

Консультация для воспитателей «Введение ГТО в систему ДОУ»

Подготовила инструктор по физической культуре Ботнарченко Л.В.

Возрождение системы ГТО повлияет на повышение уровня как психического, так и физического здоровья нации. К сожалению, современные дети не отличаются отменным физическим и психическим здоровьем. У них недостаточно сформированы потребности в занятиях физической культурой, уже в дошкольном возрасте дети имеют зависимость от электронных игр, а родители зачастую не являются приверженцами ЗОЖ. Необходимо реализовать комплексный подход к здоровьесбережению детей, родителей, педагогов детского сада, как успешного фактора сохранения и укрепления здоровья всех участников образовательного процесса. Поэтому внедрение комплекса ГТО в детском саду решит многие проблемы в физическом и психическом развитии ребенка-дошкольника.

Главное, что мы должны сделать сейчас как педагоги образовательного учреждения - это активно внедрять ГТО в нашу жизнь среди детей и родителей. Интеграция ВФСК ГТО в систему дошкольного образования связана с выделением в комплексе 1й ступени (от 6 до 8 лет): воспитанники подготовительных групп (дети 6 лет) уже могут сдавать нормативы ВФСК ГТО.

У воспитанников дошкольных образовательных учреждений необходимо не только развивать физические способности, но и формировать представление о ВФСК ГТО. Именно такой подход к организации физического воспитания позволит максимально вовлекать и мотивировать детей и родителей в регулярные систематические занятия физической культурой с учетом их индивидуальных психологических и физических особенностей, национальных, исторических и культурных традиций, так, чтобы предлагаемые формы занятий физической культурой не только позволили выполнить нормы Комплекса «Готов к труду и обороне», но и способствовали их личностному развитию, повышали уровень патриотического самосознания. Таким образом, комплекс ГТО способствует не только физическому развитию дошкольников, повышению индекса здоровья, но и является центром системы спортивно - патриотического воспитания. Путем вовлечения в спортивную деятельность у детей формируется опыт патриотического поведения, что в свою очередь способствует формированию ценностных ориентаций в контексте почётного гражданского достижения.

Цели и задачи комплекса ГТО и требования ФГОС ДО звучат в унисон.

Цель: повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Задачи:

- а) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;
- б) повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации;
- в) формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;
- г) повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;
- д) модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско- юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

В чем же заключаются нормативы для самых юных?

Прежде всего, это различные виды передвижения.

- *Челночный бег на дистанции 30 метров (или 3 раза по 10 метров),
- *бег на лыжах (на дистанции 1 или 2 км),
- *прыжок в длину с места, плавание.
- *Выполняется и смешанное передвижение, в том числе и на лыжах.

Также есть следующие упражнения:

- *метание теннисного мяча в цель (дистанция 6 м),
- *наклон вперед из положения стоя,
- *подтягивание на перекладине и отжимания от пола.

Комплекс упражнений для дошкольников построен так, чтобы детям самим было интересно его выполнять, а не делать упражнения только потому, что этого от них требует воспитатель. Ведь, уже с самого раннего возраста любимыми занятиями детей являются бег, прыжки, купание. Поэтому выполнение таких видов упражнений не только способствуют развитию ребенка, но и доставляют массу удовольствия во время прохождения испытания. Данная работа нацелена на совершенствование двигательных навыков и улучшению показателей физического развития для подготовки к сдаче норм ГТО, воспитание у детей правильного отношения к своему здоровью

. В систему работы детского сада необходимо включать оздоровительные мероприятия, обеспечивающие каждому ребенку укрепление психического и физического здоровья. Совокупно сочетаются методы профилактики и медицинской реабилитации, основанные на организации системной работы, включающее в себя: точечный массаж, дыхательную гимнастику, утренняя гимнастика с элементами корригирующей гимнастики, закаливающие процедуры, оздоровительный бег, витаминотерапию, активный отдых на природе, проведение «Дней здоровья», «Недель здоровья», спартакиад, малых Олимпиад, праздников и развлечений оздоровительной направленности. Для профилактики плоскостопия и нарушения осанки использовать физические упражнения. Спортивный зал оснастить

спортивным оборудованием: детскими тренажерами, горками, дугами, обручами, скакалками, мячами, ребристыми коррекционными дорожками для хождения. Занятия проводить по расписанию 2 раза в неделю. Третье занятие проводить на улице в виде сюжетных или подвижных игр. Ежедневно проводить на прогулке подвижные игры и физические упражнения. На участке детского сада организовать «Тропу здоровья», что позволит проводить профилактику и коррекцию здоровья воспитанников в игровой форме. Формирование культуры здорового образа жизни, желание заниматься физкультурой и спортом у дошкольников невозможно без примера взрослых, окружающих их. Поэтому сотрудники детского сада должны активно заниматься физкультурой и спортом. В ДОУ создать фитнес-группы воспитанников и педагогов, детско-родительский клуб. Для педагогов, родителей, детей организовывать совместные оздоровительные походы, флеш-мобы, семинары-практикумы, круглые столы, психологические тренинги, деловые игры. Комплексная целенаправленная работа педагогов детского сада позволит воспитанникам реализовать свой потенциал на более высоком уровне, посещая спортивные секции: плавание, лыжи, спортивно-акробатические танцы. Как результат системы целостной работы по внедрению комплекса ГТО принимать участие в проектах, соревнованиях, турслетах, проводимых на уровне района, области среди дошкольных учреждений. Главные задачи участия в различных мероприятиях - развитие интереса к спортивным играм-соревнованиям, развитие ловкости, быстроты, умение играть в команде, выработка здорового духа соперничества, воспитание коллективизма и взаимопомощи. Сформированная в ДОУ система физкультурно-оздоровительной работы, взаимодействие с родителями и социумом в данном направлении позволит сформировать у дошкольников и их родителей интерес к занятиям физкультурой и спортом, осознанное отношение к сохранению и укреплению своего здоровья, ведению здорового образа жизни и готовность к сдаче норм ГТО. Комплекс ГТО необходим детям, чтобы в будущем они могли стать полноценной и всесторонне развитой личностью. И быть готовым к труду и обороне!