Уважаемые коллеги, в этой статье я хочу поделиться с Вами мыслями и опытом по подготовке детей дошкольного возраста к сдаче нормативов комплекса «Готов к труду и обороне».

 В новой России комплекс ГТО возродили, а нормы теперь планируют сдавать и в детских садах. Детские сады должны стать фундаментом, на котором детей будут приобщать к здоровому образу жизни и спорту, и свои первые значки комплекса ГТО ребята должны получать именно в дошкольных образовательных учреждениях.

 В 2014 году президент Российской Федерации Владимир Владимирович Путин подписал указ о возвращении системы нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее **«Комплекс ГТО»**).

 В 1937 году в известном детском стихотворении Самуила Яковлевича Маршака «Рассказ о неизвестном герое» пожарные, милиционеры и фотографы разыскивают двадцатилетнего парня, спасшего из огня девочку. Приметы парня, описанные Маршаком в произведении: «среднего роста, плечистый и крепкий, ходит он в белой футболке и кепке. Знак «ГТО» на груди у него. Больше не знают о нём ничего». Ирония стихотворения заключалась в том, что значкистов ГТО в то время было больше половины страны, и каждый был готов к труду и обороне. Новая система комплекса ГТО предусматривает участие 11 возрастных групп. То есть сдать нормативы нового комплекса ГТО сможет практически любой желающий, начиная с 6 летнего возраста.

 В 2017– 2018 учебном году я предложила некоторым детям при поддержке их родителей попробовать сдать нормативы комплекса ГТО. И к моей большой радости все дети, которые дали согласие, сдали эти нормативы и некоторые из них получили золотой значок. Многие могут задать вопросы: «А надо ли это? Нужно ли детям дошкольного возраста сдавать нормативы комплекса ГТО?»

 Я придерживаюсь мнения, что надо. Во-первых, это поднимает самооценку детей, не говоря уже о их родителях, которые просто гордятся своими детьми. Во-вторых, это говорит о хорошей преемственности дошкольного и начального общего образования. В своё время я работала в школе преподавателем физической культуры детей с 1-го по 11-й классы. И мне было очень жаль тех детей, которые не были готовы ни физически, ни психологически к занятиям по физической культуре. В данное время, работая в дошкольном образовательном учреждении, я делаю всё, что в моих силах, чтобы мои дети, придя в школу, чувствовали себя уверенно и комфортно на уроках по физической культуре. И я убеждена - сдавший нормативы комплекса ГТО, именно так и будет себя чувствовать. Ну и в-третьих, конечно же, тренировки и сама сдача нормативов комплекса ГТО ведут к закаливанию как характера, так и организма ребёнка.

 По моему мнению, необходимость сдачи нормативов комплекса ГТО в дошкольных организациях обусловлено внедрением ФГОС ДО. Ключевым принципом стандарта заявлено - разностороннее развитие ребёнка, развитие интегративных качеств личности, поддержка детской инициативы, а также взаимодействие с семьями воспитанников. Игра - это основной вид деятельности ребёнка, движение - это жизнь, а вместе, это двигательные игры, что занимает большую часть времени ребёнка дошкольного возраста. В дошкольном учреждении мы стараемся сформировать у ребенка его любознательность ко всему, что его окружает. Стараемся привить стремление узнавать и учиться. И всего этого можно добиться через двигательную активность детей.

 Так что, можем с уверенностью сказать, что ФГОС ДО и комплекс ГТО тесно взаимосвязаны, что является естественным. Не зря существует такое понятие, как «Движение - это жизнь». А дошкольный период - яркое тому подтверждение и фактически непреложная истина.

Чтобы ребёнок был хорошо развит в подготовительной группе и мог справиться с требованиями комплекса ГТО, его подготовку надо начинать с младшей группы. Чему же можно научить малышей, которые приходят к тебе на занятия во 2-ой младшей группе (3-4 лет)? Такие маленькие, наивные, с доверчивыми глазами. Смотрят на тебя - некоторые с опаской, некоторые с удивлением, некоторые с интересом. Какая же ответственность лежит на педагоге в этот момент! Ты должна их заинтересовать, увлечь и научить делать технически правильно очень многие, сложные для них, элементы физической культуры. Это возраст, когда ребёнок впитывает в себя как губка всё то, чему ты учишь его. Конечно же, с первых занятий я сразу вижу способности каждого ребёнка. У одного лучше получается бросать и ловить мяч, второй лучше бегает и прыгает, третий лучше координирован и т.д. У каждого ребёнка есть свои способности, и очень важно определить их и развивать, чтобы впоследствии ребёнок смог воспользоваться ими в своей жизни.

 Узнать, к чему ребёнок более способен, достаточно сложно! И эту задачу должны решать совместно родители ребёнка и специалисты дошкольного образования.

 В своей же узкой сфере физического воспитания я стараюсь, чтобы ребёнок освоил все виды основных движений физической подготовки. Уже в этом возрасте важно правильно поставить технику движений, так как правильно сформированный навык движения впоследствии и даст определённый результат. И хотя практически все занятия во 2-й младшей группе ведутся в игровой форме, необходимо всё время следить за техникой выполнения движений и ненавязчиво поправлять ребёнка, если он делает неверно.

 Начиная со средней группы (4-5 лет) я ввожу в занятия эстафеты. И дети постепенно начинают понимать, что для того, чтобы победить в эстафете, надо правильно (технически) выполнить задания, которые включены в эстафеты. И у детей появляется некоторый стимул как можно лучше и качественней выполнять упражнения на занятиях. И я вижу, что от занятия к занятию у каждого ребёнка навык выполнения физических упражнений становится всё лучше и лучше. Я никогда не забываю похвалить ребёнка, сказать, что он молодец и что у него всё получится. В своей работе я требую от родителей и детей единую спортивную форму, так как считаю, что единая форма является одним из организационных моментов на занятиях по физической культуре. Переодевшись в спортивную форму дети ощущают себя единой командой, они помогают друг другу в затруднительных ситуациях, подбадривают друг друга и стараются выполнить физические упражнения не хуже других. Во второй половине учебного года ребята начинают осознанно «конкурировать» друг с другом. Каждому из них хочется быть лучшим, и он старается в этом преуспеть

В перечне нормативов комплекса ГТО есть достаточно много упражнений на силу рук. Это:

 ***Подтягивание из виса на высокой перекладине***

***Количество раз***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | ЗОЛОТО | СЕРЕБРО | БРОНЗА |
| МАЛЬЧИКИ | 4 | 3 | 2 |
| ДЕВОЧКИ | - | - | - |

АЛЬТЕРНАТИВА



***Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине***

***Количество раз***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | ЗОЛОТО | СЕРЕБРО | БРОНЗА |
| МАЛЬЧИКИ | 13 | 6 | 5 |
| ДЕВОЧКИ | 11 | 5 | 4 |

АЛЬТЕРНАТИВА



***Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу***

***Время в минутах***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | ЗОЛОТО | СЕРЕБРО | БРОНЗА |
| МАЛЬЧИКИ | 17 | 9 | 7 |
| ДЕВОЧКИ | 11 | 5 | 4 |

 Детям, подчас, тяжело справиться с данными испытаниями. Есть одно упражнение в арсенале воспитателя по физической культуре, которое очень хорошо развивает мышечные группы рук. Это упражнение «паучки» вперёд ногами и назад ногами, которое ввожу на занятия со средней группы, в разминку, эстафеты и всевозможные игры и развлечения. Частое повторение этого упражнения даёт возможность ребёнку в подготовительной группе легко справляться с такими упражнениями как отжимание и подтягивание (для мальчиков).

 Физическое воспитание детей старшей группы (5-6 лет) и подготовительной к школе группы (6-7 лет) требует особого внимания. Возрастные особенности этих детей благоприятны для достижения хорошего физического развития и в дальнейшем сдачи нормативов комплекса ГТО. Дети старшего дошкольного возраста овладевают сложными формами движения и упражняются в них осознанно. И это очень важно для подготовки детей к всевозможным соревнованиям, мониторингу и к подготовке сдачи нормативов комплекса ГТО. Здесь я хочу остановиться на том, какое большое значение для успешной сдачи нормативов комплекса ГТО, имеет правильное расположение практического материала в основной части занятия по физической культуре.

 Первое требование к подбору упражнений заключается в том, что необходимо рационально сочетать разные виды основных движений для обеспечения всестороннего развития организма ребёнка.

 Второе требование к основной части занятия - это такой подбор упражнений, который создает условия для наибольшей двигательной активности ребёнка. Детей этого возраста особенно утомляет так называемое статическое напряжение, поэтому необходимо применять во время занятий динамичную работу, при которой происходит попеременно напряжение и расслабление мышц.

 Третье требование к упражнениям основной части занятия это многократное повторение упражнений, без которого невозможно сформировать и упрочить двигательные динамические стереотипы, составляющие физиологическую основу двигательных навыков, с помощью которых в дальнейшем дети и смогут воспользоваться при сдачи нормативов комплекса ГТО.

 Четвертое требование к упражнениям основной части - это необходимость включать не одно, а два – четыре основных движений с целью их разучивания. Активная двигательная деятельность детей при этом должна достигать 60÷80% всего времени занятия.

 И наконец пятое требование, которое я применяю к упражнениям основной части - это постепенное нарастание объема и интенсивности нагрузок. Очень лёгкое задание может оказаться малоэффективным, может вызвать отрицательную реакцию детей в виде снижения интереса к работе. По тем же причинам не следует предлагать и чрезмерно трудный материал. Таким образом упражнения не должны быть чрезмерно трудными и чрезмерно лёгкими.

 Соблюдение всех этих требований оказывает существенное влияние на улучшение качественных показателей выполнения нормативов комплекса ГТО.

Также для подготовки сдачи комплекса ГТО помогает мониторинг, который я провожу в каждой группе 2 раза в год - осенью и весной.

В рамках мониторинга дети дошкольного возраста выполняют тесты:

* бег 30,0*м*
* челночный бег (10,0*м*, три раза)
* метание мешочка с песком (солью) вдаль
* прыжки в длину с места
* прыжки в длину с разбега (с 6 лет)
* бросок мяча весом 1,0*кг* из-за головы двумя руками
* гибкость (наклон вперёд вниз, стоя на скамье)
* бег на 30,0*м*
* поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30*сек*)

 Детям очень нравится сдавать эти тесты. Весной я делаю таблицу, где дети могут увидеть, на сколько у них улучшился результат за год. Если результат по каким-либо причинам не улучшился, что бывает крайне редко, родители воспитанника получают от меня индивидуальные рекомендации на летний период. Сдача тестов показывает мне и детям, чему мы больше должны уделить внимание на занятиях по физической культуре для успешной сдачи нормативов комплекса ГТО. У моих воспитанников появляется интерес к более высоким достижениям. Дошкольники подражатели, и если один ребёнок сдаст нормативы комплекса ГТО, то и остальные дети начинают стремиться к этому.

 Дети не только физически, но и психологически должны быть готовы к самой процедуре сдачи нормативов комплекса ГТО. Поэтому в течении всего года команда нашего детского сада участвует во многих городских, окружных и межрайонных соревнованиях.

 Желание заниматься физкультурой и спортом у дошкольников невозможно без примера взрослых, окружающих их, поэтому сотрудники детского сада активно занимаются физкультурой. Команда специалистов детского сада ежегодно участвует в соревнованиях среди команд педагогов образовательных учреждений, подведомственных Департаменту образования города Москвы «Вместе весело шагать!»

 Уважаемые коллеги, как итог данной статьи ещё раз хочу отметить, что сдавать нормативы комплекса ГТО необходимо начинать в дошкольном возрасте! Подготовка и участие в сдаче норм комплекса ГТО позволяет не только создать условия для укрепления здоровья детей, воспитания волевых качеств, развития стремления к победе и уверенности в своих силах, а также воспитывать патриотический дух и готовность защищать свою Родину. Навыки, полученные в дошкольном детстве могут быть применены в непростых ситуациях, которые возможны в будущей жизни.

 Подготовка и сама сдача нормативов ГТО повышает интерес к физической культуре и здоровому образу жизни, как детей, так и взрослых.