

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 85 города Ставрополя

Принято:  
Педагогическим советом  
МБДОУ д/с № 85  
Протокол № 1  
от «30» 08 2024 г.

Утверждено:  
Заведующий МБДОУ д/с № 85  
О.М. Зубченко  
Приказ № 114-ОД  
от « 30 » 08 2024 г.

## **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивного кружка

**«ГТОшка»**

для детей подготовительного к школе возраста 6-7 лет

Срок реализации: 1 год

Ставрополь, 2024

## Содержание

1	<b>И. Целевой раздел</b>	
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цели и задачи реализации рабочей программы	4
1.3	Принципы и подходы к формированию программы	5
1.4	Возрастные особенности воспитанников 5-6 лет, 6-7 лет	6
2	<b>II. Содержательный раздел</b>	
2.1	Структура программы	7
2.2	Планируемый результат освоения программы	8
2.3	Содержание образовательной деятельности	8
2.4	Тематический план	9
3	Список используемой литературы	13
4	Приложения	14

## 1. Целевой раздел

### 1.1. Пояснительная записка

Организация в дошкольных образовательных учреждениях физкультурно-спортивных кружков – одно из перспективных направлений работы по формированию здорового образа жизни, привлечению детей к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

«Готов к труду и обороне» (ГТО) – это программа физической подготовки, которая существовала не только в общеобразовательных, но и в спортивных, профильных, профессиональных организациях Советского Союза. Программа ГТО поддерживалась и финансировалась государством, ведь была частью системы патриотического воспитания. Просуществовала ГТО ровно 60 лет, успев стать частью жизни нескольких поколений наших соотечественников.

Сегодня ГТО возрождается, преобразившись в новой форме и новых условиях. Президент России 11 июня 2014 года издал соответствующее постановление, которое возобновляет забытый на 23 года комплекс [5]. В данном случае преследуется немного другая цель. Программа ГТО создается для того, чтобы увеличить процент населения, которое регулярно занимается спортом, а также в целом продлить жизни россиян. Система получила много изменений. Так, дети теперь будут заниматься спортом по этой системе с 6 лет. На сегодняшний момент наша задача заключается в том, чтобы привить интерес у дошкольников к комплексу ГТО, к занятиям спортом, к сохранению здоровья в целом.

Комплекс предусматривает подготовку и выполнение установленных нормативов населением различных возрастных групп от 6 до 70 лет и старше.

Структура комплекса включает 11 ступеней, для каждой из которых установлены виды испытаний и нормативы их выполнения (приложение 3) для права получения бронзового, серебряного или золотого знака (приложение 4).

Первая ступень ориентирована на детей старшего дошкольного возраста и младших школьников 6-8 лет,

Программа кружка «ГТОшка» разработана в рамках физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности в соответствии с ФГОС ДО.

В данной программе показана работа по формированию у детей потребности в изучении истории ГТО в России, потребностей в сдаче норм ГТО в условиях общеобразовательной организации.

Почему ГТО стоит прививать, именно, начиная с дошколят?

- Физическое развитие ребенка – это, прежде всего двигательные навыки. Координацию движений определяют развитием мелкой и большой моторики.

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

- Для развития координации движений сензитивным является старший дошкольный возраст. Именно в это время ребёнку следует приступать к занятиям гимнастикой, фигурным катанием, балетом и т. п.

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

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

Возраст обучающихся: программа предназначена для воспитанников подготовительной группы детского сада,

Программа физкультурной подготовки «ГТОшка» МБДОУ детский сад № 85 города Ставрополя разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами:

Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

СанПиН 2.4.1.3049-13 - «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы ДОО»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования"; - Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. N 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)";

Постановление Правительства РФ от 11 июня 2014 г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

## **1.2. Цели и задачи реализации рабочей программы**

### **Цель:**

сохранение, укрепление и развитие здоровья, повышение иммунитета, физическое совершенствование, формирование у воспитанников основ здорового образа жизни.

### **Задачи:**

#### **Оздоровительные**

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.
2. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.
3. Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц.

#### **Образовательные**

1. Создавать условия для реализации потребности детей в двигательной активности.
2. Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость).
3. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

#### **Воспитательные**

1. Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.
2. Воспитывать положительные черты характера.
3. Воспитывать чувство уверенности в себе.

Программа реализуется посредством основных методов и форм работы:

- метод круговой тренировки
  - соревновательный метод
  - наглядные методы
  - групповые и игровые формы работы

При планировании работы кружка необходимо учитывать:

- индивидуально психологические особенности ребенка;
- возрастные особенности;

Программа рассчитана на 30 часов. Занятия проводятся с учетом предусмотренного учебного плана.

**Занятия проводятся с сентября по апрель 1 раз в неделю по 30 минут, во второй половине дня.**

Место проведения – спортивный зал.

Форма одежды – спортивная форма, кеды на белой прорезиненной подошве.

Для успешной реализации кружковой деятельности созданы условия

1. Наличие разнообразного спортивного оборудования и инвентаря.

- 2.Использование разнообразной фонотеки.
- 3.Создание эмоциональной положительной обстановки.
- 4.Учет нагрузки и дозировки упражнений рассчитан на возраст детей. Нагрузка должна возрастать постепенно, соблюдая принцип «от простого к сложному».
- 5.Каждое мероприятие носит развивающий характер, продумана активность, самостоятельность, творчество и индивидуальность каждого ребенка

### **1.3. Принципы реализации программы.**

#### **1. Принцип индивидуальности**

Программа учитывает уникальность каждого ребенка и предоставляет возможности для развития детей по своим индивидуальным образовательным траекториям.

#### **2. Принцип доступности.**

Постановка задач, помощь и поддержка взрослого, предлагаемые формы активности должны быть адекватны возрастным возможностям ребенка. Предлагая новые образовательные идеи и стимулы, взрослые должны опираться на уже имеющиеся знания, понимания, желания, особенности, предпочтения и интересы ребенка.

#### **4. Принцип систематичности.**

Суть принципа раскрывается в чередовании нагрузки и отдыха.

#### **5. Принцип активности, самостоятельности, творчества.**

Дети старательно, терпеливо и настойчиво занимаются какой – либо деятельностью, если это им интересно. Опыт показывает, что дети испытывают радость и эмоциональный подъем тогда, когда им позволяют свободно играть, выражать себя в различных видах деятельности.

**6.Принцип сознательности** – основополагающий принцип обучения движениям. Он направлен на понимание детьми сути производимого ими того или иного движения.

**7. Принцип наглядности** - заключается в создании у ребенка при помощи различных органов чувств представления о движении

#### **8. Принцип эмоционального благополучия каждого ребенка**

Решающим условием успешного развития детей и важнейшей характеристикой взаимодействия их со взрослыми и другими детьми является эмоциональная атмосфера, в которой протекает образовательный процесс.

Осознанное выстраивание атмосферы доверия и эмоционального комфорта является важным направлением педагогической работы кружка.

#### **9. Принцип оздоровительной направленности.**

Специфический принцип физического воспитания – предполагает укрепление здоровья средствами физических упражнений, физические нагрузки должны быть адекватны возрасту и уровню физического развития и здоровья детей, сочетать двигательную активность с общедоступными закалывающими процедурами, включая в комплексы физических упражнений элементы дыхательной гимнастики.

#### **10. Принцип педагогической компетентности**

Программа кружка поддерживает компетентный подход к образованию всех участников образовательных отношений и уделяет особое внимание формированию компетентности главных действующих лиц образовательного процесса: педагогов (приложение 2) и семей воспитанников (приложение 1), а также руководства и партнёров детского сада.

#### **1.4. Возрастные особенности воспитанников 5-6 лет, 6-7 лет**

##### **Старшая группа (5-6 лет).**

Двигательная деятельность ребенка становится все более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группки по интересу к тому или иному виду упражнений. На шестом году жизни ребенка его движения становятся все более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога. Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребенка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности

Ребенок пятого года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнениях. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но они еще не умеют соизмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в непосильности выполнения двигательного действия, ребенок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убежден в том, что выполнил движение полностью. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Все это обуславливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений детей. Возникает интерес к результату движения, правильности его выполнении, соответствию образцу. Дальнейшее совершенствование двигательных умений и навыков обусловлено уровнем развития тех физических качеств, без которых они не могут проявляться достаточно правильно и эффективно. Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий к проявлению определенных волевых усилий. Наряду с игрой побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков, закрепления их. В результате закладываются прочные основы школы движений, повышения работоспособности и физической подготовленности.

##### **Подготовительная группа (6–7 лет).**

В сюжетно-ролевых играх дети подготовительной к школе группы начинают осваивать сложные взаимодействия людей, отражающие характерные значимые жизненные ситуации, например, свадьбу, рождение ребенка, болезнь, трудоустройство и т.д.

Игровые действия детей 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 дети способны отслеживать поведение партнеров по всему игровому пространству и менять свое поведение в зависимости от места в нем.

Продолжает развиваться воображение, однако часто приходится констатировать снижение развития воображения в этом возрасте в сравнении со старшей группой.

Продолжает развиваться внимание дошкольников, оно становится произвольным. В некоторых видах деятельности время произвольного сосредоточения достигает 30 минут.

В подготовительной к школе группе завершается дошкольный возраст. Его основные достижения связаны с освоением мира вещей как предметов человеческой культуры; освоением форм позитивного общения с людьми; развитием половой идентификации, формированием позиции школьника.

К концу дошкольного возраста ребенок обладает высоким уровнем познавательного и личностного развития, что позволяет ему в дальнейшем успешно учиться в школе.

## **2. Структура программы.**






Комплектование группы детей для занятий в физкультурно-оздоровительном кружке «ГТОшка» допускаются лица, отнесенные к I и II группам. Допуск осуществляется врачами-педиатрами.

Способ организации детей на занятии в физкультурно-оздоровительной группе зависит от поставленной цели и задач каждого занятия. На занятиях используются три основных способа организации детей: фронтальный, групповой, индивидуальный.

Программа состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседы с воспитанниками на темы, предусмотренные программой, показ изучаемых элементов, подвижных игр, просмотр видеороликов. Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Двигательный опыт воспитанников обогащается подвижными играми, гимнастическими упражнениями.

Для эмоционального комфорта во время организации и проведения двигательной активности детей способствует музыкальное сопровождение физкультурно-оздоровительных занятий.

### **2.2. Планируемый итоговый результат освоения программы:**

-  Повышение уровня физического, психического здоровья детей.
-  Снижение количества дней, пропущенных одним ребенком по болезни.
-  Усвоение программы.
-  Нормализация статистических и динамических функций организма, общей и мелкой моторики.
-  Положительный результат темпов прироста физических качеств.

- ✚ Скоординированность действий педагога и специалиста в физкультурно-оздоровительной работе с детьми.
- ✚ Повышение активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.

### 2.3. Содержание образовательной деятельности Перспективный план

	Темы занятия	Кол-во часов
	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	1
	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений	1
	Разминка и ее значение в занятиях физическими упражнениями	1
	Метание теннисного мяча в цель (57 гр.) дистанция 6 м	5
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи – см)	4
	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами	4
	Поднимание туловища из положения лежа на спине	4
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	5
	Челночный бег 30 м (с)	3
	Смешанные передвижения 1000 м (мин, с)	3



## 2.4. Тематический план

### Примерное содержание занятий

#### Основы знаний (3 часа).

**Вводное занятие** Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей дошкольного возраста. Виды испытаний 1-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования.

**Занятие образовательно-познавательной направленности.** Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях в спортивном зале и на пришкольной площадке. Техника безопасности при выполнении физических упражнений комплекса ГТО. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.

**Занятия образовательно-познавательной направленности.** Разминка и ее значение в занятиях физическими упражнениями. Упражнения для разминки и последовательность их выполнения. Дозирование физической нагрузки в разминке.

#### Двигательные умения и навыки.

#### Развитие двигательных способностей (27 часов).

#### **ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3X10 МЕТРОВ**

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.

#### **СМЕШАННОЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЕ**

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега — 20 человек.

#### **НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЬЕ**

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».

#### **МЕТАНИЕ ТЕННИСНОГО МЯЧА В ЦЕЛЬ, ДИСТАНЦИЯ 6 МЕТРОВ**

Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 метров в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 метра от пола. Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 грамм.

#### **ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА НА СПИНЕ**

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество поднимания туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

#### **ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА ТОЛЧКОМ ДВУМЯ НОГАМИ**

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

## СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА НА ПОЛУ

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

### Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Дата	Тема занятия	Наименование раздела
		Что такое ВФСК ГТО?	Основы знаний
		Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений	Основы знаний
		Разминка и ее значение в занятиях физическими упражнениями	Основы знаний
		Челночный бег 30 метров	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
		Смешанные передвижения	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
		Смешанные передвижения	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
		Прыжки в длину с места толчком двумя ногами.	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
		Подтягивание туловища из положения лежа на спине.	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей

		Прыжки в длину с места толчком двумя ногами.	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
		Подтягивание туловища из положения лежа на спине	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
		Прыжки в длину с места толчком двумя ногами.	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
		Подтягивание туловища из положения лежа на спине	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
		Прыжки в длину с места толчком двумя ногами.	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
		Подтягивание туловища из положения лежа на спине	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
		Прыжки в длину с места толчком двумя ногами.	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей

		Подтягивание туловища из положения лежа на спине	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
		Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
		Метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
		«Мы готовы к ГТО!». Выполнение нормативов комплекса ВФСК ГТО (бег 30 м., метание мяча в цель)	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
		«Мы готовы к ГТО!». Выполнение нормативов комплекса ВФСК ГТО (бег 30 м., метание мяча в цель)	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей

### 3. Список литературы

1. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость - М. «Просвещение», 1981.
2. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам - М. «Владос», 2001.
1. Картушина М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет - М. Творческий центр «Сфера», 2008.
2. Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)», одобренные на заседании Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» протоколом № 1 от 23.07.2014
3. Методические рекомендации по тестированию населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)», одобрен на заседании Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) протоколом № 1 от 23.07.2014 пункт II/1 и на заседаниях Экспертного совета по вопросам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса 28.05.2014 и 27.08.2014г.).
4. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста - М. «Айрис пресс», 2004.
5. Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 г. Москва «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
6. Приказ Минспорта России от 8 июля 2014 г. № 575 «Об утверждении Государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
7. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 30.06.2014 № 1165-р «О внедрении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
8. Серых Л.В. Готовим дошкольников к сдаче норм физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»: методические рекомендации/ Л.В. Серых, С.А. Невмывака, Л.Я. Кокунько, М.Г. Шламова и др. - Белгород: Графит, 2016. - 105 с.
9. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ - М. ТЦ Сфера, 2005.
10. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников - М. «Гном и Д», 2003.
11. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования
12. Филиппова С.О., Волосникова Т.В. Олимпийское образование дошкольников - Санкт-Петербург. «Детство-пресс», 2007.
13. Шебеко В.Н. Дошкольный возраст: психомоторная одарённость - «Дошкольное воспитание» № 10, 2008.

### 4. Приложение 1

## **Консультация для родителей «Нормы ГТО»**

Уважаемые родители!

Три заглавные буквы ГТО расшифровываются как «Готов к труду и обороне». Это - программа физкультурной подготовки с 1931 года по 1991 год, которая охватывала население в возрасте от 6 до 60 лет.

Первостепенная задача внедрения ГТО – достижение массовой заинтересованности в занятиях спортом.

Простота и общедоступность физических упражнений и видов спорта, включенных в нормативы ГТО, их очевидная польза для укрепления здоровья сделали его популярным среди населения и особенно среди молодежи.

4 марта 2014 года вышел Указ Президента Российской Федерации о введении в действие с 1 сентября 2014 г. в нашей стране Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Основной целью возрождения ГТО в нашей стране является увеличение числа граждан, ведущих активный и здоровый образ жизни, популяризация спорта, готовность к защите своей страны.

Комплекс ГТО основывается на принципах добровольности и доступности, учете местных традиций и особенностей. В его содержание входят нормативы ГТО и спортивных разрядов, система тестирования, рекомендации по особенностям двигательного режима для различных групп.

Структура комплекса включает 11 ступеней, для каждой из которых установлены виды испытаний и нормативы их выполнения для права получения бронзового, серебряного или золотого знака.

Первая ступень ориентирована на детей старшего дошкольного возраста и младших школьников 6-8 лет, следующие 4 ступени - на школьников: 2-ая – 9-10 лет, 3-я – 11-12 лет, 4-я – 13-15 лет, 5-я – 16-17 лет.

Для того чтобы получить значок, необходимо в зависимости от возрастных групп и от пола сдать от 6 до 8 тестов по определенным для каждого значка, зафиксированным в комплексе нормам.

Все испытания (тесты) делятся на обязательные (бег, наклоны вперед, подтягивание) и по выбору (прыжок в длину, метание, стрельба, лыжи, плавание и др.). Все эти дисциплины направлены на развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости и координации.

Детский сад участвует в этой программе 2 года. Приняли участие в Районном фестивале ВФСК ГТО на базе ДЮСШ.

В концепции комплекса ГТО разработаны нормативы по тренировкам, по тому, сколько времени надо заниматься, какие упражнения делать, чтобы быть в хорошей физической форме.

Можно заниматься самостоятельно, можно заниматься в секциях, в спортивных клубах. Все варианты хороши, поскольку ведут к выполнению одной очень важной задачи – укреплению здоровья жителей нашей страны и, самое главное, детей.

Чтобы сдать тесты хорошо, начинать готовиться надо заранее. В детском саду ребёнок начинает подготовку, а дома, на секциях, кружках её нужно продолжить и дополнить.

<http://www.gto.ru>. на сайте вы можете более подробно познакомиться с упражнениями и нормативами.

Для регистрации на сайте необходимо подготовить:

- 1) адрес электронной почты
- 2) фотография в электронном виде
- 3) данные свидетельства о рождении (паспортные данные)
- 4) согласие на обработку данных

Этапы регистрации:

- a) указать адрес электронной почты (все сообщения будут приходить на адрес)
- b) придумать пароль для сайта
- c) заполнить данные
- d) дать согласие на обработку данных
- e) активировать аккаунт через ссылку в письме
- f) запомнить или записать индивидуальный номер участника
- g) заполнить карточку участника (записав индивидуальный номер участника, приклеить фото, получить допуск врача педиатра)
- h) передать воспитателю или инструктору документ.

Думаю, все согласятся с тем, что никто не сможет помешать человеку вести здоровый образ жизни, если поставлена цель и определены задачи.

Заниматься спортом модно и престижно. И чем раньше человек поймет, как важно для него быть здоровым, тем большего он сможет достичь в жизни.

Успехов в достижении поставленной цели.