

**«Воспитание здорового поколения –
стратегическая задача России»
В.В. Путин**

В обществе каждый из нас выполняет множество социальных ролей. Играть мы начинаем с детства, и даже, повзрослев, испытываем внутреннюю потребность в игре, зачастую, не осознавая этого, потому что во время игры человек отключается от проблем, забот, тем самым расслабляется, отдыхает, снимает напряжение, получает возможность испытывать положительные эмоции.

К сожалению, взрослым, загруженным постоянной работой, не остается время на игру. Им остается только вспоминать, как они играли в детстве и изредка возвращаться в то беззаботное время.

Детский сад дает возможность погрузить в игру, не только детей, но и взрослых. Играя, взрослые могут испытать чувство радости жизни, веселья, счастья, легкости, свободы и азарта. Вспыхивая, эти ощущения не уходят безвозвратно, оставшись в подсознании навсегда. Грамотно построенная работа, основанная на *игровом сотрудничестве*, позволяет добиться поставленной цели и стереть возрастные барьеры между ребенком и родителем, происходит сплочение семьи.



Однажды, просматривая нормативные документы в области физического развития, я обнаружила Указ президента Российской Федерации о Возрождении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне (ГТО)" от 24.03.2014 № 533 в условиях современной России. Это позволило мне предложить семьям наших воспитанников принять участие в новой, полезной, *спортивной игре*, которая учитывает заданный вектор государственной политики в области физической культуры и спорта, направленный на *развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения*. И это стало для меня педагогической находкой.

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.

В основе новой спортивной деятельности - игровой метод, как наиболее привлекательный и естественный для детей, который в непринужденной форме повышает физическую подготовленность и оказывает значительное влияние на личностное развитие и социализацию.

Через игру и посредством игры осуществляется попытка использовать комплекс упражнений ГТО как элемент физического воспитания, который ориентирован на формирование культуры здоровья, двигательной культуры и физической культуры в целом.

Интеграция ВФСК ГТО в систему дошкольного образования связана с выделением в комплексе 1й ступени (от 6 до 8 лет), поэтому воспитанники подготовительных групп (дети 6 лет) уже могут сдавать нормативы ВФСК ГТО.

Изучив все критерии к сдаче комплекса упражнений для 1й ступени ГТО, я пришла к выводу, что для **получения знака отличия необходима серьезная и длительная подготовка**, в ходе которой воспитанники должны показать на определенном уровне развитые координационные и скоростные способности, силу, гибкость, выносливость.

Использование игровых методов для усвоения входящих в комплекс упражнений мотивирует детей к занятиям физической культурой. Опора на игру позволяет эффективнее решать задачу обучения детей определенному набору упражнений и способствует формированию жизненно важных двигательных умений и навыков. Также подготовка к сдаче норм ГТО, сопровождающаяся позитивным эмоциональным настроем в ходе применения подвижных игр, стимулирует двигательную активность детей, меньше их утомляет и готовит организм к значительным функциональным нагрузкам во время спортивных соревнований.

Государственные требования комплекса ГТО внутри каждой ступени делятся на:

- обязательные;
- по выбору.

Виды нормативов и испытаний, входящие в состав ВФСК ГТО, направлены на определение уровня развития физических качеств человека. Все нормативы разделяются по 3 уровням трудности, соответствующих золотому, серебряному и бронзовому знакам.

Для выполнения обязательных испытаний комплекса ГТО, где детям необходимо показать на определенном уровне свои скоростные способности и выносливость **по челночному бегу и смешанному передвижению на 1000 метров**, я использую такие игры, как перебежки и догонялки: "Гуси-лебеди",



"Пятнашки", "Мы веселые ребята", "Пустое место", "Лиса и зайцы", "Салка", "Ловишка", "Хитрая лиса", и т.д., а так же эстафеты, которые выполняются на скорость "Кто быстрее?", "Пройди быстрым шагом", "Бег с переноской предметов", "Переправа", "Передача эстафетной палочки" и т.д. Быстрота и выносливость развивается в процессе обучения детей основным видам движений. Для развития скоростных качеств

упражняю детей в быстром и медленном беге. Развиваю умение быстро реагировать на сигнал. Учю поддерживать высокий темп в движении.

Для подготовки к сдаче норм ГТО по определению уровня развития силы в руках, а именно в подтягивании из виса на высокой перекладине или сгибании и разгибании рук в упоре лежа на полу, я использую в работе следующие игры: "Перетяжки", "Пожарные на учении", "Кто сильнее?", "Кто



дольше простоит в планке?", "Паучки", "Тачка", а также эстафеты, в содержании которых детям необходимо выполнить упражнение на развитие силы в руках, например, добежать до ориентира, принять упор лежа, или до ориентира необходимо подтянуться вдоль скамейки и вернуться в команду и т.д. При развитии силы не должны применяться максимальные напряжения, нужно учить детей рационально проявлять

мышечное усилие.

Для подготовки к сдаче норм ГТО, где детям необходимо выполнить наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке для определения гибкости тела, в своей работе я использую игровые задания в конце занятия под спокойную музыку. Это такие игровые упражнения как: "Лягушка", "Бабочки и птица", "Деревце", "Гимнасты" и др. Данные задания в сочетании с упражнениями на дыхание помогают восстановить все функции организма и мышечного волокна в первоначальный тонус, происходит релаксация. Это способствует восстановлению и отдыху после нагрузки, а также подготовке к дальнейшему виду деятельности.



К перечню испытаний по выбору относится упражнение по определению уровня развития силы в ногах, а именно прыжок в длину с места толчком двумя ногами. В своей работе я создаю условия для развития ребят в данном направлении, используя такие игры как: "Кенгуру", "Зайцы и волк", "Лягушки и цапля", "Волк во рву", "Прыжки через ручеек" и т.д.

К перечню испытаний по выбору также относится упражнение по определению уровня развития координации движений и глазомера, а именно метание теннисного мяча в цель с дистанции 6 метров. В своей работе использую игры с метанием в горизонтальную и вертикальную цель: «Меткий стрелок», «Метание валенков», «Ловишка с мячом», «Вышибалы», "Перестрелки", "Снайперы", элементы спортивных игр: «Боулинг», «Хоккей», «Футбол на снегу». В работе с детьми уделяю внимание строевым упражнениям, которые учат детей определять расстояния между друг другом с помощью зрения, развивая глазомер.

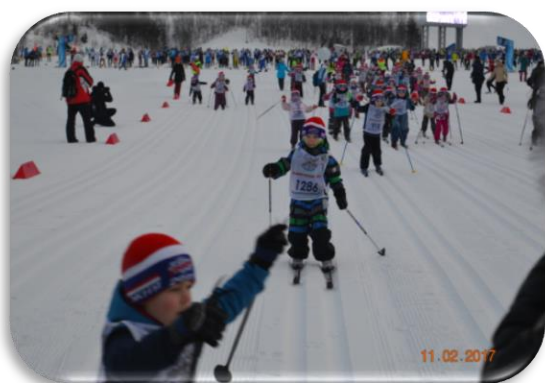
Наиболее полюбившийся мне вид испытаний по выбору – это **бег на лыжах на 1 километр**. Климатические условия и доступность делают ходьбу и бег на лыжах одним из самых популярных для мурманчан видов деятельности. На базе МБДОУ г. Мурманска №101 в рамках третьего физкультурного занятия на улице я провожу лыжную подготовку, в ходе которой использую такие игры как: "Найди свои лыжи", "Пройди не задень", "Сороконожки" и т.д.

Для повышения эффективности работы по физическому развитию и оздоровлению детей (так как физически слабый и часто болеющий ребенок нормативы комплекса ГТО сдать не сможет) я включаю в образовательный процесс родителей. Воспитанники детского сада являются постоянными участниками массовых городских спортивных мероприятий ("День Физкультурника", легкоатлетические пробеги "Мой Мурманск" и "Пробег Мира"), где дети развивают и совершенствуют физические качества, а так же демонстрируют свой двигательный опыт с игровой - соревновательной позиции.

Работая с родителями, использую такую форму работы, как:

- «Спортивный выходной»;
- «На лыжную всей семьей»;

Основной целью данной работы является пропаганда здорового образа жизни. Данная форма способствует приобщению детей и родителей к физической культуре и спорту, развивает физические качества, оздоравливает детей, воспитывает у них дисциплинированность, ответственность, дружбу, а также является подготовкой к сдаче испытаний комплекса ГТО по выбору. Совместная двигательная деятельность с родителями способствует созданию положительных эмоций, бодрого настроения, что является важным условием активного отдыха. Использую данную форму работы в период с начала февраля по конец марта на протяжении 5 лет.



Воспитанники детского сада являются постоянными участниками массовых областных спортивных мероприятий ("Всероссийский День ходьбы", "Всероссийский День Бега", "Лыжня России", лыжный марафон "Беби-Марш" в рамках праздника Севера), где дети вместе с родителями знакомятся со спортивным комплексом «Долина уюта», видят условия и возможности для развития спорта в нашем городе. Участники массовых спортивных мероприятий встречаются с доброжелательной уютной атмосферой, где всех детей и родителей с улыбкой встречают волонтеры, приветствуют



титулованные олимпийские чемпионы, где не только ребенок, но и взрослый может почувствовать себя гордо за то, что его чадо участвует в спортивной жизни не только города Мурманска, но и всей нашей страны.

У семей, участвующих в мероприятиях, закрепляется положительная ассоциация по отношению к физическому развитию, а у детей развиваются физические качества, что является необходимым условием сдачи норм ГТО. Самое главное, что все это происходит не в виде обязательных требований, а в виде игры - соревнований.

Воспитанники детского сада являются участниками не только массовых, но и спортивных соревнований. В апреле 2017 дети старшей группы приняли участие в первенстве по лыжным гонкам среди воспитанников ДОО «Весенняя капель» в поселке Мурмаши. Участвуя в соревнованиях, и у родителей и у детей расширились представления о данном виде деятельности. Детям представилась возможность ощутить себя как команда, как единое целое, по итогу учитывался именно командный зачет. Здесь важно то, что забег был на время, а это значит, что дети в такой игровой форме имели возможность потренироваться, поучиться и подготовиться к сдаче норм ГТО, а так же укрепить свое здоровье на свежем воздухе.

Воспитанники детского сада подготовительных групп в марте 2016 и 2017 в рамках фестиваля физкультуры и спорта «Белый медвежонок» приняли участие в соревнованиях по детскому фитнесу. Детский сад имеет диплом победителя и лауреата фестиваля. Здесь ребятам представилась возможность продемонстрировать свою выносливость и гибкость, умение ориентироваться в пространстве и действовать по сигналу в задорной, увлекательной форме. Все это непременно поможет ребятам в сдаче нормативов ГТО.

Физкультурные развлечения и праздники в детском саду это всегда зрелищные и радостные события не только для воспитанников, но и для их родителей. Включение взрослых в *игровую деятельность* дает им возможность оценить свои физические способности, своим примером показать ребенку значимость активного образа жизни. Взаимодействие с родителями строю в форме *игрового сотрудничества*, основанного на физкультурных, региональных и государственных праздниках.

Осенью в этом году семьи воспитанников приняли участие в акции "Всей семьей на забег ГТО". Участникам предлагалось в непринужденной обстановке пройти испытания:

- наклон вперед из положения стоя;

- прыжок в длину толчком двумя ногами;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
- поднимание туловища из положения лежа на полу.

Как выяснилось, для родителей это были достаточно трудные и требующие подготовки задания. Все участники получили много полезной информации по возрождению комплекса ГТО, смогли оценить свои силы, это было подводящее мероприятие к сдаче норм ГТО не только для детей, но и для взрослых.

Комплекс ГТО состоит из 11 ступеней. Последняя ступень предназначена для населения от 70 лет и старше. Поэтому поиграть в полезную и важную для здоровья игру могут не только родители, но и бабушки и дедушки воспитанников. Как приятно видеть активных и спортивных пенсионеров на лыжах, или занимающихся скандинавской ходьбой. В рамках Спартакиады для пенсионеров Центр Спортивной Подготовки ежегодно проводит акцию "Приведи бабушку и дедушку на ГТО", которая проводится в Легкоатлетическом манеже. Наши воспитанники и их бабушки и дедушки всегда принимают активное участие в данном мероприятии. Семейным командам предоставляется возможности потренироваться и подготовиться к сдаче норм ГТО в компании с Центром Спортивной Подготовки.



В этом году детский сад совместно с областным комитетом по физической культуре и спорту участвует в программе «ГТО в жизни дошколят». Целью программы является вовлечение родителей и детей дошкольного возраста в систематические занятия физической культурой и спортом. Данная программа популяризирует комплекс ГТО среди детей и их родителей. Благодаря такому взаимодействию семьи наших воспитанников получили



информацию о критериях к сдаче ГТО, узнали, где и как можно сдать нормативы, наметили для себя правильный целевой ориентир по физическому развитию. Наши дошколята приняли участие в конкурсе рисунков «Здоровье лучше у того кто любит спорт и ГТО», а также в спортивном празднике "Быстрее, выше, сильнее!", проведенными сотрудниками Центра Спортивной Подготовки на базе нашего

детского сада. Огромный потенциал игры позволяет использовать ГТО не только для решения задач физического, спортивного и физкультурно-двигательного воспитания, но также задач общегуманистического воспитания.

В настоящее время новая, увлекательная игра (работа в данном направлении продолжается), все также в занимательной, непринужденной форме, но в тоже время целенаправленно и систематично. Дети получают удовольствие от занятий физкультурой, родители приобщаются и вовлекаются в спортивную жизнь детского сада.

Я уверена, что все это обязательно даст положительный результат в развитии физических качеств у детей, укрепит здоровье подрастающего поколения, и я надеюсь, после такой работы дети вместе с родителями придут в центр тестирования и попробуют пройти испытания для получения знака отличия, чтобы носить его с гордостью.

А вы уже прошли испытания комплекса ГТО? Если нет, то приглашаю вас принять участие в такой увлекательной игре, где каждый день необходимо себя побеждать.

