Муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение

«Детский сад№156»

**Физкультурно-оздоровительный**

**проект**

**«К сдаче норм ГТО готовы!»**



Инструктор

 по физической культуре:

Захаровой Оксаны Сергеевны

Высшая квалификационная категория

Оренбург-2021г.

**Тема:** ГТО в детский сад возрождение традиций .

**Проект**: **«К сдаче норм ГТО готовы!»**

**Место реализации проекта:** Муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение « Детский сад №156» г. Оренбург

**Начало работы:** 1 сентября 2021г.

**Окончание работы :** 25 мая 2022г.

**Участники реализации проекта:**

1. Воспитанники подготовительных групп;

2. Трудовой коллектив ДОУ;

3. Родители (законные представители).

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Цель проекта |  |
| 2. | Актуальность проблемы |  |
| 3. | Аннотация проекта |  |
| 4. | Задачи проекта |  |
| 5. | Нормативно-правовые основания |  |
| 6. | Целевая группа |  |
| 7. | Участники проекта |  |
|  |  |  |
| 8. | Место реализации проекта |  |
| 9. | Сроки реализации проекта |  |
| 10. | Этапы проекта |  |
|  |
|  |
|  |
| 11. | Ожидаемые результаты реализации проекта |  |
|  | Литература |  |

**Актуальность проблемы:**

За последние десятилетия состояние здоровья людей резко ухудшилось. Недостаточная осведомленность о важности физического воспитания, низкая спортивная активность, малоподвижный образ жизни людей и их семей, отсутствие понимания культуры спорта. В настоящее время особую актуальность имеет проблема состояния здоровья и физического развития людей разного возраста возраста. Сохранение и укрепление здоровья разного поколения превратилось в первоочередную социальную проблему. Проблемы здоровья нуждаются в новых подходах, доверительных партнерских отношений сотрудников ДОУ с инструктором по физической культуре .Среди многих факторов (социально-экономических, демографических, культурных и др.), которые оказывают влияние на состояние здоровья людей , по интенсивности воздействия физическое воспитание занимает особое место. Ведь чем активнее вовлечение людей разного возраста в мир движений, тем богаче и интереснее его физическое и умственное развитие, крепче здоровье. Движения необходимы всем людям , так как они способствуют совершенствованию его физиологических систем и, следовательно, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования всего организма. Но в условиях возрастания объема двигательная активность стала занимать более скромное место в жизни людей разного возраста . Они все больше времени проводит за компьютером, телефоном, просмотром телепередач. На фоне прогрессирующей гиподинамии актуальной стала задача формирования у людей интереса к движению, физической культуре и спорту.

Необходимо принять дополнительные меры по увеличению двигательной активности как среди , детей 6-7 лет ,сотрудников ДОУ, родителей .(участников реализации проекта). Развитие личности средствами спорта начинается с занятий физической культурой , где движущей силой включения в спортивную деятельность выступает мотивация. Создание психологических условий для развития спортивной мотивации, побуждающие у людей участвовать в соревнованиях, интенсивно тренироваться, работать над собой, взаимодействовать с участниками проекта , отказываться от некоторых привлекательных видов досуга в пользу тренировок и спортивных состязаний, прилагать усилия для преодоления трудностей.

**Реализация проекта предусматривает:**Обеспечение повышения двигательной активности воспитанников групп 6-7 лет, сотрудников ДОУ , реализацию физкультурно-оздоровительных программ, развитие физической культуры и спорта в условиях внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» в рамках образовательного пространства ДОУ.

Суть новых образовательных задач (результатов) состоит в поэтапном становлении участников проекта в качестве субъекта воспитательно-образовательной деятельности на основе реализации концепции системно - деятельностного подхода:

* укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию и всесторонней физической подготовленности;
* развитие основных физических качеств, жизненно важных двигательных умений и навыков; формирование первоначального двигательного опыта;
* овладение общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, освоение знаний о движениях человека;
* воспитание познавательной активности и интереса к занятиям физическими упражнениями; культуры общения на этих занятиях.

Современное состояние здоровьеформирующего образования и воспитания общества позволяет выявить явное противоречие между позитивными установками и реальным уровнем оздоровительного воспитания личности. В связи с этим проблема формирования культуры здорового образа жизни является одной из сложных и ключевых проблем в педагогике:

* постоянный рост числа детей со сниженными показателями физического развития в образовательных учреждениях;
* недостаточная методическая разработанность вопроса организации коррекционно-развивающей среды образовательного учреждения;
* использование методов, приемов и средств обучения (в том числе специализированные компьютерные технологии), обеспечивающие реализацию обучения;
* обеспечение пространственной и временной организации образовательной среды.

**Аннотация проекта**

Проект предусматривает разработку методов и форм подготовки и формировании мотивации детей 6-7 лет к сдаче первой ступени ГТО (подготовительные группы ДОУ), сотрудники ДОУ, создание материально-технической базы для развития и совершенствования физических качеств современного дошкольника, привлечение сотрудников ДОУ, родителей, законных представителей воспитанников, ближайших родственников к активному участию в спортивной жизни детского сада; формирование потребности в здоровом образе жизни; формирование эколого-валеологического сознанияучастников проекта ; воспитание нравственно-патриотических чувств и толерантной личности.

**Характеристика целевой группы:** воспитанники групп общеразвивающей направленности 6-7 лет, трудовой коллектив ДОУ, родители, законные представители.

 **Цель :**    Формирование физической культуры интереса к спорту  через физкультурно-оздоровительную организованную модель в ДОУ в условиях внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»

 **Задачи:**

**1.** Обеспечить условия для внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО;

**2.** Провести информационную компанию о значимости внедрения комплекса ГТО среди детей, их родителей и сотрудников ДОУ;

 **3.**Разработать инновационные методы и формы подготовки детей групп общеразвивающей направленности 6-7 лет для эффективной и комплексной сдачи норм ГТО первой ступени.

 **4.**Повысить профессиональную компетенцию педагогов в области здоровьесбережения и здорового образа жизни, профессионального подхода к сдаче ГТО.

 **5.** Усилить мотивационную деятельность всех участников образовательного процесса (трудовой коллектив, родители, законные представители, с целью организации сдачи норм ГТО, организовать работу с участниками проекта обучающихся по формированию ЗОЖ..

**Нормативно-правовые основания внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»**

1. Положение об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития людей разного возраста .
2. Указ президента Российской Федерации о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО) 24 марта 2014 года N 172.
3. Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. N 540 об утверждении положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)
4. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО от 11 июня 2014 г. N 540.
5. Приказ МО и Н РТ от 10.07.2014 года №3907/14 «Внедрение ВФСК ГТО».

 **Целевая группа проекта:**

1. Воспитанники подготовительных групп;

2. Трудовой коллектив ДОУ;

3. Родители (законные представители).

 **Этапы реализации проекта**

* 1. **Подготовительный этап: сентябрь — ноябрь 2021 года**
* Разработка проекта
* Создание условий по внедрению проекта:
* Информирование воспитанников и их родителей, сотрудников в области здоровьесбережения и основ безопасного образа жизни:
* двигательная активность
* здоровьесберегающие технологии
* физическая активность участников проекта

**2.Основной этап: 1 декабря 2021 - 31 мая 2022 года**

Как результат системной и комплексной работы по внедрению ВФСК (ГТО) в ДОУ всех участников образовательного процесса является посещение детьми в возрасте 6-7 лет физкультурных занятий ,программа фитнес- mix.» «Спорт-Тайм» -для сотрудников ,семейно-спортивный клуб «Здоровячек»Реализовать комплекс мероприятий с воспитанниками и родительской общественностью по формированию навыков культуры здорового и безопасного образа жизни, здоровьесбережения.

Индикатором успешности проекта будет являться мотивационная готовность детей к сдаче норм ГТО разных возрастных ступеней.

На данном этапе предусмотрена сдача нормативов участников проекта согласно представленной таблицы.

* 1 ступень: нормативы ГТО для детей 6-7 лет
* 7 ступень: нормативы ГТО для женщин лет
* 8 ступень: нормативы ГТО для женщин лет

 **3. Заключительный этап: май 2022 года**

Анализ мониторинга работы по проекту «Ступени ГТО». Подведение итогов и представление результатов педагогическому сообществу, родительской общественности, и размещение информации на сайте образовательной организации.

**Ожидаемые результаты реализации проекта:**

**1.** Разработаны современные методы и формы подготовки детей 6-7 лет, первой ступени,7-8 степени для сотрудников и родителей. для эффективной и комплексной сдачи норм ГТО

**2.** Создание единого воспитательно–образовательного пространства на основе спортивной деятельности для освоения ценностей физической культуры, удовлетворения потребностей участников проекта в занятиях физическими упражнениями, спортом.

**3.** Высокая мотивационная деятельность всех участников образовательного процесса (трудовой коллектив, родители, законные представители, с целью организации сдачи норм ГТО в ДОУ, организация работы с семьями обучающихся по формированию здорового и безопасного образа жизни.

**4.**Высокая профессиональная компетенция педагогов в области здоровьесбережения и безопасного образа жизни, профессионального подхода к сдаче ГТО.

**Содержание проекта**

В качестве базовых компонентов в системе внедрения ВФСК ГТО в дошкольном образовательном учреждении мы выделяем:

1. Блок нормативно-правового обеспечения (разработка нормативных документов по внедрению комплекса ГТО).

2. Блок мониторинговых процедур, обеспечивающих внедрение ГТО (предусматривает общую оценку уровня индивидуального развития детей по образовательной области «Физическое развитие»),

3. Блок организации и проведения мероприятий спортивной направленности.

4. Физическая форма сотрудников ДОУ.

**Условия для реализации проекта**

* Информированность педагогического коллектива (накопление информации по тематике проекта);
* Включение в стандартные занятия физкультурой нормативов испытаний (тестов) ВФСК «ГТО» для I возрастной группы(1 ступень ГТО)
* Спортивные мероприятия внутри ДОУ;
* Взаимодействие с родителями в семейно-спортивном клубе «Здоровячек»

 Поддержка и активность всего коллектива участии проекта ;

Проект»  разработан с учётом возрастных особенностей участников проекта.

При разработке проекта учитывалось состояние территории физкультурного зала и спортивной площадки.   Физкультурно-оздоровительная работа в учреждении ведется в нескольких направлениях:

**Организация двигательной деятельности:**

* Утренняя гимнастика.
* Артикуляционная гимнастика.
* Физкультурные занятия.
* Оздоровительные игры на прогулке.
* Физкультура на улице.
* Бодрящая гимнастика после сна.
* Физкультминутки.
* Подвижные игры.
* Спортивные досуги.
* Дни здоровья.
* Индивидуальная работа с детьми.
* Занятия по программе «Фитнес-mix»
* внедрение здоровьесберегающих технологий.

**Оптимизация режима:**

* Учет индивидуальности и возрастных особенностей всех участников проекта .
* Определение оптимальной индивидуальной двигательной нагрузки на участников.

**Формы работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| месяц | с детьми | с педагогами | с родителями |
| сентябрь | 1.Комплекс силовых физических упражнений в рамках проекта . | Занятие для педагогов в вопросах «ВФСК «ГТООпределение компетентности сотрудников в вопросах инновационных технологий (Консультация «Вопрос-ответ) | 1.Анкетирование (согласие на к сдаче ГТО. посещение дистанционное ZOOM занятий семейного спортивного клуба «Здоровячек**» Поближе познакомимся «Радуга улыбок»**Обеспечении режимных моментов в семье, приобщение детей посещения спортивных секций и фитнес клубов.Занятие мотивация на сдачу ГТО «Здоровые взрослые - здоровые дети!**» (**Дистанционно ZOOM) |
| октябрь | Применение на занятиях новых методик и технологий физического развития и оздоровления детей. (участие подготовительных групп) | Анализ существующих инновационных форм работы здоровье сбережения(Ознакомление с методиками выполнения физических упражнений в тестах ГТО) | Подбор новых более эффективных форм «Содружество» работы с родителями. Семейного спортивного клуба «Здоровячок»Занятие «Вперед к медалям ГТО!**» (**Дистанционно ZOOM) |
| ноябрь | Взаимодействие упражнения по созданию системы формированию положения корпуса при выполнения упражнений для сдачи ГТО.  | Формирование теоретической и социально-практической базы для успешного применения и обеспечения реализации проекта**«**К сдаче норм ГТО готовы!»в ДОУ.  | Приобщение родителей к совместной деятельности рамках ДОУ **«Родительская гостиная».**(Проведение мероприятия совместно с родителями семейного клуба с преодолением препятствий и трудностей сдачи ГТО  |
| декабрь | Профилактика неуверенности в себе и своих возможностях посредствам упражнений инновационных технологий здоровьясбережения на занятиях . | Показ общеразвивающих упражнений с использованием показа правильности выполнения тестов ГТО. | Формирование интереса у родителей к совместной спортивной деятельности с детьми дома посредствам занятий в семейном клубе в партере. «**О ГТО всерьез»** |
| январь | Стретчинг упражнения в парах на развитие гибкости и пластики для сдачи нормативов. | Информирование педагогов о реализации проекта внедрения инновационных форм в ДОУ. | Всеобуч по запросу родителей Тема: «Апробация Инновационных здоровье сберегающих технологий в ДОУ **«Движения –залог здоровья .** Дистанционно ZOOM) |
| февраль | Занятие на снятие мышечного напряжения в партере. | Знакомство с терминологией нормативов ГТО и показ с инвентарем упражнений.  | Проведение индивидуальных консультативной работы с родителями по реализации проекта ГТО Привлечение родителей к **«Мы вместе». Хештег на сайт сада.** |
| март | Занятие с нетрадиционным оборудованиеммягкие модули на выносливость . | Улучшение результатов при помощи мотивации и поддержки друг друга на занятии. | Форма работы с семьей по формированию потребности воспитанников в здоровом образе жизни (**Брифинг** - Дистанционно ZOOM)занятие с родителями |
| апрель | Занятия на силовых тренажерах . | Консультации для педагогов на тему «Инструктаж техники безопасности при сдаче нормативов ГТО. | Оказание помощи по организации режимных моментов дома, семьям, не имеющим таких знаний в области **физической культуры «По дорожкам здоровья»** |
| май | Спортивная пешая прогулка . | Материал для обмена опытом апробации проекта применяемых технологий с инструкторами по физической культуре на методическом объединении. | Информирование родителей проводимой работы в ДОУ в целом и рамках проекта. Организовать родителей для подготовки сдачи ГТО и результатов. |

**Практические выходы(2021-2022 учебный год)** **.**

1.Проведение спортивного  праздника «От значка ГТО –к   спортивным медалям»

2.Привлечь  наибольшее  количество участников сотрудников ДОУ к участию в  сдаче норм ВФСК «ГТО», а также мотивировать их к увеличению двигательной активности.

3.Тесное сотрудничество с родителями семейно-спортивном клубе «Здоровячек», с социумом в целях сохранения и укрепления здоровья детей, формирования потребностей в занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни.

 4.Презентация проекта и создание методических рекомендаций для инструкторов по физической культуре других ДОУ.

5.Опыт работы по реализации проекта может быть использован инструкторами и по работе с детьми старшего дошкольного возраста любого учреждения образования.

5.Выступление на методических объединениях инструкторов города по обмену опытом в реализации проекта.

6.Фотоотчёт на сайте ДОУ по проведённым мероприятиям в рамках проекта.«К сдаче норм ГТО готовы!»

**Заключение**

Проект является практически значимым для системы образования. Идея проекта состоит в  получении адаптированной к веяниям времени системы внедрения комплекса ГТО в дошкольное образование,  рекомендаций по ее реализации, а также  возможности  реализации данного проекта в любом образовательном учреждении. Педагогический коллектив активно включился в проект, выявлена заинтересованность родителей в ЗОЖ, сдаче норм ГТО.

**Список литературы**:

1.Материалы официального сайта ВФСК «ГТО»;

2.Указ Президента РФ от 24.03.2014 г. № 172 о Всероссийском  физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО);

3.Положение о Всероссийском  физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 11.06.2014 г. № 540;

4.Вишнеева А. Н. Проектная деятельность дошкольников. Пособие для инструкторов по физической культуре дошкольных учреждений. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2018г.;

5.Картушина М. Ю. Быть здоровыми хотим: оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы. –      М.:АРКТИ, 2019г.;

6.Новикова И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Для работы с детьми 5-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019г.