**«Организации двигательной среды и соблюдение двигательного режима, как** **основа выполнения норм ГТО»**

Кибалина Н.В., воспитатель МБДОУ «Детский сад №17»

С выходом [Постановления Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 года №540 "Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)"](http://www.minsport.gov.ru/post540_11062014.pdf), значимость развития системы физического воспитания дошкольников увеличилась.

Внедрение комплекса ГТО, цель которого постепенное повышение резервных возможностей организма и укрепление здоровья с помощью физических упражнений, предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение детьми 6 лет установленных нормативов первой ступени «Играй и развивайся» Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.

Таблица

**1 ступень - Нормы ГТО для школьников 6-8 лет**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | - бронзовый значок |  | - серебряный значок |  | - золотой значок |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды испытаний (тесты)** | **Возраст 6-8 лет** | | | | | |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
|  |  |  |  |  |  |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | | | | | |
| 1. | Челночный бег 3х10 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 |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | |
| 7. | Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий) | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 |
| 8. | Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.) | 8.45 | 8.30 | 8.00 | 9.15 | 9.00 | 8.39 |
| или на 2 км | Без учета времени | | | | | |
| или кросс на 1 км по пересеченной местности\* | Без учета времени | | | | | |
| 9. | Плавание без учета времени (м) | 10 | 10 | 15 | 10 | 10 | 15 |
| Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе | | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | | 4 | 5 | 6 | 4 | 5 | 6 |
| \* Для бесснежных районов страны | | | | | | | |
| \*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость. | | | | | | | |

В таблице представлены обязательные испытания (тесты) и испытания (тесты) по выбору. Для получения золотого знака «Готов к труду и обороне» (ГТО) в данной возрастной категории требуется выполнить 4 обязательных испытания и 3 испытания по выбору.

Для получения серебряного и бронзового знака «Готов к труду и обороне» (ГТО) требуется выполнить 4 обязательных испытания и 2 испытания по выбору.

**Обязательные испытания (нормы ГТО) для школьников 6-8 лет**

1. Челночный бег  
или бег  
2. Смешанное передвижение  
3. Подтягивание из виса на высокой перекладине  
или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине  
или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  
4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу

**Испытания (нормы ГТО) по выбору для школьников 6-8 лет**

5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  
6. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м  
7. Бег на лыжах на 1 км  
Бег на лыжах на 2 км  
или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности  
8. Плавание без учета времен

Это явилось поводом для мобилизации коллектива к переходу к качеству педагогического процесса по физическому воспитанию дошкольников, направленного на укрепление физического здоровья детей и повышения физической подготовленности к школьному обучению.

Для обеспечения эффективности и результативности реализации этой цели мы разработали проект «***«Первые шаги к ГТО»***

От данного проекта ожидаем:

1. Рост компетенций педагога в сфере здоровьеформирующих технологий и технологий, обеспечивающих индивидуализацию образовательного процесса (оздоровительная и спортивная направленность для разных категорий детей)
2. Создание предметно - пространственной среды, обеспечивающей развитие спортивных способностей детей.

В рабочих программах представили модели двигательного режима детей дошкольного возраста.

Модель двигательного режима детей 5 – 7 лет

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование мероприятий | Организация |
| 1 | ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ: | |
| 1.1 | Образовательная деятельность в спортивном зале.  Образовательная деятельность на свежем воздухе. | 2 раза в неделю, подгруппами, подобранными с учетом двигательной активности (ДА) детей.  Образовательная деятельность проводится в первой половине дня.  Длительность 20 мин  (в соответствии возраста)  1 раз в неделю, в 1 половину дня.  25 минут |
| 1.2 | Образовательная деятельность в тренажерном зале. | Инструктор по ФИЗО. |
| 1.3 | Образовательная деятельность по образовательным областям. | Квест – игра  Игра-путешествие |
| 2 | ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ   МЕРОПРИЯТИЯ: | |
| 2.1 | Утренняя гимнастика | Ежедневно.  Длительность 20 мин. |
| 2.2 | Двигательная разминка между образовательными областями | Ежедневно в течении 5 мин. |
| 2.3 | Физкультминутки | Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания образовательных деятельностей длительность до 2 мин |
| 2.4 | Подвижные игры | Ежедневно во время прогулки, длительность 20-30 мин |
| 2.5 | Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке | Ежедневно во время дневной или вечерней прогулки, длительность 10 мин |
| 2.6 | Пешие прогулки | 2 раза в месяц. Длительность 30 мин |
| 2.7 | Дозированный оздоровительный бег | Ежедневно во время дневной прогулки;  2 раза в неделю во время вечерней прогулки.  Длительность 3-7 мин |
| 2.8 | Дорожка здоровья | Ежедневно |
| 2.9 | Гимнастика после дневного сна:  бодрящая, ритмическая. | Ежедневно, длительность 5-7 мин. |
| 2.10 | Динамический час ( понедельник) | 1 раз в неделю, длительность 10-15 мин. |
| 3 | САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ: | |
| 3.1 | Самостоятельная двигательная активность  (тренировочные занятия) | Ежедневно, под руководством воспитателя в группе, и на свежем воздухе.  Продолжительность ее зависит от индивидуальных особенностей двигательной активности детей, но не более 10-15 мин. |
| 4 | ФИЗКУЛЬТУРНО – МАССОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ: | |
| 4.1 | Неделя здоровья (день здоровья) | 3 раза в год, проводится по плану, в каникулярную неделю. |
| 4.2 | Игры – соревнования между возрастными группами или с первоклассниками | 3 раза в год, в зале и на воздухе.  Длительность 30 мин |
| 4.3 | Физкультурный досуг | 1 раз в месяц в зале или на воздухе совместно со сверстниками 1-2 групп.  Длительность 30 мин |
| 4.4 | Физкультурно-спортивные праздники в зале или на открытом воздухе | 2-3 раза в год, внутри детского сада или совместно со сверстниками другого МБДОУ. Длительность 30 мин |
| 4.5 | Спартакиады семейные | 2 раза в год, длительность 30 мин  Участвуют дети с высоким уровнем физической подготовленности. |
| 4.6 | Туризм | 2 раза в год туристический слёт |
|  | 5. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ   ВИДЫ: |  |
| 5.1 | Кружки по видам физических и спортивных упражнений, игр | По желанию детей и родителей, но не более 2 раз в неделю, длительность 25 мин.  «Школа мяча»  спортивная секция « Волейбол» |
|  | 6. ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА ДЕТСКОГО САДА   И СЕМЬИ: | |
| 6.1 | Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях детского сада. | Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, недели здоровья, туристических походов, посещения открытых занятий. |
| 6.2 | Правильная организация выходного дня. | Спортивные секции, кружки |
| 6.3 | Трансляция передового семейного опыта по приобщению к различным видам спорта. | Журнал - дошкольного учреждения  «Островок детства»  Сайт - дошкольного учреждения. |

**Оптимизация двигательного режима:**

* Учет индивидуальности и возрастных особенностей детей.
* Организация жизни детей в адаптационный период (отпуск, болезнь) создание комфортного режима.
* Определение оптимальной индивидуальной образовательной нагрузки на ребенка.
* Распределение двигательной нагрузки в течение дня.

Предполагаемый результат:

- Малоподвижные дети - увеличение объёма, времени, интенсивности ДА, прирост физических качеств, интерес к ДА.

- Дети с предоптимальным уровнем подвижности - обогащение двигательного опыта, прирост физических качеств, интерес к ДА

- Дети с оптимальным уровнем подвижности – обогащение двигательного опыта, прирост физических качеств, устойчивый интерес к ДА

- Дети высокой подвижности – рационализация двигательной активности, обогащение двигательного опыта, прирост физических качеств, устойчивый интерес к ДА.