное по сравнению с дошкольниками положение в обществе, выражается в отношении ребенка к школе, учителям и учебной деятельности;
2. Мотивационная готовность, а именно: ребенок, готовый к школе, хочет учиться и потому, что у него уже есть потребность занять определенную позицию в обществе людей, а именно позицию, открывающую доступ в мир взрослости (социальный мотив учения), и потому, что у него есть познавательная потребность, которую он не может удовлетворить дома;
3. Интеллектуальная готовность, т.е. дифференцированное восприятие, концентрацию внимания, аналитическое мышление, выражающееся в

способности постижения основных связей между явлениями; возможность логического запоминания, умение воспроизводить образец, а также развитие тонких движений руки и сенсомоторную координацию;

4. Волевая готовность (произвольная сфера) заключается в способности ребенка напряженно трудиться, делая то, что от него требуют учеба, режим школьной жизни.

Таким образом, в заданном нами возрасте, организм детей претерпевает сложную физиолого-анатомическую и функциональную перестройку, что способствует лучшему усвоению многих двигательных умений, но в ходе организации различных видов деятельности, следует учитывать их возрастные особенности.

### 1.3 Психолого-педагогические основы формирования у воспитанников 6-7 лет готовности к сдаче норм ГТО

Для гармоничного развития ребенка очень важно овладеть разными движениями, особенно основными видами – бегом, ходьбой, прыжками, метанием, лазаньем и др. Разнообразие главных движений дает развивать физические качества – быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость. А без них нельзя деятельно участвовать в быстрых играх и успешно заниматься спортом. При выполнении физических упражнений у воспитанников проявляются и нравственно-волевые качества: целеустремленность, выдержка, настойчивость, смелость и т.д.

Поступая в школу, воспитанник должен обладать значительным уровнем развития физических качеств, которые являются телесной основой «школьной зрелости», ибо они базируются на данном фундаменте физиологических функций. Дети, выполняющие требования, легко адаптируются к условиям школы.

Поэтому актуальной становится проблема, есть ли преемственность среди

общего образования, обладают ли в дошкольном возрасте необходимой степенью физической подготовленности для сдачи испытаний ГТО.

В дошкольном возрасте появляется основа для физического развития, здоровья и характера в будущем. В связи с преемственностью между детским садом и школой, с введением сдачи испытаний ГТО в школьную программу. Именно дошкольное образование помогает воспитанникам сдать систему ГТО на хороший результат.

ФГОС ДО требует в ходе своего исполнения решение таких задач:

- Охрана и рост физического и психического здоровья воспитанников, их душевного благополучия.
- Создание равных возможностей для качественного развития каждого воспитанника в дошкольные годы.
- Обеспечение всем оптимального уровня физического развития и физической подготовленности.
- Обеспечение последовательности целей и содержания образовательных программ последовательных уровней.

Для достижения ГТО детям необходимо целенаправленно заниматься развитием физических качеств и прикладных физических навыков: гибкости и координации, силы, скорости, скоростно-силовых качеств, прикладных умений, выносливости.

Начальная ступень ГТО для воспитанников 6-8 лет включает:

- силовые требования (подтягивания, выжимания, прыжки в длину);
- скорость (бег, лыжи);
- задания по гибкости и выносливости (наклоны, длинные дистанции);
- на попадание в цель и плавание без времени;
- осуществлять не только физическое развитие, но и формировать знания о ВФСК ГТО.

Физическое развитие включает опыт в двигательной деятельности направленный на подготовку к сдаче испытаний системы ГТО начальной

ступени и созданием начальных представлений о ГТО как почетного достижения.

В текущей образовательной работе (в подготовительной группе проводится 3 раза в неделю – 2 занятия в спортзале и 1 занятие на прогулке).

В рамках спортивных действий ДООУ. Спортивные мероприятия и соревнования равномерно распределяются в течение года по изучаемым разделам тематического планирования.

Учебные соревнования организуются для проверки физических навыков и выявления уровня физической подготовленности воспитанников (контрольные, тестовые) для норм ГТО.

Проведению проверочных упражнений необходима зарядка для тренировки организма к предстоящим тестам. Разминочные упражнения подбирают с учетом предстоящих тестов. Это поможет воспитанникам к выполнению упражнений с максимальным результатом. Основная часть проводится в соревновательной форме. Далее в заключительной части анализируется выполнение тестов.

Исследования выявили, что большинство детей до 82-85% времени проводят сидя. Даже у младших ходьба или игры занимают всего 16-19% времени, при этом на формы физического воспитания приходится только 1-3%. Малая подвижность сказывается на функционировании большинства систем организма, особенно на сердечнососудистой, и ведет к падению работоспособности, особенно мозга: ухудшается внимание, память, координация движений. Из-за слабой двигательной работе ухудшается и сопротивляемость организма к инфекциям, создаются условия для формирования слабого сердца и развития в дальнейшем сердечнососудистой недостаточности. Гипокинезия при чрезмерном питании, избышек углеводов и жиров в рационе, вызывают избыточный вес и ожирение и дальше снижают двигательную деятельность.



Исправление моторики и расширение физических возможностей дошкольника являются главными факторами тренировки его к жизни и, в последующем, к работе.

Проблема развития ребенка не новая в дошкольной педагогике. Эффективность физических упражнений для исправления недостатков физического развития воспитанников подчеркивается многими отечественными учеными

Различные пути регуляции нарушений двигательной культуры представлены в работах И.Ю. Горской, Т.В. Синельниковой и др.

Многие исследователи (А.А. Дмитриев, В.М. Мозговой) соотносят коррекцию физических нарушений с целенаправленным развитием физических качеств, поскольку исправление физических нарушений с помощью физических упражнений будет способствовать росту определенных физических качеств.

Исследования Р.Д. Бабенковой выявили, что частые нарушения двигательной культуры являются важнейшей причиной затрудняющей созидание у ребенка физических навыков и социальную адаптацию.

Изучению особенностей физического развития детей также посвящены работы Д.И. Азбукина, Р.А. Белова и других исследователей.

Дошкольный возраст определяется значительной динамикой физического развития ребенка. Быстро возрастает скелет и мышечная масса. Специфичность психики воспитанников этого возраста требует коротких, но частых занятий разнообразного или игрового содержания. Не нужны перегрузки с силовыми напряжениями и переутомлением. При этом отметим, что выраженное утомление у детей маловероятно, ибо он не может противодействовать чувству усталости и отвергает перегрузку.

В данном возрасте (6–7 лет) необходимо обучать детей новым видам физических упражнений, повышать уровень физических способностей, стимулировать коллективные игры и соревнования. Закаливание должно быть элементом режима. В дошкольном возрасте любая высшая нервная

деятельность детей определяется значительной подвижностью, не следует ждать прочного освоения сложных физических действий. Требуется особое внимание совершенствованию новых движений пальцами и кистью. Ловкость развивается сменой направления ходьбы, в упражнениях с предметами и особенно мячом, игре с кубиками и пластилином.

Тренировки следует проводить в виде зарядки и упражнений по совершенствованию движений и различных игр. Продолжительность занятий в 6-летнем возрасте до 30 мин.

На шестом году делают акцент на развитие отдельных физических качеств и способностей. Нужно в этот период создать фундамент для качественного физического воспитания и далее. Отличие данного этапа от других в развитии выносливости и быстроты. Но это не самоцель. Необходимо, прежде всего готовить к предстоящему в школе значительному росту умственных и физических нагрузок из-за начала обучения. Для силовых качеств развивают способность проявлять незначительные напряжения в течение длительного времени и править мышечные усилия. Не нужно предлагать воспитаннику упражнения с тяжестями. А масса метаемых мячей не больше 100–150 г. Общий физический потенциал шестилетних детей возрастает и в программу включают упражнения на выносливость: пробежки по 5–7 мин, прогулки и катание на лыжах и велосипеде. Всего время занятий 30–35 мин.

Сравнительный анализ системы ГТО и программы подготовительных групп детсадов свидетельствует о недостаточной преемственности физического воспитания в ДОУ и начальной школе. Причина связана с возрастными особенностями физического развития детей и с отсутствием общих требований к средствам физической тренировки и воспитания воспитанников упражнений, предлагаемыми в системе ГТО. Особенностью программ физического воспитания воспитанников детского сада стало отсутствие требований к выполнению тестов по физической подготовке. Это объективно из-за общей миссии образования и требований родителей,

индивидуальными особенностями и общей базы физического развития детей. Но учет общих требований системы ГТО требует пересмотра физической тренировки детей и развития физических качеств, необходимых для выполнения норм.

Анализ требований к уровню физической подготовленности воспитанников детских садов и содержания раздела «Физическое развитие» в ДОУ, в аспекте внедрения системы ГТО, вызывает такие рекомендации к двигательному режиму. В рекомендациях системы ГТО к недельному режиму воспитанников 6-7 лет:

- утренняя гимнастика (70 мин);
- учебные тренировки (120 мин);
- на динамических паузах и физкультминутках выполнять упражнения (150 мин);
- заниматься в спортивных секциях по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в ОФП;
- участвовать в соревнованиях (120 мин), и самостоятельно заниматься физическими упражнениями (не менее 160 мин).

Всего время недельной работы минимум 620 минут (10,3 часа).

В Требованиях к физическому воспитанию детей (Глава 12 СанПиН 2.4.1.3049-13) тренировки физическими упражнениями и закаливающие занятия рекомендовано проводить с учетом здоровья воспитанников и времени года. «При двигательной работе используют: утреннюю гимнастику, тренировки физкультурой в помещении и на улице, физкультминутки, подвижные игры, ритмику, тренажеры, плавание и другие (п. 12.2.). Всего объем двигательной работы воспитанников 5-7 лет в организованных формах составляет 6-8 часов на неделю, Это меньше чем в начальной школе для 1-2-х классов. Но разница не критична по отношению к физкультурной работе в дошкольной организации и в начальной школе» [3].

Во всех ДОУ должна вестись физкультурная работа по совершенствованию физических навыков и физическому развитию, для

тренировки по сдаче испытаний ГТО, воспитание у воспитанников правильного отношения к здоровью.

Двигательный режим в ДОУ включает организованную и самостоятельную деятельность. Содержательная сторона режима нацелена на развитие умственных и физических способностей воспитанников. Подвижные игры для воспитанников готовятся в соответствии с возрастом и физическим развитием детей. Педагогический процесс строится на базе лично ориентированных подходов к детям, в ДОУ осуществляется медицинский и педагогический контроль на физкультурных тренировках, детям прививаются традиции с помощью народных игр.

Таким образом, комплекс «Готов к труду и обороне» решает множество психолого-педагогических задач ставящихся перед учащимися в дошкольных образовательных учреждениях 6-8 лет. Условия для успешной сдачи нормативов Всероссийского комплекса зависят не только от физического состояния детей, но и от их эмоционально-психического состояния.

## Вывод по первой главе

Таким образом, внедрение системы ГТО в дошкольных организациях очень актуально. Целью данной системы является значительное повышение уровня физического воспитания и готовности молодого поколения к труду и обороне. Являясь уникальной программой физической тренировки, данная система станет основополагающим в системе патриотического воспитания нового поколения. А также, войдет в основу знаний о физической культуре и спорте у детей дошкольного возраста.

В основу подготовки к сдаче норм ГТО ложиться психолого-педагогический подход. Без должного уровня эмоциональной готовности, ребенок может не справиться с грузом ответственности, что может помешать ему успешно справиться с нормами комплекса.

Немало важной составляющей подготовки также являются анатомо-физиологические особенности детей. Дошкольный возраст характерен большой пластичностью мышечных и костных тканей, а также эластичностью связок, что позволяет ребенку с легкостью справляться с упражнениями комплекса. Однако, через мерное утомление детей может привести к травматизму организма ребенка, что ограничивает количество повторений упражнений и время нахождения ребенка под нагрузкой.

## ГЛАВА 2. Экспериментальная работа по формированию у детей 6-7 лет готовности к сдаче норм ГТО

### 2.1 Выявление уровня сформированности готовности к сдаче испытаний ГТО воспитанников 6-7 лет

В эксперименте участвовало 20 воспитанников 6-7 лет МБДОУ ДС «Родничок», пос. Новогорного, Озерского округа, Челябинской области.

Эксперимент 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 состоял из 2-х направлений: в ходе первого направления мы выявляли представления детей о системе «ГТО», в ходе 2-го направления выявляли уровень физической подготовленности детей к сдаче испытаний ГТО в соответствии с видами испытаний.

Уровень сформированности у воспитанников шести-семи лет готовности к сдаче испытаний ГТО выявлялся в ходе тестовых испытаний, предусмотренных тестами начальной ступени системы ГТО.

В ходе 1 направления эксперимента была проведена оценка уровня знаний о системе ГТО, отношения воспитанников и определения их желания участвовать в сдаче испытаний системы ГТО. Критерии и методика проведения оценки представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Диагностическая карта первого направления констатирующего эксперимента

Критерии	Диагностические задания
Когнитивный	Беседа « Что такое ГТО?»

Эмоциональный	Беседа «Об отношении воспитанников к ГТО»
Мотивационно -поведенческий	Игровая ситуация « Путешествие в страну ГТО»

Сформированность знаний оценивали по всем показателям путем суммирования полученных детьми в ходе диагностики баллов. Выделили следующие уровни сформированности знаний:

– Низкий уровень (4-6 баллов) – уровень представлений о системе ГТО у воспитанников шести-семи лет не сформирован: ребенок затрудняется отвечать на поставленные вопросы, не знает про систему, не может объяснить для чего он создан, не знает видов испытаний, не называет расшифровку букв ГТО. Помощь педагога и вспомогательные вопросы не оказывают значимого влияния на ответы, дети не отвечают на вопросы;

– Средний уровень (7-9 баллов) – уровень представлений о системе ГТО у воспитанников 6-7 лет сформирован частично: ребенок затрудняется назвать некоторые виды испытаний системы ГТО; знает примерное значение аббревиатуры ГТО, но затрудняется дать ему расшифровку; затрудняется назвать цель сдачи испытаний ГТО (делает это с помощью взрослого) и не знает об атрибутах ГТО; знает, но не может объяснить его символику;

– Высокий уровень (10-12 баллов) – уровень представлений о системе ГТО у воспитанников шести-семи лет сформирован: ребенок называет виды испытаний системы ГТО; знает расшифровку названия ГТО;

– Знает и понимает разницу между золотым, серебряным и бронзовым значком ГТО; может объяснить его символику.

Второе направление было посвящено выявлению у детей уровня физической подготовленности в соответствии с испытаниями системы ГТО.

Таблица 2:Диагностическая карта второго направления констатирующего эксперимента

Показатели физической подготовленности	Диагностические методики
--	--------------------------

Быстрота	Челночный бег на 3x10 м с высокого старта
Ловкость	Наклон вперед из положения стоя
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места
Сила	Подтягивание из виса на низкой перекладине
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
Координация	Метание теннисного мяча в цель

Диагностическое задание 1. Беседа «Что такое ГТО?». Цель: выявить представление воспитанников 6-7 лет о системе ГТО. Беседа проводилась индивидуально с каждым ребенком группы. В ходе ее проведения выясняли знание воспитанников о системе ГТО. Задавались вопросы: «Что ты знаешь о системе ГТО? Что ты знаешь об истории его создания? Для чего был создан систему ГТО? Что дает занимающимся спортом систему ГТО? Какие виды испытаний системы ГТО ты знаешь? Как расшифровывается аббревиатура ГТО?»

Оценка результатов осуществлялась следующим образом:

- 3 балла – ребенок самостоятельно называет виды испытаний ГТО, знает расшифровку ГТО, проявляет уверенность при ответах.
- 2 балла – ребенок отвечает на вопросы с помощью взрослого, знает всего отдельные виды испытаний системы ГТО, иногда затрудняется ответить на вопрос, или отвечает на вопрос однозначно.
- 1 балл – не отвечает на вопросы даже с помощью взрослого, затрудняется при ответах.

По итогам первого диагностического задания, в ходе беседы были получены следующие результаты.

5 % воспитанников (1 чел.) ответили на все вопросы правильно. Отвечая на вопросы педагога, Миша К. правильно ответил, что такое ГТО, назвал виды

испытаний системы ГТО, рассказал о том, для чего этот систему нужен и зачем сдавать тесты.

55 % воспитанников (11 чел.) ответили не на вопросы. Так, Катя В., Марк Г., Паша К., Виталий К., Алина П., Злата С., и др. не знали, как расшифровывается ГТО, назвали всего отдельные виды испытаний системы ГТО, путались с объяснениями для чего ГТО нужно. Хотя некоторые из них, например, Рустам Е., Даша К., Артем Р. рассказали о том, что тренировки физкультурой нужны для того чтобы лучше сдать испытания на ГТО.

40 % воспитанников (5 чел.) допустили наибольшее количество ошибок. Некоторые дети затруднялись отвечать на вопросы или отвечали односложно, часто отвлекались. Алиса В., Денис К., затруднились ответить на предлагаемые вопросы. При вопросе воспитателя о ГТО Ирина С. сказала, что не слышала про него. Артем К. и Маша С. не назвали ни одного вида испытаний ГТО. Некоторые дети затруднялись отвечать на вопросы или отвечали односложно, часто отвлекались. Например, на вопрос «Что такое ГТО?» Маша С., Ирина С. вообще затруднились ответить. Эти дети не проявляли заинтересованность к беседе.

Результаты по этой диагностике выявили, что дети в основном имеют слабое представление о системе ГТО.

Количественные результаты по диагностическому заданию представлены в таблице 3

Таблица 3 – Количественные результаты по диагностическому заданию «Что такое ГТО?»

Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
40 %	55 %	5 %

Диагностическое задание 2. Об отношении воспитанников к ГТО Цель: выявить у воспитанников отношение к ГТО.

Беседа проводилась индивидуально с каждым ребенком группы.

В ходе ее проведения выясняли отношение воспитанников к системе ГТО, их интерес к сдаче испытаний ГТО, их отношение к возможности получить значок ГТО.

Задавались вопросы: «Хотели бы вы участвовать в сдаче испытаний системы ГТО? Какие значки есть в ГТО? Хотели бы вы получить золотой значок ГТО? Есть ли значок ГТО у ваших родителей или братьев и сестер?

Как вы думаете, что надо делать, чтобы успешно сдать тесты ГТО?»

Оценка результатов осуществлялась следующим образом:

- 3 балла – ребенок интересуется системой ГТО, Выражает свое отношение к сдаче испытаний ГТО.
- 2 балла – ребенок слушает про систему ГТО, но не проявляет видимого интереса, не задает вопросов.
- 1 балл – не интересуется темой беседы, постоянно отвлекается.

По итогам второго задания были получены следующие результаты.

Третья часть воспитанников (30 % – 6 чел.) проявили большой интерес к беседе о ГТО, задали много вопросов. Так, Виталий К., Рита Б., Миша К., и др. дети рассказали, что любят физкультуру и им интересно участвовать в сдаче испытаний ГТО, спрашивали, когда будут испытания и выражали нетерпение. Алина П., Злата С. сказали, что хотят получить значки ГТО.

40 % воспитанников (8 чел.) во время беседы внимательно слушали, но вопросов задавали мало, хотя и проявили заинтересованность в участии в сдаче испытаний ГТО. Так Катя В., Марк Г., Паша К. на вопрос воспитателя хотят ли они сдать тесты ГТО, чтобы получить соответствующие значки, ответили утвердительно.

И 30 % (6 чел.) не были заинтересованы происходящим, то есть выявили низкий уровень интереса к ГТО.

Результаты по этой диагностике выявили, что отношение воспитанников к ГТО позитивно и большинство воспитанников готовы деятельно участвовать в сдаче испытаний ГТО.

В своих ответах дети выразили свое отношение к системе ГТО. Некоторые дети отвечали на вопросы очень эмоционально, четко. Например на вопрос: «Хочешь ли ты получить значок ГТО?», Виталий К. ответил: «Очень хочу, потому что у моего деда есть такой значок, и он им очень гордится», Миша К.: «Да, хочу, потому что я люблю заниматься спортом, особенно бегать».

Количественные результаты по диагностическому заданию представлены в таблице 4

Таблица 4 – Количественные результаты по диагностическому заданию

«Об отношении воспитанников к ГТО?»

Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
30 %	40 %	30 %

Диагностическое задание 3. Дидактическая игра «Путешествие в страну ГТО».

Цель: выявить уровень сформированности желания принимать участие в сдаче испытаний ГТО.

Материалы: игровая комната или территория ДОУ, где подготовлены площадки для сдачи испытаний системы ГТО.

Ход игры. В процессе игры воспитатель разделяет воспитанников на три-четыре группы из нескольких человек, примерно поровну мальчиков и девочек. На каждой площадке воспитатель рассказывает им какое именно

испытание ГТО сдается на этой площадке, рассказывает или показывает как это делается и предлагает по одному мальчику и девочке от каждой команды попробовать сдать испытание. Но при этом фиксируется не время бега или расстояние прыжка, а место, которое данный участник занял для своей команды. За каждое место присуждаются баллы команде. За первое пять, за второе четыре, за третье три и за четвертое два балла. В каждом испытании участвуют разные представители команд, чтобы максимальное число воспитанников приняли деятельное участие в игре. После прохождения всех четырех площадок для испытаний, команда, набравшая больше всего баллов стала победителями и получает в качестве награды символический золотой значок ГТО, сделанный заранее из подручных материалов. Вторая команда получает серебряный, третья бронзовый значки.

Оценка индивидуальных результатов осуществлялась следующим образом:

- 3 балла – ребенок принимает деятельное участие в игре, эмоционально относится к происходящему в игре, в каждом испытании порывается принять участие;
- 2 балла – ребенок участвует в игре, но без особых эмоций. Игровые задания выполняет последовательно, но иногда проявляет равнодушие к результатам;
- 1 балл – ребенок участвует в игре с помощью воспитателя. От выполнения игровых заданий старается уклониться.

По итогам третьего задания были получены следующие результаты:

40% воспитанников (8 чел.) приняли самое деятельное участие в игре, стремились победить на своих этапах, продемонстрировали явное желание участвовать и дальше в подобных мероприятиях.

40% воспитанников (8 чел.) в игре участвовали пассивно, хотя и справлялись с игровыми заданиями, но не проявляли старания и азарта.

20 % воспитанников (4 чел.) продемонстрировали низкий уровень желания. Они отказывались участвовать в игровых испытаниях.

Результаты по этой диагностике выявили, что большинство воспитанников хотят и готовы деятельно участвовать в испытаниях на тесты ГТО.

Количественные результаты по диагностическому заданию представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Количественные результаты по диагностическому заданию «Путешествие в страну ГТО»

Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
20%	40 %	40 %

Таким образом, по результатам диагностических заданий первого направления констатирующего эксперимента, были получены следующие данные, которые представлены в таблице 6

Таблица 6 – Количественные результаты по первому направлению констатирующего эксперимента

Виды диагностики	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Диагностическое задание 1	40 %	55 %	5 %
Диагностическое задание 2	30 %	40 %	30 %
Диагностическое задание 3	20 %	40 %	40 %
Итого	30 %	45 %	25 %

Рассмотрим результаты по второму направлению констатирующего эксперимента. При определении уровня, мы ориентировались на показатели,

которые характеризуют вид значка: золотой – высокий уровень, серебряный – средний уровень, бронзовый – низкий уровень. (Приложение А).

Определение степени физической готовности воспитанников старшего дошкольного возраста к сдаче испытаний ГТО.

Для каждой ступени системы ГТО определены необходимые знания, умения и рекомендации к двигательному режиму. В систему начальной ступени ГТО входит возрастная категория воспитанников от шести до восьми лет (это возраст подготовительной группы ДОУ и начальной школы).

Требования для этой ступени показаны в приложении А.

Исходя из вышеизложенного, актуальным становится вопрос о том, обладают ли дети дошкольного возраста необходимой степенью физической подготовленности для сдачи испытаний ГТО.

Целью нашей работы было определение степени физической подготовленности воспитанников старшего дошкольного возраста для сдачи испытаний ГТО.

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

У всех воспитанников оценивались следующие показатели физических качеств: скорость (челночный бег на 3х10 м с высокого старта); скоростно-силовые качества (прыжок в длину с места, ); сила (подтягивание из виса на низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу), гибкость (наклон вперед из положения стоя), координация (метание теннисного мяча в цель).

Во время тестирования важно учитывать:

- Индивидуальные возможности ребёнка.
- Особенности проведения тестов, которые должны выявлять даже самые незначительные отклонения в двигательном развитии ребёнка.

Обследование проводилось в первую половину дня, в этом случае режим дня не нарушается. Дети приглашались небольшими группами. При

обследовании соблюдался индивидуальный подход. По многим показателям (прыжки, бег, и др.) обследование проводили на свежем воздухе.

Перед выполнением контрольных физических заданий необходимо проводили небольшую разминку (спокойная ходьба, переходящая в бег, непрерывный бег 1,5 минуты, дыхательные упражнения).

Тесты проводили в игровой форме, чтобы детям нравились задания, чтобы они могли ощутить «мышечную радость» от физических нагрузок.

#### Диагностическое задание 4. Обследования скоростных качеств.

Цель: определение степени физической подготовленности воспитанников старшего дошкольного возраста для сдачи испытаний ГТО по бегу.

Оборудование и место проведения.

На участке детского сада выбрали прямую асфальтированную дорожку шириной 2-3 м. Небольшое пространство выделили перед стартом (2 м) и после финишной линии (5-семи м). Делается это для того, чтобы дети не снижали скорость задолго до финишной линии. Линия старта была отмечена поперечной, хорошо видной полосой. На расстоянии 1 м до нее нанесена линия для воспитанников, вызванных к месту старта. У линии старта поставили скамейку для того, чтобы можно было положить на нее лишние вещи (игрушки, одежду и т.п.) посадить воспитанников, ожидающих обследования. Линия финиша нанесена сбоку короткой чертой для определения места обследования, стоящего на финише (перед финишной линией проведенной на всю широкую дорожку, дети могут остановиться). За линией финиша на расстоянии 5 м установлен хорошо видимый с линии старта ориентир (флажок на подставке). Для обследования бега необходимо иметь секундомер, флажок стартера, протокол обследования, рулетку.

Ход. Бег выполнялся детьми по одному. Вызванный ребенок подходит к линии старта. Остальные дети находятся за стартом, не мешая началу бега.

Обследуемый принимает для себя естественную позу к началу бега, не заходя за линию старта. Стоящий на старте обследователь подает команду «внимание» и поднимает вверх флажок. Убедившись, что ребенок готов к бегу (не отвлекается, не смотрит назад или в стороны), командуем «марш» и одновременно опускаем флажок. При необходимости стимулировали начало бега словом «побежали». Ребенок бежит, минуя финиш, до ориентира, не сбавляя скорости. Ребенок трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). Ребенок обегает каждый кубик, не задевая его. Фиксируется общее время бега. Отмашка флажком делали сбоку от стартующего детей, не мешая началу его движения. С началом движения детей (его первым шагом) включали секундомер и останавливали его после пересечения ребенком линии финиша.

В протокол записывали время бега и особенности техники бега (положение туловища и головы, координацию движений, качество полета, прямолинейность и ритмичность). Бег детей кратко оценивали: «Хорошо, Алеша, молодец».

По итогам четвертого задания были получены следующие результаты:

- 5 % воспитанников (1 чел) пробежал на высокий уровень, он соответствует нормативу золотого значка. Выполнил задание чисто, без ошибок.
- 35 % воспитанников (7 чел) пробежали на средний уровень, что соответствует серебряному значку. Допустили незначительные ошибки.
- 60 % воспитанников (12 чел) пробежали на низкий уровень, и их показатели соответствовали нормативам бронзового значка. Было допущено много ошибок.

Количественные результаты по диагностическому заданию представлены в таблице 7

Таблица 7 – Количественные результаты по диагностическому заданию «Скорость бега»

Вид испытания	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Скоростной бег	60 %	35 %	5 %

Результат диагностического задания представлен в приложении Д.

Диагностическое задание 5. Обследование скоростно-силовых качеств. Обследуется прыжок с места с толчком двумя ногами.

Цель: определение степени физической подготовленности воспитанников старшего дошкольного возраста для сдачи испытаний ГТО по скоростно-силовым качествам.

Оборудование и место проведения.

Обследование прыжков в длину с места проводили на участке д/с.

Прыжок выполнялся в заполненную песком яму для прыжков или на взрыхленный грунт (площадью 1 х 2 м). На расстоянии 30-35 см от одного конца ее мелом наносится линии, от которой дети должны прыгать. Для измерения пользовались деревянной рейкой с сантиметровыми делениями (длина 2 метра), или металлической рулеткой.

Ход. Обследование прыжков с места проводили с целью выявления скоростно-силовых качеств. Результаты прыжков служат также показателем прыгучести, отражает состояние общей координированности движений и развития мышц ног. По количественным и качественным показателям прыжков можно судить о степени сформированности самого движения у воспитанников разных групп.

Качественные показатели прыжков в длину с места фиксировали визуально по четырем основным элементам прыжков: подготовка к прыжку, отталкивание, полет, приземление. Выполнение каждого элемента может оцениваться тремя знаками " + " - правильное выполнение; "+" - наличие незначительных отклонений от правильного выполнения; "-" - неудовлетворительное выполнение.

При обследовании следили за тем, как дети занимают исходное положение, затем даем сигнал или команду для начала выполнения задания («Можно прыгать»), замеряем длину прыжка и заравниваем граблями следы на песке или грунте. Запись количественных показателей и качественных показателей прыжков вели в специально подготовленном протоколе.

При обследовании к месту прыжка воспитанников вызывали небольшими группами. Дети выполняли прыжок по очереди. Каждый ребенок выполнял подряд три прыжка без интервалов.

Первым для обследования брали самого деятельного дошкольника.

Измерение длины прыжка производится от линии отталкивания до места приземления пятки с точностью до 1 см. В протокол заносятся результаты всех трех попыток, в обработку берется лучший результат.

Качественные показатели прыжка в длину с места фиксировали по основным элементам движения.

По итогам пятого задания были получены следующие результаты:

15 % воспитанников (3 чел) - выполнили прыжок в длину с места на высокий уровень и этот показатель по нормативам соответствовал золотому значку. Отлично справились с заданием, без замечаний и ошибок.

25 % воспитанников (5 чел) - выполнили на средний уровень, показатели этой группы детей соответствовали нормативам серебряного значка.

55 % воспитанников (11 чел) выполнили задания на низком уровне. По нормативам это соответствовало бронзовому значку. Плохо справились с тестом большое количество детей, не умеющих выполнять требований

прыжка в длину, что может быть связано с тем, что дети менее подготовлены к этому тесту, многие не умеют выполнять данное движение.

Количественные результаты по диагностическому заданию отражены в таблице 8

Таблица 8 – Количественные результаты по диагностическому заданию «Прыжок в длину с места»

Вид испытания	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Прыжок в длину с места	55 %	25 %	15 %

Результат диагностического задания представлен в приложении Е.

Диагностическое задание 6. Обследование гибкости.

Цель: определение степени физической подготовленности воспитанников старшего дошкольного возраста для сдачи испытаний ГТО по гибкости.

Оборудование. Гимнастическая скамья и деревянная рейка с сантиметровыми делениями (длина 2 метра).

Ход. Тест по обследованию гибкости проводили на гимнастической скамье. Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их придерживал один из воспитателей). По линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрировали тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивался до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывался со знаком минус.

По итогам шестого задания были получены следующие результаты:

Количественные результаты по диагностическому заданию представлены в таблице 9.

Таблица 9 – Количественные результаты по диагностическому заданию «Гибкость»

Вид испытания	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Обследование гибкости	50 %	30 %	20

20 % воспитанников (4 чел) - выполнили тест на высокий уровень, они соответствуют показателям, нормативам золотого значка.

30 % воспитанников (6 чел) - выполнили тест на обследование гибкости на средний уровень, соответствуют показателям, серебряного значка.

50 % воспитанников (10 чел) - выполнили тест на низкий уровень с затруднением, с ошибками, дети соответствуют показателям бронзового значка.

Результат диагностического задания представлен в приложении Л.

Диагностическое задание 7. Обследование силы. Отжимания в упоре лежа на полу.

Цель: определение степени физической подготовленности воспитанников старшего дошкольного возраста для сдачи испытаний ГТО по силовым качествам.

Оборудование и место проведения. Отжимания проводились в игровой комнате группы в ДОУ.

Ход. Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на полу, выполняли из положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Ребенок, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания.

Засчитывали количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом воспитателя в исходном положении.

По итогам седьмого задания были получены следующие результаты:

10 % воспитанников (2 чел) - отжимания выполнили на высокий уровень, они соответствуют нормативу золотого значка.

15 % воспитанников (3 чел) - выполнили тест на средний уровень, что соответствует серебряному значку.

75 % воспитанников (15 чел) - не смогли выполнить тест из-за этого они на низком уровне, данные показатели соответствуют бронзовому значку.

Количественные результаты по диагностическому заданию представлены в таблице 10.

Таблица 10 – Количественные результаты по диагностическому заданию «Отжимания»

Вид испытания	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Отжимания	75 %	15 %	10 %

Результат диагностического задания представлен в приложении М.

Диагностическое задание 8. Обследование силы. Обследование подтягивания из вися на высокой перекладине.

Цель: определение степени физической подготовленности воспитанников старшего дошкольного возраста для сдачи испытаний ГТО по силовым качествам.

Оборудование и место проведения. Подтягивание проводилось на перекладине, на гимнастической площадке на участке ДОУ.

Ход. Подтягивание из вися на высокой перекладине выполняли из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Ребенок подтягивался так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины,

затем опускается в вис и, зафиксировав исходное положение на 0,5 с, продолжает выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

По итогам восьмого задания были получены следующие результаты:

- 5 % воспитанников (1 чел) - выполнил тест на высокий уровень, и он соответствует золотому значку.
- 10 % воспитанников (2 чел) - выполнили тест на средний уровень, и дети этой группы соответствовали нормативам серебряного значка.
- 85 % воспитанников (17 чел) - подтягивание из виса на низкой перекладине не смогли выполнить из за этого они на низком уровне. Результаты по силовым испытаниям самые плохие изо всех проведенных. Это показывает, что развитию силовых качеств нужно уделить повышенное внимание для успешной сдачи испытаний ГТО.

Количественные результаты по диагностическому заданию представлены в таблице 11.

Таблица 11 – Количественные результаты по диагностическому заданию «Подтягивание»

Вид испытания	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
подтягивания из виса, на высокой перекладине	85 %	10 %	5 %

Результат диагностического задания представлен в приложении Н.

Диагностическое задание 9. Обследование координации. Метание в вертикальную цель теннисного мяча.

Цель: определение степени физической подготовленности воспитанников старшего дошкольного возраста для сдачи испытаний ГТО по координации.

Оборудование. Метание в вертикальную цель выполняется теннисным мячом весом 5-7 грамм. Вертикальной целью может служить щит с нарисованным кругом или обруч диаметром 90 см, расположенный на расстоянии шести м. от метящего. Высота нижнего края – 2 м.

Ход. Метание теннисного мяча в цель проводили следующим образом. Дети делали 5 попыток. Способ метания – согнутой рукой (правой или левой) от плеча или из-за головы. В метании обращали внимание на чередование бросков правой и левой рукой – это важно для гармоничного развития обеих рук, для профилактики появления нарушений осанки. Каждому воспитаннику давали два разминочных броска. Ребенок подходил к линии броска, принимал правильное положение и производил 5 поочередных бросков в мишень. В протокол заносили число попаданий в мишень из 5 попыток.

По итогам восьмого задания были получены следующие результаты:

- 20 % воспитанников (4 чел) - показали точности движений на высокий уровень, они соответствуют нормативу золотого значка.
- 35 % воспитанников (7 чел) - показали точность движений на средний уровень, они соответствуют нормативу серебряного значка. Допустили не большие ошибки.
- 45 % воспитанников (9 чел) - выполнили точность движений на низкий уровень, что соответствует бронзовому значку. Тест выполнили с ошибками, были не точные попадания.

Количественные результаты по диагностическому заданию представлены в таблице 12.

Таблица 12 – Количественные результаты по диагностическому заданию «Метание теннисного мяча»

Вид испытания	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
---------------	----------------	-----------------	-----------------

Метание теннисного мяча	45 %	35 %	20 %
-------------------------	------	------	------

Результат диагностического задания представлен в приложении Ж.

Итоговая оценка индивидуальных результатов осуществлялась следующим образом.

Дети, сдавшие все тесты в пределах возрастных испытаний нами отнесены к среднему уровню физической подготовленности; сдавшие выше возрастных показателей (более трёх видов) – к высокому уровню физической подготовленности. Когда из семи испытаний, ребёнок имел три и более результатов ниже возрастной тесты, то это низкий уровень физической подготовленности.

Нужно отметить значительный интерес у детей 6-7 лет к выполнения тестовых испытаний. Наши наблюдения выявили, что значительная часть (65 %) воспитанников все время стремятся сравнивать свои результаты с достижениями сверстников. Много (30 %) воспитанников задумывается даже над тем, чтобы повысить свои результаты и стараются многократно повторять каждое задание и обращаются за помощью к воспитателю с целью добиться лучших результатов и всего одна девочка была пассивная и апатичная.

Показатели констатирующего этапа эксперимента выявили, что большинство воспитанников не сдадут испытания системы ГТО, хотя и были различия по гендерному признаку.

Следовательно, констатирующий этап эксперимента показал невысокий уровень сформированности готовности воспитанников шестисеми лет к сдаче испытаний ГТО.

Таким образом, проведенные исследования выявили, что большинство воспитанников не готовы к сдаче требований ГТО разного уровня. Уровень

физической готовности к сдаче испытаний ГТО можно посмотреть в таблице 13.

Таблица 13 – Количественные результаты по второму направлению констатирующего эксперимента

Уровень физической готовности	Количество воспитанников (%)	Количество воспитанников
Высокий уровень	15%	3
Средний уровень	25%	5
Низкий уровень	60%	12

Большая группа (85 %) воспитанников не справилась с отдельными предложенными испытаниями. В эту группу входят дети, которые не занимаются в дополнительных секциях и кружках, некоторые из них имеют хронические заболевания, при них тренировки деятельной физической деятельностью противопоказаны.

Таким образом, представленные тесты и диагностические методики позволяют:

- оценить различные стороны психомоторного развития воспитанников;
- видеть динамику физического и моторного развития, становления координационных механизмов и процессов их управления;
- широко использовать данные задания в практической работе дошкольных учреждений.

Результаты констатирующего этапа эксперимента позволяют сделать вывод, что имеется значительная группа воспитанников, не готовая в настоящее время к сдаче отдельных испытаний системы ГТО а, значит, требуется направленная систематическая работа по формированию у воспитанников шести-семи лет готовности к сдаче испытаний ГТО.

## 2.2. Содержание работы по формированию у воспитанников 6-7 лет готовности к сдаче испытаний ГТО

Результаты констатирующего этапа эксперимента свидетельствуют о необходимости проведения специально к сдаче испытаний ГТО. Это позволило нам сформулировать цель формирующего этапа эксперимента – разработать и экспериментально проверить методику формирования у воспитанников шести-семи лет готовности к сдаче испытаний ГТО. Работа по разработке методики состояла из трех этапов.

На первом этапе - был разработан план по ознакомлению воспитанников с системой ГТО шести-семи лет, организована работа по формированию у воспитанников 6-7 лет готовности к сдаче норм ГТО.

На втором этапе - подобраны задания и физические упражнения в соответствии возрастом шести-семи лет, с учетом специфики их возраста и особенностей ДОУ.

На третьем этапе - были созданы материально-технические условия на территории ДОУ для занятий физическими упражнениями, соответствующими видам испытаний системы ГТО.

Направления работы поделены на подразделы: тренировки по более узкой определенной тематике.

Цель работы: сформировать у воспитанников шести-семи лет виды испытаний системы ГТО, направленные на созидание и готовность к успешной сдаче испытаний системы ГТО.

Задачи:

1. Созидание знаний у воспитанников шести-семи лет о системе ГТО.

2. Использование разнообразных методов, средств и форм работы по развитию у воспитанников шести-семи лет физических качеств необходимых для успешной сдачи испытаний ГТО.

3. Воспитание любви к физическим тренировкам, заинтересованности в сдаче испытаний ГТО.

Ожидаемые результаты:

- Расширение знаний о системе ГТО у воспитанников шести-семи лет;
- Созидание у воспитанников шести-семи лет физической готовности к сдаче испытаний системы ГТО;
- Развитие у воспитанников шести-семи лет желания заниматься физической культурой и спортом;
- Развитие у воспитанников шести-семи лет желания участвовать в сдаче испытаний системы ГТО;
- Воспитание у воспитанников шести-семи лет эмоционально-ценностного отношения к тренировкам физической культурой.
- Работа по первому направлению включала проведение бесед по темам: «Что такое ГТО?», «О правилах сдачи испытаний ГТО», «Почему важно заниматься спортом и физкультурой», «Какие виды спорта вам нравятся?». В ходе бесед воспитатель рассказывал детям о следующем: «Как расшифровывается слово ГТО? Какие виды спорта наиболее популярны? Какие виды спорта входят в ГТО? Зачем нужен ГТО детям? Нужно ли детям участвовать в сдаче испытаний системы ГТО? Какие значки есть в ГТО? Почему важно получить золотой значок ГТО? Какие бывают значки ГТО? Что надо делать, чтобы успешно сдать тесты ГТО?». В ходе бесед дети рассматривали картины и иллюстрации, посвященные спорту. Детям рассказывали про историю ГТО, показывали значки ГТО. Дети с помощью воспитателей и родителей разучивали стихотворения про разные виды спорта, разгадывали загадки, рассказывали, как они сами занимаются спортом, в какие спортивные игры любят играть, так как для успешной сдачи испытаний

ГТО нужно постоянно развивать у воспитанников интерес к тренировочным занятиям. С детьми проводились дидактические игры «Виды спорта», «Какие подвижные игры ты знаешь?», «Попади в цель!», играли в подвижные игры, нацеленные на развитие быстроты, ловкости, координации движений, беседы с рассматриванием иллюстраций, фотографий, открыток, компьютерных презентаций на тему спорта и ГТО. Детям в доступной, игровой форме рассказали о видах системы ГТО и испытаний начальной ступени. Дети рисовали рисунки на тему «Мои тренировки спортом», конструировали из подручных материалов значки ГТО, которые потом были использованы в игре «Путешествие в страну ГТО», читали художественную литературу про спортсменов.

– В ходе работы по второму направлению проводилось развитие физических качеств воспитанников, и совершенствовалась техника выполнения упражнений необходимых для сдачи испытаний системы ГТО. Это большой по объему знаний, умений и навыков раздел. Работа велась по темам, которые объединяют теоретический и практический материал. Физическое развитие включает приобретение опыта в видах двигательной деятельности воспитанников, направленных на подготовку к сдаче требований Системы ГТО начальной ступени в контексте почетного достижения:

– В текущей образовательной работе (в подготовительной группе было организовано 3 тренировки в неделю).

– Спортивные мероприятия в форме соревнований были равномерно распределены в течение учебного года в соответствии с текущими разделами перспективно-тематического планирования. Учебные соревнования проводили для проверки освоения физических умений и навыков, а также для выявления уровня физической подготовленности воспитанников для сдачи требований ГТО. Тренировочные упражнения были подобраны с учетом предстоящих испытаний. Это помогло подготовить воспитанников к

требованиям выполнения упражнений с максимально возможным результатом.

- С учетом организации двигательного режима ДОУ.
- В самостоятельной работе и совместно с родителями в домашних условиях.

Были использованы следующие подготовительные упражнения различной направленности по подготовке воспитанников шести-семи лет (I ступень) к сдаче испытаний ГТО:

- Для развития быстроты проводились разные виды бега, чередование ходьбы и бега на 3-4 отрезках пути, по 30 м каждый; бег прыжками; челночный бег 3\*10; бег из разных стартовых положений; в сочетании с подлезанием под палки, пролезанием в обруч, перепрыгиванием, прыжком вверх; на носках в чередовании с бегом широким шагом; с захлестыванием голени назад; скрестным шагом. Так же проводились игровые упражнения: «Кто быстрее», «Перенеси предмет».
- Для развития скоростно-силовых качеств организовывалось выполнение упражнений прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Это упражнение проводили в физкультурном зале на поролоновом мате, на котором нанесена разметка через каждые 10 см. Ребенок встает у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние (при приземлении нельзя опираться). При этом давали качественную оценку прыжка по основным элементам движения: энергичное отталкивание ногами, взмах руками при отталкивании, группировка во время полета, мягкое приземление с перекатом с пятки на всю стопу. Проводились с детьми игровые упражнения. «Паучки», «Кенгуру», Эстафеты: «Волшебный канат». «Кто сильнее?» «На четвереньках», «Тачка», «Кенгуру», «Скачки на мячах», «Передача мяча в колонне». Прыжки со скакалкой; с продвижением вперед; с продвижением вперед с набивным мячом; в высоту через шнур.

– Для развития силы мышц рук и укрепление плечевого пояса организовывалось подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Вначале отработывали с детьми элементы данного упражнения: сгибание и разгибание в упоре лежа и все подводящие к нему упражнения, и всего после данного перешли к подтягиваниям. Упражнение делали в 3-4 сериях по 5-7 раз в каждой. Интерес поддерживали путем подчеркивания новизны в упражнении, положительных сдвигов в тренировке (больше раз подтянулся, стал сильнее, руки стали крепче и т.п.). Проводились упражнения: лежа на гимнастической скамейке на животе, хват руками за края скамейки, перемещение с помощью рук; лежа на животе на наклонно установленной гимнастической скамейке, лазанье с помощью рук и ног (угол наклона постепенно увеличивать); вис на гимнастической стенке, покачивание; подтягивание в висе сидя; подтягивание в висе лежа; вис хватом сверху, хватом снизу; в висе согнуть ноги; в висе поочередное поднимание ног; размахивание в висе (маятник); лазание по гимнастической стенке различными способами (одноименный, разноименный).

Для тренировки воспитанников к выполнению испытаний развитие силовых качеств, необходимо развивать силу с помощью сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу. Упражнение развивает силу, укрепляет мышцы и костно-связочный аппарат рук и плечевого пояса. Последовательность проводившихся тренировочных упражнений: сгибание и разгибание рук в упоре стоя у стены; то же, но в упоре стоя у высокой опоры (подоконники или стол); сгибание и разгибание рук в упоре стоя на коленях; поочередное поднимание рук вперед-вверх из упора лежа на скамейке или стуле; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке или стуле; поочередное поднимание рук вперед-вверх из упора лежа на полу; поочередно переставлять руки вперед, а затем назад из упора лежа на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Перечисленные упражнения выполняли сериями. В одном занятии делали 3-4 серии по 5-6 раз, повторяя каждое упражнение с небольшими паузами между сериями. Для поддержания

интереса воспитанников предлагали им посоревноваться или придумать для каждого упражнения какое-либо образное название («лягушка», «бабочка машет крыльями» и т.п.). Так же проводились игровые упражнения: «Тачка» (ходьба на руках, ноги держит партнер (5 м); «Отжимания» (ноги положить на фитбол, руками упереться в пол вниз лицом. Подвижные игры: «Горячая картошка», «Замри», «Поменяйся местами», «Третий лишний», «Ловишки», «Стоп», «Фигуры».

– Для развития гибкости воспитанников организовывалось выполнение упражнений: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Упражнение выполняли в медленном или среднем темпе. На счет «раз» наклон вперед, руки вниз, на счет «два» вернуться в исходное положение. Амплитуду движения увеличивали постепенно, от повторения к повторению. Например, в первом наклоне коснуться пальцами рук середины голени, во втором – голеностопного сустава, в третьем – носков ног, в четвертом – пола и все последующие наклоны в серии делать с максимальной амплитудой. Глубину наклона доводили до касания ладонями пола. В каждом занятии делали 2-3 серии по семи-10 наклонов в каждой. Во время выполнения данного упражнения использовали игровой момент «Достань игрушку». Наклоны вперед из положения сидя на полу, не сгибая ног; наклоны вперед из положения стоя сидя, не сгибая ног с отягощением; выпады вперед, назад, в сторону; маховые движения ногами (вперед, назад, в стороны) с максимальной амплитудой; Проводились подвижные игры: «Змея»; «Морская звезда»; «Корзиночка»; «Коробочка»; «Мостик»; «Березка». «Спортивные догонялки с приседаниями», «Ловишки с лентами».

– Для развития координации движений используем метание теннисного мяча в цель. Метание малого мяча с разбега относится к циклическо-ациклической группе скоростно-силовых упражнений. Метание мяча (снаряда) развивает навык координации движений и распределения нагрузки на отдельные группы мышц, укрепляет мышцы конечностей и туловища, развивает ловкость, силу, скорость движений и реакции. В метании обращали

внимание воспитанников на чередование бросков правой и левой рукой это важно для гармоничного развития обеих рук, для профилактики появления нарушений осанки. При обучении правильному хвату следили, чтобы дети не держали мяч слишком крепко или, наоборот, слишком слабо. Затрудняется своевременный выпуск мяча, который летит слишком высоко или слишком низко. В одно занятие включали 2–3 упражнения в метании, но так, чтобы общее количество бросков не превышало 30–35. С использованием теннисного мяча проводились следующие упражнения для развития координации движений: ходьба с мячом, держа его над головой; броски мяча в пол и ловля его; прокатывание мяча вокруг себя, в полном приседе; метание теннисного мяча в корзину (расстояние 2–2,5 м); броски вверх и ловля теннисного мяча двумя руками; подбросить теннисный мяч вверх правой рукой, поймать левой (затем наоборот); метание теннисного мяча в горизонтальную цель (обруч - диаметр 90 см, расстояние 3,0 метра), удобным способом; броски мяча вверх и ловля его, сделав при этом поворот на месте на 360°; метание теннисного мяча вдаль (правой и левой рукой); метание в горизонтальную цель (корзина, обруч) правой и левой рукой с расстояния 4–5 м., из различных положений (стоя, стоя на коленях, сидя); метание в горизонтальную цель (корзина, обруч), перебрасывая через веревку; метание теннисного мяча в цель (расстояние шести метров в закрепленный на стене обруч диаметром 90 см, нижний край обруча находится на высоте 2 м. от пола). Организовывались игровые упражнения: «Сбей кеглю», «Береги мяч», «Горячая картошка», «Метание от плеча», «Попади в фигуру» (мишень с геометрическими фигурами - квадрат, треугольник, круг). Подвижные игры: «Успей поймать», «Бабочки и стрекозы», «Коршун и наседка», «Бери скорее», «Конь – огонь», «Передай мяч», «Канатоходец», «Штандер».

– Для развитие выносливости использовались следующие упражнения: смешанное передвижение (1 км), медленный и продолжительный бег – хорошее средство для развития выносливости. Тренировка проводили в течение нескольких занятий с постепенным увеличением длины дистанции от

ста метров до километра. Следили чтобы это упражнение дети выполняли правильно, соблюдали следующие условия: бежать медленно, периодически сменять бег на ходьбу, дышать через нос. Проводился Обычный бег в различных построениях; с высоким подниманием колен; с высоким подниманием колен в чередовании с ходьбой; челночный бег; спокойный бег в чередовании с бегом на предельной скорости; в медленном темпе; с максимальной скоростью в сочетании с ходьбой. С детьми играли в подвижные игры: «Бабочки и стрекозы», «Успей поймать», «Бери скорее», «Конь – огонь», «Передай мяч», «Ловишки с лентами» «Канатоходец», «Море волнуется».

Работа по третьему этапу велась путем доработки существующих в ДОУ материально - технических условий для двигательной работы по требованию системы ГТО. На территории ДОУ была размечена беговая дорожка, создана яма для прыжков с места и засыпана опилками. Для работы в зале были приобретены специальные поролоновые маты. Специальный участок был выделен для метания мяча в цель. Также была организована специальная площадка для игры «Спортивный город». В Предметно - пространственной развивающей среде по физическому развитию разместила фотографии значков ГТО и спортсменов, литературу о спорте и тематические альбомы.

Таким образом, для формирования у воспитанников шести-семи лет готовности к сдаче испытаний ГТО в процессе физкультурно-воспитательной работе был осуществлен отбор форм работы по физическому развитию, разработана и внедрена программа по формированию готовности к сдаче испытаний ГТО. Осуществление всего запланированного содержания с применением всевозможных методов и приемов положительно повлияло на создание у воспитанников шести-семи лет готовности к сдаче испытаний ГТО. Для выявления динамики в сформированности у воспитанников шести - семи лет готовности к сдаче испытаний ГТО мы провели контрольный этап эксперимента.

### 2.3 Динамика уровня сформированности готовности к сдаче испытаний ГТО детьми 6-7 лет

По окончании формирующего эксперимента была проведена повторная диагностика сформированности готовности к сдаче испытаний ГТО у воспитанников шести-семи лет по тем же самым диагностическим заданиям, что и на констатирующем этапе эксперимента.

Цель: выявить динамику у воспитанников шести-семи лет в сформированности готовности к сдаче испытаний ГТО.

Диагностическое задание 1. Беседа «Что такое ГТО?».

По итогам первого задания, в ходе беседы видно, что уровень сформированности знаний о системе ГТО достаточно высок.

– 40% воспитанников ответили на все вопросы правильно. В своих ответах дети правильно называли расшифровку систему ГТО, по каким видам спорта сдаются испытания, что надо сделать для получения значков ГТО.

– 50% воспитанников иногда затруднялись ответить на вопрос, отвечали на вопрос однозначно, допустили ошибки, иногда обращались за помощью к воспитателю, но подумав, дети сами исправляли свои ошибки.

– 10% воспитанников допустили наибольшее количество ошибок, затруднились ответить на предлагаемые вопросы. Эти дети не проявляли заинтересованность к теме беседы.

Сравнительные результаты выявления уровня сформированности знаний о системе ГТО представлены в таблице 14.

Таблица 14 – Сравнительные количественные результаты по диагностическому заданию «Что такое ГТО?»

Уровни	Констатирующий этап		Контрольный этап	
	Кол-во детей	в %	Кол-во детей	в %
Высокий уровень	7	35 %	8	40 %

Средний уровень	8	40 %	10	50 %
Низкий уровень	5	25 %	2	10 %

Диагностическое задание 2. Беседа об отношении к ГТО.

По итогам второго задания были получены следующие результаты:

– 65 % (13 чел.) проявили большой интерес к беседе о ГТО, задали много вопросов. Дети рассказали, что любят физкультуру и хотят участвовать в сдаче испытаний ГТО, спрашивали, когда будут испытания и выражали нетерпение, сказали, что хотят получить значки ГТО.

– 30 % воспитанников (6 чел.) во время беседы внимательно слушали, но вопросов не задавали, хотя и проявили заинтересованность в участии в сдаче испытаний ГТО. Так на вопрос воспитателя хотят ли они сдать тесты ГТО, чтобы получить соответствующие значки, ответили утвердительно.

– И один ребенок (Маша С.) часто отвлекался, не был заинтересован происходящим, то есть показал низкий уровень интереса к системе ГТО.

Результаты по этой диагностике выявили, что отношение воспитанников к ГТО позитивно и подавляющее большинство воспитанников готовы деятельно участвовать в сдаче испытаний ГТО.

В своих ответах дети выразили свое отношение к системе ГТО. Некоторые дети отвечали на вопросы очень эмоционально, четко. Например, на вопрос «Хочешь ли ты получить значок ГТО?», Виталий К. ответил: «Очень хочу, потому что у моего деда есть такой значок, и он им очень гордится», Миша К.: «Да, хочу, потому что я люблю заниматься спортом, особенно бегать».

Сравнительные результаты выявления уровня сформированности отношения к сдаче испытаний системы ГТО показаны в таблице 15.

Таблица 15 – Сравнительные количественные результаты по диагностическому заданию об отношении к ГТО.

Уровни	Констатирующий этап		Контрольный этап	
	Кол-во детей	в %	Кол-во детей	в %
Высокий уровень	12	60 %	13	65 %
Средний уровень	6	30 %	6	30 %
Низкий уровень	2	10 %	1	5 %

Диагностическое задание 3. Дидактическая игра «Путешествие в страну ГТО».

По итогам третьего задания были получены следующие результаты.

– 70 % воспитанников (14 чел.) приняли самое деятельное участие в игре, стремились победить на своих этапах, продемонстрировали явное желание участвовать и дальше в подобных мероприятиях.

– 25 % воспитанников (5 чел.) в игре участвовали пассивно, хотя и справлялись с игровыми заданиями, но не проявляли старания и азарта.

– Одна девочка (Маша С.) продемонстрировала низкий уровень желаний. Она отказывалась участвовать в игровых испытаниях.

Результаты по этой диагностике выявили, что подавляющее большинство воспитанников хотят и готовы деятельно участвовать в сдаче испытаний ГТО.

Сравнительные количественные результаты по диагностическому заданию представлены в таблице 16.

Таблица 16 – Сравнительные количественные результаты по диагностическому заданию «Путешествие в страну ГТО»

Уровень	Констатирующий этап		Контрольный этап	
	Кол-во детей	в %	Кол-во детей	в %
Высокий	8	40 %	14	70

				%
Средний	4	20 %	5	25 %
Низкий	4	20 %	1	5 %

Таким образом, по проведению повторных диагностических заданий первого направления констатирующего эксперимента, были получены следующие данные, которые представлены в таблице.

Сравнительные количественные результаты по диагностическому заданию представлены в таблице 17.

Таблица 17 – Сравнительные количественные результаты по первому направлению констатирующего и контрольного этапов эксперимента

Виды диагностик и	Низкий уровень		Средний уровень		Высокий уровень	
	Конст.этап	Контрол. этап	Констат. этап	Контрол. этап	Конст. этап	Контрол. этап
Диагностическое задание 1	40 %	10 %	55 %	50 %	5 %	40 %
Диагностическое задание 2.	30 %	5 %	40 %	30 %	30 %	65%
Диагностическое задание 3.	20 %	5 %	40 %	25 %	40 %	70 %
Итого	30 %	7 %	45 %	35 %	25 %	58 %

Для каждой ступени системы ГТО определены необходимые знания, умения и рекомендации к двигательному режиму. Для определения степени физической подготовленности воспитанников старшего дошкольного возраста для сдачи испытаний ГТО у всех воспитанников оценивались следующие показатели физических качеств: техника ходьбы и бега; скорость (челночный бег на 3x10 м с высокого старта); скоростно-силовые качества (прыжок в длину с места), гибкость (наклон вперед из положения стоя); сила

(подтягивание из виса на низкой перекладине), координация (метание теннисного мяча в цель и отбивание мяча).

Контрольное обследование различных показателей состояния физического развития воспитанников позволило оценить в динамике особенности развития каждого детей и учесть эффективность работы дошкольного учреждения по физ. воспитанию. Обследование проводилось в первую половину дня, в этом случае режим дня не нарушается. Дети приглашались небольшими группами. «Необходимо проводить перед выполнением физических контрольных упражнений небольшую разминку (ходьба спокойная, бег непрерывный 90 секунд, упражнения для дыхания). Задание выполняли в форме игры, так детям больше нравится выполнять и они могут ощутить от физических нагрузок мышечную радость. Нужно отметить значительный интерес у детей шести-семи лет к выполнению тестовых испытаний.

Наши наблюдения выявили:

- 65 % воспитанников все время стремятся сравнивать свои результаты с достижениями сверстников.
- 30 % воспитанников задумывается даже над тем, чтобы повысить свои результаты и стараются многократно повторять каждое задание и обращаются за помощью к воспитателю с целью добиться лучших результатов.
- всего одна девочка была пассивная и апатичная.

Результаты проведенных испытаний представлены в таблицах в приложении В.

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

Диагностическое задание 4. Обследования скоростных качеств.

По итогам четвертого задания были получены следующие результаты:

- 30 % воспитанников (6 чел) а изначально 5 % воспитанников (1 чел) выполнили задание без единой ошибки на высокий уровень, что соответствует нормативам золотого значка.
- 50 % воспитанников (10 чел) первоначально 35 % воспитанников (7 чел) показали скоростные качества на среднем уровне, эти показатели соответствовали нормативам серебряного значка.
- 20 % воспитанников (4 чел) изначально 60 % воспитанников (12 чел) выполнили задание на низком уровне, не уложились во временные рамки, что по нормативу соответствует бронзовому значку.

Было допущено много ошибок в выполнении данного теста. По проведенной диагностике можно сделать вывод, что нужно проводить больше тренировок, для получения лучших результатов.

Сравнительные количественные результаты по диагностическому заданию представлены в таблице 18.

Таблица 18 – Сравнительные количественные результаты по диагностическому заданию «Скорость бега»

Уровни	Констатирующий этап		Контрольный этап	
	Кол-во детей	в %	Кол-во детей	в %
Высокий	1	5 %	6	30 %
Средний	7	35 %	10	50 %
Низкий	12	60 %	4	20 %

Диагностическое задание 5. Обследование скоростно-силовых качеств. Обследуется прыжок с места с толчком двумя ногами.

По итогам пятого задания были получены следующие результаты:

- 45 % воспитанников (9 чел) первоначально 15 % воспитанников (3 чел) выполнили тест на высокий уровень, дети оттолкнулись с места двумя

ногами, получился хороший прыжок, что соответствовало нормативам золотого значка.

– 35 % воспитанников (7 чел) изначально 25 % воспитанников (5 чел) выполнили тест с незначительными ошибками, на среднем уровне, этот показатель соответствовал нормативу серебряному значку.

– 20 % воспитанников (4 чел) первоначально 55 % воспитанников (11 чел) размах рук был слабый, вследствие чего прыжок был не точным, выполнение теста оказалось на низком уровне, что соответствует нормативу бронзового значка.

Количество детей, не сумевших выполнить требований прыжка в длину, значительно уменьшилось, тем не менее, нужно сделать вывод, что некоторые дети менее подготовлены к этому тесту, многие не смогли научиться выполнять данное движение. Следовательно, по итогам формирующего и контрольного этапов эксперимента мы можем сделать вывод о необходимости дополнительной тренировки детей к сдаче требований по прыжкам в длину.

Сравнительные количественные результаты по диагностическому заданию представлены в таблице 19.

Таблица 19 – Сравнительные количественные результаты по диагностическому заданию «Прыжок в длину с места»

Уровни	Констатирующий этап		Контрольный этап	
	Кол-во детей	в %	Кол-во детей	в %
Высокий	3	15 %	9	45 %
Средний	5	25 %	7	35 %
Низкий	11	55 %	4	20 %

Диагностическое задание 6. Обследование гибкости.

По итогам шестого задания были получены следующие результаты.

35 % воспитанников (7 чел) первоначально 20 % воспитанников (4 чел) результат задания был на высоком уровне, и соответствует нормативу золотого значка.

– 40 % воспитанников (8 чел) первоначально 30 % воспитанников (6 чел) результат задания на среднем уровне, они соответствуют нормативу серебряного значка.

– 25 % воспитанников (5 чел) изначально 50 % воспитанников (10 чел) результат задания на низком уровне, который соответствует нормативу бронзового значка.

Испытание на гибкость единственный тест, где девочки выявили лучшие результаты, чем мальчики. Следовательно, по развитию гибкости с мальчиками требуется работать больше чем с девочками.

Сравнительные количественные результаты по диагностическому заданию представлены в таблице 20.

Таблица 20 – Сравнительные количественные результаты по диагностическому заданию «Гибкость»

Уровни	Констатирующий этап		Контрольный этап	
	Кол-во детей	в %	Кол-во детей	в %
Высокий	4	20 %	7	35 %
Средний	6	30 %	8	40 %
Низкий	10	50 %	5	25 %

Диагностическое задание 7. Обследование силы. Отжимания в упоре лежа на полу.

По итогам седьмого задания были получены следующие результаты.

– 20 % воспитанников (4 чел), а изначально было 10 % воспитанников (2 чел) выполнили отжимания на высоком уровне, соответствовали нормативу золотого значка.

– 35 % воспитанников (7 чел), а изначально было 15 % воспитанников (3 чел) выполнили отжимания на среднем уровне, что соответствует нормативу серебряный значок.

– 45 % воспитанников (9 чел), а изначально было 75 % воспитанников (15 чел) выполнили отжимания на низком уровне, в связи со слабой физической подготовкой, что соответствует нормативу бронзового значка.

Следовательно, по развитию силовых качеств требуется проводить больше тренировок с детьми.

Сравнительные количественные результаты по диагностическому заданию представлены в таблице 21.

Таблица 21 – Сравнительные количественные результаты по диагностическому заданию «Отжимания»

Уровни	Констатирующий этап		Контрольный этап	
	Кол-во детей	в %	Кол-во детей	в %
Высокий	2	10 %	4	20 %
Средний	3	15 %	7	35 %
Низкий	15	75 %	9	45 %

Диагностическое задание 8. Обследование силы. Обследование подтягивания из виса на низкой перекладине.

По итогам восьмого задания были получены следующие результаты:

– 20 % воспитанников (4 чел), а изначально 5 % воспитанников (1 чел) показали высокий уровень, что соответствует нормативу золотого значка.

– 25 % воспитанников (5 чел), а изначально 10 % воспитанников (2 чел) показали средний уровень, что соответствует нормативу серебряный значок.

– 55 % воспитанников (11 чел), а изначально 85 % воспитанников (17 чел) показали низкий уровень, что соответствует нормативу бронзового значка.

Сравнительные количественные результаты по диагностическому заданию представлены в таблице 22.

Таблица 22 – Сравнительные количественные результаты по  
диагностическому заданию «Подтягивание»

Уровни	Констатирующий этап		Контрольный этап	
	Кол-во детей	в %	Кол-во детей	в %
Высокий	1	5 %	4	20 %
Средний	2	10 %	5	25 %
Низкий	17	85 %	11	55 %

Результаты по силовым испытаниям возросли сильнее всего из всех проведенных испытаний. Это показывает, что развитие силовых качеств хорошо поддается тренировке при правильно подобранных упражнениях для успешной сдачи испытаний ГТО.

Диагностическое задание 9. Обследование координации. Метание в вертикальную цель теннисного мяча.

По итогам девятого задания были получены следующие результаты:

- 35 % воспитанников (7 чел), а первоначально 20 % воспитанников (4 чел) показали высокий уровень, что соответствует нормативу золотого значка.
- 50 % воспитанников (10 чел), а первоначально 35 % воспитанников (7 чел) показали средний уровень, что соответствует нормативу серебряный значок.
- 15 % воспитанников (3 чел), а первоначально 45 % воспитанников (9 чел) показали низкий уровень, что соответствует нормативу бронзового значка. Тест выполнили с ошибками, были не точные попадания

Можно сделать выводы по результатам, что нужно проводить постоянные тренировки, подобрать упражнения и можно добавить подвижные игры.

Сравнительные количественные результаты по диагностическому заданию представлены в таблице 23.

Таблица 23 – Сравнительные количественные результаты по диагностическому заданию «Метание теннисного мяча»

Уровни	Констатирующий этап		Контрольный этап	
	Кол-во детей	в %	Кол-во детей	в %
Высокий	4	20 %	7	35 %
Средний	7	35 %	10	50 %
Низкий	9	45 %	3	15 %

Результаты контрольного этапа эксперимента выявили, что большинство воспитанников улучшили свои показатели и справляются с требованиями, заявленными в системе ГТО, хотя наблюдаются различия между мальчиками и девочками.

Таким образом, проведенные исследования выявили, что в результате проведения формирующего этапа эксперимента у большинства воспитанников, а также у группы в целом готовность к сдаче требований ГТО повысилась. Уровень готовности к сдаче испытаний ГТО в целом можно оценить по количественным результатам, представленным в Таблице 24.

Таблица 24 – Сравнительные количественные результаты по второму направлению констатирующего и контрольного этапов эксперимента

Этапы	Низкий уровень		Средний уровень		Высокий уровень	
	Кол-во детей	в %	Кол-во детей	в %	Кол-во детей	в %
Констатирующий	12	60 %	5	25 %	3	15 %
Контрольный	6	30 %	8	40 %	6	30 %

Двое воспитанников, которые не справились с большинством предложенных испытаний, имеют хронические заболевания, для них тренировки деятельной физической деятельностью противопоказаны.

Таким образом, использованные в ходе формирующего этапа эксперимента подготовительные методики позволили:

- улучшить различные стороны психомоторного развития

воспитанников;

- улучшить динамику физического и моторного развития, становления координационных механизмов и процессов их управления;
- повысить уровень физической готовности воспитанников шести - семи лет к сдаче требований системы ГТО.

## Выводы по второй главе

Таким образом, результаты контрольного этапа эксперимента позволяют сделать вывод, что большинство воспитанников, повысили свою готовность к сдаче большинства испытаний системы ГТО а, значит, в результате работы по повышению готовности к сдаче испытаний ГТО улучшилось их психофизическое развитие и степень сформированности психомоторных качеств. Контрольный эксперимент продемонстрировал, что степень сформированности у воспитанников шести-семи лет представлений о системе ГТО выросла. Возросло желание воспитанников участвовать в сдаче норм ГТО. Итоги контрольного этапа эксперимента выявили эффективность разработанной методики формирования у воспитанников шести-семи лет готовности к сдаче испытаний ГТО в процессе физкультурно-оздоровительной работы.

Во второй главе исследования была проведена экспериментальная работа по выявлению сформированности готовности к сдаче испытаний ГТО у воспитанников шести-семи лет.

Результаты констатирующего этапа выявили, что имеется значительная группа воспитанников, не готовая в настоящее время к сдаче отдельных испытаний системы ГТО а, значит, требуется направленная систематическая работа по формированию у воспитанников шести-семи лет готовности к сдаче испытаний ГТО.

Результаты констатирующего этапа эксперимента позволили сделать вывод, что уровень знаний воспитанников шести-семи лет о системе ГТО находится на невысоком уровне, а значит, требуется работа по его повышению.

На формирующем этапе эксперимента была разработана и экспериментально проверена методика формирования у воспитанников шести-семи лет готовности к сдаче испытаний системы ГТО. Работа по разработке методики состояла из двух этапов. На первом предварительном

этапе были отобраны содержание, формы и методы работы с детьми, направленные на созидание у воспитанников шести-семи лет готовности к сдаче испытаний системы ГТО с учетом специфики ДОУ. На втором этапе происходила собственно реализация запланированной работе с детьми. Таким образом, для формирования у воспитанников шести-семи лет готовности к сдаче испытаний ГТО в процессе физкультурно-воспитательной работе был осуществлен отбор форм работе по физическому развитию, разработана и внедрена программа работе по формированию готовности к сдаче испытаний ГТО. Осуществление всего запланированного содержания с применением всевозможных методов и приемов положительно повлияло на созидание у воспитанников шести-семи лет готовности к сдаче испытаний ГТО.

Для выявления динамики в сформированности у воспитанников шести - семи лет готовности к сдаче испытаний ГТО по окончании формирующего этапа эксперимента была проведена повторная диагностика сформированности готовности к сдаче испытаний системы ГТО у воспитанников шести-семи лет по тем же самым диагностическим заданиям, что и на констатирующем этапе эксперимента. Результаты контрольного этапа эксперимента. 10 воспитанников выявили высокую сформированность готовности к сдаче испытаний системы ГТО, средний уровень сформированности – 8 воспитанников и низкий уровень сформированности – двое детей. Результаты контрольного этапа эксперимента позволяют сделать вывод, что большинство воспитанников, повысили свою готовность к сдаче испытаний системы ГТО а, значит, в результате работы по повышению готовности к сдаче испытаний ГТО улучшилось их психофизическое развитие и степень сформированности психомоторных качеств. Следовательно, можно говорить о результативности осуществления разработанной программы.

## Заключение

Таким образом, в данной работе была теоретически обоснована и экспериментально проверена эффективность формирования у воспитанников 6-7 лет готовности к сдаче испытаний системы ГТО в процессе физкультурно-оздоровительной работы в условиях ДОО. Наши исследования полностью подтвердили выдвинутую нами гипотезу и позволили сформулировать такие выводы. Результаты теоретического анализа дают основание утверждать, что проблема формирования у воспитанников шести-семи лет готовности к сдаче испытаний системы ГТО стала актуальной в настоящее время. Проблема физического развития детей не новая в дошкольной педагогике. Эффективность физических упражнений для физического развития воспитанников подчеркивается многими отечественными учеными.

В ходе исследования была проведена экспериментальная работа по выявлению сформированности готовности к сдаче испытаний ГТО у воспитанников шести-семи лет. Констатирующий этап эксперимента показал невысокий уровень сформированности готовности воспитанников шестисеми лет к сдаче испытаний ГТО. Большая группа (80%) воспитанников не справилась с отдельными предложенными испытаниями. Результаты констатирующего этапа эксперимента позволяют сделать вывод, что требуется направленная систематическая работа по формированию у воспитанников шести-семи лет готовности к сдаче испытаний ГТО.

Созидание у воспитанников шести-семи лет готовности к сдаче испытаний ГТО будет эффективно при таких психолого-педагогических условиях:

- разработан систему действий по ознакомлению воспитанников с системой ГТО для воспитанников 6-7 лет;
- подобраны физические упражнения в соответствии с видами испытаний системы ГТО;

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

На формирующем этапе эксперимента была разработана и экспериментально проверена методика формирования у воспитанников шести-семи лет готовности к сдаче испытаний системы ГТО.

Для выявления динамики в сформированности у воспитанников шестисеми лет готовности к сдаче испытаний ГТО по окончании формирующего этапа эксперимента была проведена повторная диагностика сформированности готовности к сдаче испытаний системы ГТО у воспитанников шести-семи лет по тем же самым диагностическим заданиям, что и на констатирующем этапе эксперимента.

Проведенная экспериментальная работа позволила выявить эффективность разработанной методики и положительную динамику в развитии готовности к сдаче испытаний системы ГТО у воспитанников шести-семи лет. После проведенного формирующего этапа в группе увеличилось количество воспитанников с высоким уровнем (50 %) по всем показателям физического развития, воспитанников с низким уровнем развития готовности к сдаче испытаний системы ГТО лет осталось всего 10%.

По результатам проведенной работы можно сделать вывод об эффективности разработанной методики формирования у воспитанников шести-семи лет готовности к сдаче испытаний системы ГТО.

Следовательно, можно говорить о результативности осуществления разработанной программы, а значит, гипотезу, выдвинутую во введении данного исследования, можно считать подтвержденной.

## Библиографический список

1. Аверина, И.Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: практ. пособие [Текст] / И.Е.
2. Аверина. – М.: Айрис-пресс, 2009. – 144 с.
3. Александрова, Е.Ю. Система патриотического воспитания в ДОУ [Текст]: планирование, педагогические проекты, разработки тематических занятий и сценарии действий / Е.Ю. Александрова, Е.П. Гордеева, М.П. Постникова. – М.: Учитель, 2017. – 203 с.
4. Алешина, Н.В. Патриотическое воспитание детей [Текст]: Учебное пособие / Н.В. Алешина. – М. : ЦГЛ, 2014. – 156 с.
5. Бабенкова, Е.А. Игры, которые лечат. [Текст]: для воспитанников от 5 до 7 лет. / Е.А. Бабенкова, О.М. Федеровская. – М. : ТЦ Сфера, 2009. – 64 с.
6. Борисова, М.М. Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования [Текст] : учеб. – метод. пособие / М. Борисова. – М. : Обруч, 2014. – 256 с.
7. Вавилова Е.Н. – Развитие главных движений у воспитанников 3-7 лет. Система работы. [Текст] / Е.Н. Вавилова. – М. : «Издательство Скрипторий 2003», 2017. – 160 с.
8. Вареник, Е.Н. Физкультурно-оздоровительные тренировки с детьми 5-7 лет [Текст ] / Е.Н. Вареник. – М. : ТЦ Сфера, 2014. – 128 с.
9. Глазырина, Л.Д. Физическая культура – детям: [Текст]: старший возраст: пособие для педагогов дошкол. учреждений / Л.Д. Глазырина. – М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 264 с.
10. Дандарова, Ж.К. Психология детства [Текст]: учебник / Ж.К. Дандарова [и др.]; под ред. А.А. Реана. – М. : Олма-Пресс, 2012. – 368 с.
11. Детство: Примерная образовательная программа дошкольного образования [Текст] / Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева и др. – СПб. : ООО «Детство-Пресс», 2014. – 280 с.

12. Дыбина, О.В. Физическое развитие детей в дошкольной образовательной организации. [Текст] : учебно – методическое пособие / О.В. Дыбина, А.А. Ошкина, Е.А. Сидякина, А.Ю. Козлова, С.Е. Анфисова. под ред. О.В. Дыбиной. – М.: Национальный книжный центр, 2016. – 144 с.
13. Замотаева, Н. Организация физкультурных занятий по принципу круговой тренировки / Н. Замотаева / Дошкольное воспитание. – 2011. – №5. С.36–48.
14. Занозина, А.Е. Перспективное планирование физкультурных занятий с детьми 6-7 лет [Текст] / Е.А. Занозина, С.Э. Гришанина. – М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 2008. – 80 с.
15. Кожухова, Н.Н. Воспитатель по физической культуре в ДОУ [Текст] / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова. – М., 2014. Литвинова, М. Физкультурная площадка детского сада / М. Литвинова // «Дошкольное воспитание» – 2013. – №9. – С. 42-48.
16. Маханева, М.Д. Воспитание здоровых детей [Текст]: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. / М.Д. Маханева – М. : АРКТИ, 2009. – 88 с.
17. Нестерова, З. Воспитание интереса к физической культуре и спорту у воспитанников 6-7 лет / З. Нестерова // Дошкольное воспитание. – 2016. – №2. – С. 34-37.
18. От рождения до школы. Основная общеобразовательная программа дошкольного образования [Текст] / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А. Васильевой. – М., 2014. – 368 с.
19. Постановление Правительства РФ от 30.12.2015 г. № 1493 «О государственной программе «Патриотическое воспитание людей Российской Федерации на 2016-2020 годы» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru> (дата обращения 12.01.2018 г.).
20. Приказ Минобрнауки России № 1155 от 17 октября 2013 г. «Об утверждении федерального государственного образовательного

стандарта дошкольного образования» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://минобрнауки.рф/> (дата обращения 20.01.2018 г.).

22. 71

23. Пензулаева, Л.И. Физкультурные тренировки в детском саду. Подготовительная к школе группа детского сада. Конспекты занятий. [Текст] / Л.И. Пензулаева. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2015. – 112 с.

24. Поляков, С.Д. Мониторинг и коррекция физического здоровья детей [Текст]: методическое пособие. / С.Д. Поляков, С.В. Хрущев. – М. : 2016.

25. Полтавцева, Н.В. Физическая культура в дошкольном детстве [Текст] : пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 6-7 лет / Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова. – М.: Просвещение, 2014. – 272 с.

26. Прищепа, С. Как продиагностировать физическую подготовленность дошкольника [Текст] / С. Прищепа, Н. Попкова, Т. Коняхина // Дошкольное воспитание. – 2004. – №1. – С. 37-45.

27. Решетнева, Г. Созидание у старших детей ценностного отношения к здоровому образу жизни в процессе физического воспитания [Текст] / Г. Решетнева, С. Абольянина // Дошкольное воспитание. – 2008. – №4. – 54-60.

28. Рунова, М.А. Дифференцированные тренировки по физической культуре с детьми 5-7 лет (с учетом уровня двигательной работе): пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры [Текст] / М.А. Рунова. – М.: Просвещение, 2005. – 141 с.

29. Сборник быстрых игр. Для работы с детьми 2-7 лет [Текст] / Авт.-сост. Э.Я. Степаненкова. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2011. – 144 с.

30. Семенова, Т. Воспитание ловкости у старших детей [Текст] / Т. Семенова // Дошкольное воспитание. – 2006. – №12. – С.59-65.

31. Соломенникова, О.А. Педагогическая диагностика развития воспитанников перед поступлением в школу [Текст] / О.А. Соломенникова, Т.С. Комарова. – М., 2017.

32. Стародубцева, И. Физическое воспитание: инновационные технологии [Текст] / И. Стародубцева // Дошкольное воспитание. - 2014. №6. – С.41-43.
33. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития [Текст] / Э.Я. Степаненкова. – М., 2015.
34. Тарасова, Т.А. Контроль физического состояния воспитанников дошкольного возраста [Текст]. Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ / Т.А. Тарасова. – М., 2015.
35. Физкультурно-оздоровительная работа: системное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. Младший, средний, старший дошкольный возраст [Текст] / авт. – сост. О.В. Музыка. – Волгоград: Учитель, 2016 – 127 с.
36. Фролов, В.Г. Физкультурные тренировки, игры и упражнения на прогулке: Пособие для воспитателя [Текст] / В.Г. Фролов. – М.: Просвещение, 1986. – 159 с.
37. Шебеко, В. Физическая культура дошкольника [Текст] / В. Шебеко // Дошкольное воспитание. – 2009. – №5. – С. 18-22. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://минобрнауки.рф/> (дата обращения 02.02.2018 г.).

## Приложение А

### I СТУПЕНЬ — Тесты Системы ГТО

(мальчики и девочки 6 - 8 лет)

№ п/п	Критерии	Мальчики			Девочки		
		бронзовый значок	серебряный значок	золотой значок	бронзовый значок	серебряный значок	золотой значок
1.	Челночный бег 3x10 м (сек.)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (сек.)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени					
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	5	6	13	4	5	11
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол- во раз)	7	9	17	4	5	11
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами		Ладонями	Пальцами		Ладонями

## Приложение Б

Контрольный протокол обследования ходьбы у детей подготовительной группы

№	Фамилия, имя ребенка	Идет легко, ритмично, непринужденно, с хорошей осанкой, движения рук (+) 2б	соблюдает заданный темп в ходьбе (+) 2б	Соблюдает дистанцию (+) 0.5б	Соблюдает направление (+) 0.5б	Оценка 5 баллов
1.	Рита Б.	+	+	+	+	<b>5</b>
2.	Алиса В.	+	+	+	+	<b>5</b>
3.	Катя В.	-	+	+	+	<b>3</b>
4.	Полина Г.	-	-	+	+	<b>1</b>
5.	Марк Г.	+	+	+	+	<b>5</b>
6.	Рустам Е.	+	+	+	+	<b>5</b>
7.	Миша К.	+	+	+	+	<b>5</b>
8.	Паша К.	+	+	+	+	<b>5</b>
9.	Даша К.	-	+	+	+	<b>3</b>
10.	Денис К.	-	+	+	+	<b>3</b>
11.	Артем К.	-	+	+	+	<b>3</b>
12.	Виталий К.	+	+	+	+	<b>5</b>
13.	Алина П.	+	+	+	+	<b>5</b>
14.	Соня П.	+	+	+	+	<b>5</b>
15.	Артем Р.	+	+	+	+	<b>5</b>
16.	Ирина С.	+	+	+	+	<b>5</b>
17.	Злата С.	+	+	+	+	<b>5</b>
18.	Маша С.	+	+	+	+	<b>5</b>
19.	Камилла С.	+	+	+	+	<b>5</b>
20.	Артем Э.	-	-	+	+	<b>1</b>

-

## Приложение В

### Протокол обследования техники бега у детей подготовительной группы

№	Фамилия, имя ребенка	Бежит легко, ритмично, энергично (+) 2б	Бежит согласованными движениями рук и ног (+)	Соблюдает дистанцию при беге и остановке (+)	Соблюдает направление движения (+)	Оценка 5б
1.	Рита Б.	+	+	+	+	5
2.	Алиса В.	+	+	+	+	5
3.	Катя В.	+	+	+	+	5
4.	Полина Г.	-	-	+	+	2
5.	Марк Г.	-	+	+	+	3
6.	Рустам Е.	+	-	+	+	4
7.	Миша К.	+	+	+	+	5
8.	Паша К.	+	+	+	+	5
9.	Даша К.	-	+	+	+	3
10.	Денис К.	+	+	+	+	5
11.	Артем К.	+	+	+	+	5
12.	Виталий К.	+	+	+	+	5
13.	Алина П.	+	+	+	+	5
14.	Соня П.	+	+	+	+	5
15.	Артем Р.	+	+	+	+	5
16.	Ирина С.	+	+	+	+	5
17.	Злата С.	+	+	+	+	5
18.	Маша С.	-	+	+	+	3
19.	Камилла С.	+	+	+	+	5
20.	Артем Э.	-	+	+	+	3

## Приложение Г

Протокол обследования ловкости у детей подготовительной группы  
«Челнок» (5\* 6м)

№	Фамилия, имя ребенка	Время, с	Оценка 5 баллов
1.	Рита Б.	13.1	4
2.	Алиса В.	12.6	4
3.	Катя В.	14.5	3
4.	Полина Г.	16.1	2
5.	Марк Г.	13.5	3
8.	Рустам Е.	11.4	5
9.	Миша К.	12.3	4
11.	Паша К.	13.6	3
12.	Даша К.	14.4	3
13	Денис К.	14.9	3
15.	Артем К.	12.9	4
16.	Виталий К.	12.6	4
17.	Алина П.	12.6	4
18.	Соня П.	13.1	4
19.	Артем Р.	12.2	4
20.	Ирина С.	13.4	4
21.	Злата С.	12.6	4
22.	Маша С.	13.4	4
19.	Камилла С.	13.5	3
20	Артем Э.	13.2	4

## Приложение Д

Протокол обследования быстроты у детей подготовительной группы бег на 3х10м с хода

№	Фамилия, имя ребенка	Время, с	Оценка 5 баллов
1.	Рита Б.	10.8	3
2.	Алиса В.	10.4	4
3.	Катя В.	10.4	4
4.	Полина Г.	10.6	0
5.	Марк Г.	9.0	5
6.	Рустам Е.	10.1	4
7.	Миша К.	10.1	4
8.	Паша К.	10.1	4
9.	Даша К.	11	3
10.	Денис К.	10.8	2
11.	Артем К.	9.0	5
12.	Виталий К.	9.8	4
13.	Алина П.	10.2	4
14.	Соня П.	9.5	5
15.	Артем Р.	10.2	3
16.	Ирина С.	11	2
17.	Злата С.	10.9	3
18.	Маша С.	10.9	3
19.	Камилла С.	12	2
20.	Артем Э.	12	0

## Приложение Е

### Протокол обследования прыжка в длину с места у детей подготовительной группы

№	Фамилия, имя ребенка	Прыгает на расстояние меньше среднего (до 80см) 0б	Прыгает в пределах средних величин (80-90см) 1б	Прыгает на расстояние больше среднего (больше 90 см) 2б	Принимает правильное и.п. (+) 0.5б	Делает слитно взмах рук с толчком ног (+) 1б	Полет 1б	Мягко приземляется, сохраняя равновесие (+) 0.5б	Оценка 5баллов
1.	Рита Б.		<b>90</b>		+	+	+	+	<b>4</b>
2.	Алиса В.		<b>90</b>		-	+	+	+	<b>3.5</b>
3.	Катя В.	<b>70</b>			+	-	-	-	<b>0.5</b>
4.	Полина Г.		<b>80</b>		+	+	+	-	<b>3.5</b>
5.	Марк Г.			<b>140</b>	+	+	+	+	<b>5</b>
6.	Рустам Е.			<b>120</b>	+	+	+	-	<b>4.5</b>
7.	Миша К.			<b>120</b>	+	+	+	+	<b>5</b>
8.	Паша К.			<b>100</b>	-	-	+	-	<b>3</b>
9.	Даша К.		<b>80</b>		-	-	-	-	<b>1</b>
10.	Денис К.			<b>110</b>	+	+	+	+	<b>5</b>
11.	Артем К.			<b>140</b>	+	+	+	+	<b>5</b>
12.	Виталий К.			<b>100</b>	+	+	+	+	<b>5</b>
13.	Алина П.		<b>85</b>		+	+	+	+	<b>4</b>
14.	Соня П.			<b>130</b>	+	+	+	-	<b>4.5</b>
15.	Артем Р.			<b>110</b>	+	+	+	+	<b>5</b>
16.	Ирина С.			<b>110</b>	+	+	+	-	<b>4.5</b>
17.	Злата С.		<b>90</b>		+	+	-	+	<b>3</b>
18.	Маша С.			<b>110</b>	+	+	+	-	<b>4.5</b>
19.	Камилла С.		<b>90</b>		+	+	+	+	<b>4</b>
20.	Артем Э.		<b>80</b>		+	+	-	-	<b>2.5</b>

## Приложение Ж

Протокол обследования метания в цель теннисного мяча подготовительной группы

№	Фамилия, имя ребенка	0 из 5	1 из5	2 из5	3 из5	4 из 5	5 из 5	Оценка 5 баллов
1.	Рита Б.		1					<b>1</b>
2.	Алиса В.		1					<b>1</b>
3.	Катя В.			2				<b>2</b>
4.	Полина Г.	0						<b>0</b>
5.	Марк Г.					4		<b>4</b>
6.	Рустам Е.				3			<b>3</b>
7.	Миша К.			2				<b>2</b>
8.	Паша К.		1					<b>1</b>
9.	Даша К.		1					<b>1</b>
10	Денис К.			2				<b>2</b>
11.	Артем К.				3			<b>3</b>
12.	Виталий К.					4		<b>4</b>
13.	Алина П.				3			<b>3</b>
14.	Соня П.		1					<b>1</b>
15.	Артем Р.				3			<b>3</b>
16.	Ирина С.			2				<b>2</b>
17.	Злата С.					4		<b>4</b>
18.	Маша С.				3			<b>3</b>
19.	Камилла С.					4		<b>4</b>
20.	Артем Э.				4			<b>3</b>

## Приложение И

Протокол обследования скоростно-силовых качеств у детей  
подготовительной группы

№	Фамилия, имя ребенка	150- 170 балл	170-200- 2 балла	200-250- 3 балла	250-300- 4 балла	300-350- 5 баллов	Оценка
1.	Рита Б.					320	5
2.	Алиса В.				290		4
3.	Катя В.					360	5
4.	Полина Г.			230			3
5.	Марк Г.					440	5
6.	Рустам Е.					370	5
7.	Миша К.					380	5
8.	Паша К.				290		4
9.	Даша К.				300		4
10.	Денис К.					310	5
11.	Артем К.					350	5
12.	Виталий К.					320	5
13.	Алина П.				300		4
14.	Соня П.					460	5
15.	Артем Р.					310	5
16.	Ирина С.					360	5
17.	Злата С.					400	5
18.	Маша С.				290		4
19.	Камилла С.			250			3
20.	Артем Э.				270		4

## Приложение К

### Протокол обследования метания вдаль у детей подготовительной группы

№	Фамилия, имя ребенка	Правильное и.п. (+)		Прицеливание +		Правильное направление замаха из-за головы (+)		Правая больше 8м 1б Левая больше 5м 1б		Правая 5-8м 0.5б Левая 2.5-5м 0.5б		Правая меньше 5м 0б Левая меньше 2.5м 0б		Оценка 5 баллов
		Правильное и.п. 0.5б	Неправильное и.п. /0.5б	Правильное и.п. 0.5б	Неправильное и.п. /0.5б	Правильное и.п. 0.5б	Неправильное и.п. /0.5б	Правильное и.п. 0.5б	Неправильное и.п. /0.5б	Правильное и.п. 0.5б	Неправильное и.п. /0.5б	Правильное и.п. 0.5б	Неправильное и.п. /0.5б	
1.	Рита Б.	+	+	-	+	+	+		5.0			4.4		3.5
2.	Алиса В.	+	+	-	-	+	+			6.5	5.0			
3.	Катя В.	+	-	+	+	+	+	8.3			4.3			4
4.	Полина Г.	-	-	+	-	+	-			5.0	4.0			2
5.	Марк Г.	+	+	+	+	+	+	9.5	6.0					5
6.	Рустам Е.	+	+	-	-	+	-	9.5	6.0					3.5
7.	Миша К.	+	+	-	+	+	-	10.0	6.5					4
8.	Паша К.	-	-	-	-	-	-			6.5	4.5			1
9.	Даша К.	+	+	-	-	+	+			5.9	3.7			3
10.	Денис К.	+	+	-	-	+	+			7.0	4.0			3
11.	Артем К.	+	-	-	-	+	+	8.5	5.8					3.5
12.	Виталий К.	+	-	-	-	+	+		6.0	6.5				3
13.	Алина П.	+	-	+	+	+	+			5.3	4.0			3.5
14.	Соня П.	+	+	+	-	+	+		6.0	7.5				4
15.	Артем Р.	+	+	+	+	+	-			6.0	3.5			3.5
16.	Ирина С.	+	+	+	+	+	+		5.5	7.0				4.5
17.	Злата С.	+	+	+	+	+	+		6.0	6.0				4.5
18.	Маша С.	+	+	-	-	+	+				3.5	4.0		2.5
19.	Камилла С.	+	+	-	-	+	+				3.5	4.0		2.5
20.	Артем Э.	+	+	-	-	-	-			7.0	4.0			2

## Приложение Л

### Протокол обследования гибкости у детей подготовительной группы

№	Фамилия, имя ребенка	Урове нь Р – 0 б	Уровень N – 1б	М- 2-3 Д-2-5 2б	4-6 5-7 3б	7-9 8-10 4б	Больше 9 Больше 10 5б	Оценка <b>5 баллов</b>
1.	Рита Б.				6			<b>3</b>
2.	Алиса В.					10		<b>4</b>
3.	Катя В.				6			<b>3</b>
4.	Полина Г.		+					<b>1</b>
5.	Марк Г.						14	<b>5</b>
6.	Рустам Е.				4			<b>3</b>
7.	Миша К.			3				<b>2</b>
8.	Паша К.					9		<b>4</b>
9.	Даша К.				7			<b>3</b>
10	Денис К.					7		<b>4</b>
11.	Артем К.					7		<b>4</b>
12.	Виталий К.					9		<b>4</b>
13.	Алина П.					10		<b>4</b>
14.	Соня П.						16	<b>5</b>
15.	Артем Р.				5			<b>3</b>
16.	Ирина С.					9		<b>4</b>
17.	Злата С.						13	<b>5</b>
18.	Маша С.						11	<b>5</b>
19.	Камилла С.						14	<b>5</b>
20.	Артем Э.				5			<b>3</b>

## Приложение М

№	Ф. И.	ходьба	бе	прыжки	метания	си	ги	ловк	Цель	мя	быстро	оценка
1.	Рита Б.	5	5	4	3.5	5	3	4	1	5	3	3.9-в
2.	Алиса В.	5	5	3.5	3	4	4	4	1	1	4	3.5-с
3.	Катя В.	3	5	0.5	4	5	3	3	2	4	4	3.4-с
4.	Полина Г.	1	2	3.5	2	3	1	2	0	0	0	1.5-н
5.	Марк Г.	5	3	5	5	5	5	3	4	5	5	4.5-в
6.	Рустам Е.	5	4	4.5	3.5	5	3	5	3	5	4	4.3-в
7.	Миша К.	5	5	5	4	5	2	4	2	5	4	4.2-в
8.	Паша К.	5	5	3	1	4	4	3	1	3	4	3.3-с
9.	Даша К.	3	3	1	3	4	3	3	1	5	3	2.9-с
10.	Денис К.	3	5	5	3	5	4	3	2	2	2	3.4-с
11.	Артем К.	3	5	5	3.5	5	4	4	3	1	5	3.8-в
12.	Виталий К.	5	5	5	3	5	4	4	4	4	4	4.4-в
13.	Алина П.	5	5	4	3.5	4	4	4	3	5	4	4.3-в
14.	Соня П.	5	5	4.5	4	5	5	4	1	5	5	4.4-в
15.	Артем Р.	5	5	5	3.5	5	3	4	3	5	3	4.3-в
16.	Ирина С.	5	5	4.5	4.5	5	4	4	2	0	2	3.7-с
17.	Злата С.	5	5	3	4.5	5	5	4	4	5	3	4.5-в
18.	Маша С.	5	3	4.5	2.5	4	5	4	3	0	3	3.5-с
19.	Камилла С.	5	5	4	2.5	3	5	3	4	5	2	4.0-в
20.	Артем Э.	1	3	2.5	2	4	3	4	3	5	0	3.0-с

Сводная ведомость подготовительной группы