**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение**

**детский сад «Радуга» Саратовская область р.п. Базарный Карабулак**

**Автор-составитель:**

**Инструктор по**

**физической культуре**

**Сорокина Наталья Васильевна**

**2022-2023 г.**

**Тип проекта:** образовательный, творческий.

**Участники проекта:** инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатели, родители.

**Возраст дошкольников:** от 6 до 7 лет;

**Продолжительность проекта**: долгосрочный

**Сроки реализации:** октябрь 2022 - февраль 2023 г

**Актуальность.**

Внедрение ВФСК «ГТО» в систему дошкольного образования связана с выделением в комплексе 1-й ступени (от 6 до 8 лет): дети подготовительных групп (6 лет) уже могут сдавать нормативы ВФСК «ГТО». У детей необходимо не только развивать физические способности, но и формировать представление о ВФСК  «ГТО». Такой подход к организации физического воспитания, позволит мотивировать и вовлекать детей и родителей в систематические занятия физической культурой с учетом их индивидуальных, психологических и физических особенностей. Предлагаемые формы занятий физической культурой позволят дошкольникам не только выполнить нормы комплекса «Готов к труду и обороне», но и будут способствовать их личностному развитию и повышению уровня патриотического самосознания.

**Проблема.**

Недостаточная осведомлённость родителей о важности физического воспитания. Низкая спортивная активность, малоподвижный образ жизни детей и их семей, отсутствует понимания культуры спорта. Негативная статистика по здоровому образу жизни семей (несбалансированное питания, несоблюдение режима дня). Для того, чтобы повысить уровень физической подготовленности, снизить число часто болеющих детей, увеличить количество детей и родителей регулярно занимающихся физической культурой и спортом необходимо значительно повысить эффективность системы физического воспитания дошкольников.

**Цель:** Приобщение к здоровому активному образу жизни, создание положительной мотивации у дошкольников и их родителей для занятий физкультурой и спортом, в условиях внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО».

**Задачи:**

 **Для детей:**

Формировать у дошкольников первоначальные знания о ВФСК «ГТО».

Приобщать дошкольников к массовому спортивному движению «Готов к труду и обороне!».

Приобщать дошкольников к физической культуре и здоровому образу жизни.

Воспитывать патриотизм, гордость за свою страну, позитивное отношение к занятиям спортом и физической культуре.

**Для родителей:**

 Вовлекать родителей в работу по реализации проекта;

 Создать условия в семье для развития двигательной активности детей, интереса к физической культуре и спорту.

 **Для педагогов:**

 Повысить профессиональную компетенцию педагогов по вопросам ГТО.

 Создать условия для повышения двигательной активности детей.

 Формировать ценностное отношение к здоровью, активной гражданской позиции, желание сдать нормы  «ГТО».

Провести информационную кампанию о значимости внедрения комплекса ГТО среди детей, их родителей и сотрудников ДОУ.

Развивать стремление к укреплению и сохранению своего собственного здоровья посредством формирования культуры здорового образа жизни.

Совершенствовать физические способности и двигательные навыки в совместной двигательной деятельности детей.

Содействовать развитию интереса к занятиям физической культурой и спортом у воспитанников, их родителей и сотрудников ДОУ.

**Содержание проекта.**

Проект «ГТО в детский сад» разработан с учётом возрастных особенностей дошкольников, ФГОС дошкольного образования.

При разработке проекта учитывалось состояние территории и помещений детского сада, спортсооружений поселка. Физкультурно-оздоровительная работа в учреждении ведется в нескольких направления.

- здоровое и правильное питание,

- использование здоровьесберегающих технологий.

**Оптимизация режима.**

Учет индивидуальности и возрастных особенностей детей.

Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима.

Определение оптимальной индивидуальной образовательной нагрузки на ребенка.

Распределение двигательной нагрузки в течение дня.

Строгое соблюдение питьевого режима.

Организация двигательной деятельности:

Утренняя гимнастика.

Артикуляционная гимнастика.

Физкультурные занятия.

Музыкально-ритмические занятия.

Оздоровительные игры на прогулке.

Физкультура на улице.

Бодрящая гимнастика после сна.

Физкультминутки.

Подвижные игры.

Спортивные досуги.

Дни здоровья.

Индивидуальная работа с детьми.

Детский туризм.

Система закаливания:

Водные процедуры.

Облегченная форма одежды.

Умывание рук и лица прохладной водой.

Подвижные игры с элементами спорта.

Упражнения для профилактики нарушения осанки.

Дыхательные упражнения.

Психорегулирующие упражнения и игры.

Упражнения для профилактики плоскостопия.

Босохождение.

**Мониторинг.**

 Педагогический мониторинг изучения индивидуального развития детей по образовательной области «Физическое развитие».

 Анализ заболеваемости.

 Анализ состояния здоровья.

 **Ожидаемый результат.**

- стремление к формированию здорового образа жизни у детей, родителей и педагогов;

- повышение интереса детей к физическим упражнениям и спорту;

- выполнение норм ГТО всеми желающими участниками образовательного процесса;

- повышение профессионального мастерства педагогов дошкольного учреждения в здоровьесбережении;

- участие социума в спортивной жизни ДОУ;

- проведение флешмоба, спортивного праздника «За здоровый образ жизни»;

- выявление физической и психологической предрасположенности дошкольника к какому-либо виду спорта.

**План реализации.**

Подготовительный этап:

1. Ознакомить педагогов, родителей, детей о задачах проекта.

2. Беседа с детьми о пользе занятий спортом или физическими упражнениям.

3. Изучить нормативно - правовые документы по внедрению ВФСК ГТО.

4. Ознакомить детей и родителей с историей, нормативами и методическими рекомендациями ВФСК ГТО.

 5. Через информирование на сайте вызвать интерес у родителей к совместным мероприятиям, проводимых в дошкольном учреждении.

Основной этап:

Проведение ежедневной утренней зарядки с включением игр и упражнений для подготовки к сдаче норм ГТО.

Занятие по физическому развитию воспитанников в зале и на воздухе - 3 раза в неделю. В целях развития физических качеств *(силу, ловкость, гибкость, координацию и т. д.).*

Подвижные игры с элементами спорта.

Подвижные игры с бегом, эстафеты с различными видами бега.

 Подвижные игры и упражнения на гибкость и силу.

 Развитие силы и гибкости.

Подвижные и спортивные игры с метанием *(школа мяча)*.

Заключительный этап:

1. Спортивно - игровой флешмоб с участием педагогов –март.

2. Изготовление стенгазет ( с привлечением детей и родителей воспитанников на возрастных группах, включившихся в реализацию проекта.

 3.Выставка рисунков фотографий «Как мы стали сильнее!».

|  |
| --- |
|   Организация и сроки проведение мероприятий |
| № | Мероприятия | Сроки выполнения | Ответственные |
| 1. | Проведение занятий согласно утвержденным планам, графикам, методическим рекомендациям | В течение года | Инструктор по физкультуре |
| 2. | Организация спортивных мероприятий, досугов, викторин | В течение года | Инструктор по физкультуре |
| 3. | Организация ООД и подготовки дошкольников к предстоящим состязаниям. | В течение года | Инструктор по физкультуре |
| 4. | Мониторинг физической подготовки дошкольников | Апрель 2023 | Инструктор по физкультуре |
|  5. | Проведение спортивного праздника «От значка ГТО –к  спортивным медалям» | Март 2023 | Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель воспитатели |
| 6. | Фотоотчёт на сайте ДОУ по проведённым мероприятиям в рамках проекта | Май 2023 | Инструктор по физкультуре воспитатели |

**Перспектива развития проекта.**

Внедрение ВФСК «ГТО» в общеобразовательные организации и его наградная система прекрасно подходит для детей - его соревновательный дух и достижимые цели являются доступными и понятными каждому. Направленность комплекса «ГТО», общедоступность физических упражнений, включенных в его нормативы, их очевидная польза для укрепления здоровья и развития навыков и умений, необходимых в повседневной жизни, сделают ВФСК « ГТО» популярным среди детей. Тесное сотрудничество с родителями, с социумом в целях сохранения и укрепления здоровья детей, формирования потребностей в занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни, участие сдаче норм ВФСК «ГТО».

**Список литературы.**

Материалы официального сайта ВФСК «ГТО»;

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

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

Веракса Н. Е., Веракса А. Н. Проектная деятельность дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2008;

Картушина М. Ю. Быть здоровыми хотим: оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы. –      М.:АРКТИ, 2004;

Новикова И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Для работы с детьми 5-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010

Официальный сайт ВСФК ГТО <http://www.gto.ru/norms>

**Постановление Правительства РФ от 11.06.2014 N 540 (ред. от 29.11.2018) "Об утверждении** Положения **о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)"**

ПРАВИТЕЛЬСТВО РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПОСТАНОВЛЕНИЕ

от 11 июня 2014 г. N 540

ОБ УТВЕРЖДЕНИИ ПОЛОЖЕНИЯ

О ВСЕРОССИЙСКОМ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОМ КОМПЛЕКСЕ

"ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ" (ГТО)

Во исполнение [Указа](https://legalacts.ru/doc/ukaz-prezidenta-rf-ot-24032014-n-172/#100009) Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. N 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)" Правительство Российской Федерации постановляет:

1. Утвердить прилагаемое [Положение](https://legalacts.ru/doc/postanovlenie-pravitelstva-rf-ot-11062014-n-540/#100009) о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО).

2. Рекомендовать органам исполнительной власти субъектов Российской Федерации и органам местного самоуправления при формировании проектов бюджетов на очередной финансовый год и плановый период предусматривать финансовое обеспечение расходов на реализацию мероприятий, предусмотренных планом мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Председатель Правительства

Российской Федерации

Д.МЕДВЕДЕВ

Утверждено

постановлением Правительства

Российской Федерации

от 11 июня 2014 г. N 540

ПОЛОЖЕНИЕ

О ВСЕРОССИЙСКОМ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОМ КОМПЛЕКСЕ

"ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ" (ГТО)

I. Общие положения

1. Настоящее Положение определяет цель, задачи, структуру, содержание и организацию работы по внедрению и дальнейшей реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) - программной и нормативной основы системы физического воспитания населения (далее - Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс).

2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс устанавливает государственные требования к уровню физической подготовленности населения.

3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение различными возрастными группами (от 6 до 70 лет и старше) населения Российской Федерации (далее - возрастные группы) установленных нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса по 3 уровням сложности, соответствующим золотому, серебряному или бронзовому знакам отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (далее - нормативы испытаний (тестов).