

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение детский сад №18
муниципального образования Усть-Лабинский район

Методическая разработка
по физическому развитию

Тема:

«Сборник физических упражнений, направленных на
формирование готовности старших дошкольников к сдаче
норм ГТО»

Разработала: инструктор по физической культуре
Марина Викторовна Иванова

ст. Воронежская
2020 г.



Аннотация

Сборник физических упражнений, направленных на формирование готовности старших дошкольников к сдаче норм ГТО – это методическая разработка, содержащая материалы физических упражнений по нормативам ВФСК ГТО 1 степени. Данный сборник адресован инструкторам по физической культуре ДОО для организации деятельности с детьми старшего дошкольного возраста в процессе подготовки к сдаче норм ГТО, может быть рекомендован родителям, а также будет полезен студентам педагогических специальностей.

Содержание

Пояснительная записка

Раздел 1. Физические упражнения на развитие скоростных способностей (Челночный бег 3X10 м, бег 30 м)

Раздел 2. Физические упражнения на развитие скоростно-силовых способностей (прыжок в длину с места толчком двумя ногами, метание теннисного мяча в цель)

Раздел 3. Физические упражнения на развитие силовых способностей (сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу, подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса на низкой перекладине, поднятие туловища из положения лёжа на спине)

Раздел 4. Физические упражнения на развитие гибкости (наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке)

Раздел 5. Физические упражнения на развитие выносливости (бег на лыжах на 1 км, смешанное передвижение по пересечённой местности)

Пояснительная записка

Охрана жизни и укрепление физического здоровья является одной из основных задач дошкольного образования. Дошкольное детство является важнейшим этапом в формировании здоровья ребенка и развития физических качеств детей.

Физические упражнения являются средством оздоровления дошкольников в условиях ДОО, в связи с этим определены оздоровительные задачи, которые направлены на охрану и укрепление здоровья ребенка. Они способствуют гармоничному психосоматическому развитию, совершенствованию защитных функций организма посредством закаливания, повышению устойчивости к различным заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды, увеличению работоспособности ребенка.

Указом Президента России от 24 марта 2014 года №172 введен в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (далее - ГТО). Наделен этот комплекс важнейшей функцией – он является программной и нормативной основой физического воспитания населения. Именно поэтому комплекс ГТО ориентирован на людей в возрасте от 6 лет и до более 70 лет, и включает 11 ступеней.

Федеральный закон № 273-ФЗ (ред. от 26.07.2019) «Об образовании в Российской Федерации» в статье 64. Дошкольное образование

1. Дошкольное образование направлено на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.

Согласно Федеральному государственному образовательному стандарту дошкольного образования (далее ФГОС ДО), деятельность воспитателя, инструктора ФК направлена на охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

В стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года выделены такие направления физического развития и культуры здоровья:

- формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;
- создание равных условий для занятий физической культурой и спортом, для развивающего отдыха и оздоровления детей, включая

детей с ограниченными возможностями здоровья, детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, в том числе на основе развития спортивной инфраструктуры и повышения эффективности ее использования;

- привитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактика вредных привычек;
- формирование в детской среде системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям спортом, развитие культуры здорового питания;
- распространение позитивных моделей участия в массовых общественно-спортивных мероприятиях.

Цель сборника: подбор и систематизация физических упражнений направленных на формирование готовности старших дошкольников к сдаче норм ГТО.

Задачи:

- 1) подбор материалов, направленных на формирование готовности старших дошкольников к сдаче норм ГТО;
- 2) систематизация подобранных физических упражнений по разделам;
- 3) оформление сборника физических упражнений, направленных на формирование готовности старших дошкольников к сдаче норм ГТО.

Все физические упражнения сборника подобраны и структурированы в соответствии с нормативами ВФСК ГТО I ступени.

Сборник физических упражнений, направленных на формирование готовности старших дошкольников к сдаче норм ГТО состоит из титульного листа, аннотации, пояснительной записки, из 5 разделов с подобранными физическими упражнениями и список литературы.

В сборнике представлено 5 разделов:

- Раздел 1. Физические упражнения на развитие скоростных способностей (Челночный бег 3X10 м., бег 30 м.) ;
- Раздел 2. Физические упражнения на развитие скоростно-силовых способностей (прыжок в длину с места толчком двумя ногами, метание теннисного мяча в цель);

- Раздел 3. Физические упражнения на развитие силовых способностей (сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу, подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса на низкой перекладине, поднятие туловища из положения лёжа на спине);
- Раздел 4. Физические упражнения на развитие гибкости (наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке);
- Раздел 5. Физические упражнения на развитие выносливости (бег на лыжах на 1 км).

В каждом разделе представлены физические упражнения, к каждому упражнению есть подробное описание, как его выполнять.

Физические упражнения, представленные в данном сборнике, подходят, как мальчикам, так и девочкам 6-8 лет.

Данный сборник адресован инструктору по физической культуре ДОО для организации деятельности с детьми старшего дошкольного возраста в процессе подготовки к сдаче норм ГТО, может быть рекомендован родителям, а также будет полезен студентам педагогических специальностей.

Раздел 1. Физические упражнения на развитие скоростных способностей (Челночный бег 3X10 м, бег 30 м)



Бег на дистанцию 30 метров

1. Бег на носках. Дети строятся в одну колонну друг за другом, по команде «На носках бегом, марш!», дети выполняют бег на носках по кругу друг за другом.
2. Бег с выполнением заданий. Бег с введением дополнительных заданий чаще всего проводится в таких упражнениях, как «Догони мяч», «По мостику», «За высоким, за низким», «Аист, бабочка, лягушка», «Пробеги - не урони». В содержание многих из них включается бег с ловлей и увёртыванием, влияющий на улучшение координации движений, скорость бега, на развитие ловкости.
3. Бег с высоким подъёмом коленей. Дети строятся в одну колонну друг за другом, по команде «Бег с высоким подниманием колен, марш!», дети выполняют бег на носках по кругу друг за другом.
4. Бег широким шагом. Делать широкие шаги, увеличивая толчок и время полета (как бы перепрыгивая через воображаемое препятствие). Ногу ставить с пятки перекатом на всю стопу. Толчковую ногу стараться полностью выпрямлять, энергично отталкиваясь. Движения рук свободные и размашистые.
5. Бег в быстром темпе на 10 м. Дети встают на линию старта, педагог дает команду «бегом, марш!», после команды дети бегут как можно быстрее до линии финиша.
6. Бег на скорость (20-30 м). Дети должны быстро начать движение по сигналу, бежать энергично, целеустремленно, смотреть, вперед не отвлекаясь. Воспитатель следит, чтобы при беге дети ставили стопы ближе одна к другой, не разводили в стороны носки ног. С этой целью предлагает пробежать по узкой дорожке, доске шириной 20-30 см.
7. Чередование бега и ходьбы (на 2-3 отрезках пути по 60-100 м в каждом). Круг делится на отрезки по 60-100 м для того, чтобы видели дети. Дети, видя эти отрезки, знают, где бежать, а где идти пешком, тем самым дети успевают отдохнуть во время бега и восстановить дыхание.
8. Бег в среднем темпе по пересеченной местности на расстоянии до 200 м. В этом беге надо уметь выдерживать средний темп, не ускорять и не замедлять его, бежать ритмично по пересеченной местности. Шаги делать короткие, ногу ставить на переднюю часть стопы или эластично с пятки на носок. Движения рук спокойные, руки согнуты в локтях на уровне пояса, плечи слегка расслаблены.

9. Медленный бег в течение 1,5-2 мин. В этом беге надо уметь выдерживать небольшой темп, не ускорять и не замедлять его, бежать ритмично. Шаги делать короткие, ногу ставить на переднюю часть стопы или эластично с пятки на носок. Движения рук спокойные, руки согнуты в локтях на уровне пояса, плечи слегка расслаблены.

Челночный бег 3X10

1. «Выполнение стартовых команд». «На старт!» - подойти к линии старта, левую ногу поставить вперед к линии старта, «Внимание!» - руки согнуть в локтях, туловище наклонить вперед, смотреть вперед, центр тяжести сместить на впереди стоящую ногу. «Марш!» - сделать энергичный толчок правой ногой и начать активные движения ногами и руками, выполняя широкие стремительные шаги.
2. Упражнение на «Стартовое ускорение». Скорость наращивайте постепенно. С появлением скованности, закрепленности движений прекратите наращивание скорости. На всем протяжении стартового разбега (20 – 35 м.) сохраняйте наклон туловища, движение бедром направляйте больше вперед, чем вверх. Ногю после выноса опускайте возможно быстрее загребающим движением на переднюю часть стопы. При переходе к бегу по дистанции плавно выпрямите туловище.
3. Челночный бег с теннисными мячиками. В конце отрезка положить 3 теннисных мяча. На каждом развороте ребенок берет теннисный мячик, бежит с ним к линии старта и кладет на нее. Таким образом, после финиша у линии старта должны находиться все 3 теннисных мячика.

Раздел 2. Физические упражнения на развитие скоростно-силовых способностей (прыжок в длину с места толчком двумя ногами, метание теннисного мяча в цель)



Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

1. Подпрыгивание из полуприседа или приседа. Примите положение для выпрыгивания с места, стартовая точка находится в сидячем положении. Старайтесь присесть как можно ниже, сохраняя спину прямой (бедра ниже параллели с полом). Руки удерживайте возле груди в свободном положении, корпус наклонен вперед. Делайте мощный толчок с пяток, вставайте и с помощью заданной инерции совершайте прыжок на максимальную высоту. Во время прыжка руки выпрямляются в локте и отводятся немного назад для сохранения равновесия в воздухе. Мягко приземляйтесь на носки, присаживайтесь ниже параллели бедер с полом и вновь выполняйте выпрыгивание из низкой позиции.
2. Подпрыгивание ноги: с ноги — на ногу, вместе-врозь, правая впереди — левая впереди, на одной ноге влево-вправо;
3. Прыжки вперед-назад, влево-вправо. Во время прыжка руки выпрямляются в локте и отводятся немного назад для сохранения равновесия в воздухе. Мягко приземляйтесь на носки, сначала дети прыгают вперед-назад, затем влево-вправо. Прыжки выполняются по команде педагога на счет 1-4. 1 – прыжок вперед (вправо); 2 – исходное положение; 3 – прыжок назад (влево); 4; исходное положение.
4. Прыжки с поворотом вокруг себя. Во время прыжка руки выпрямляются в локте и отводятся немного назад для сохранения равновесия в воздухе. Мягко приземляйтесь на носки, сначала дети прыгают вперед-назад, затем влево-вправо. Прыжки выполняются по команде педагога на счет 1-4. 1 – прыжок вокруг себя, поворот на

360 градусов; 2 – исходное положение; 3 – прыжок вокруг себя, поворот на 360 градусов; 4; исходное положение.

5. Прыжки на месте вверх, отталкиваясь обеими, с выполнением группировки (подтянуть согнутые ноги коленями к груди);
6. Многократные прыжки на месте вверх, отталкиваясь двумя ногами с подъемом почти прямых ног вперед-вверх на уровень таза. Туловище при этом немного наклонять вперед.

Метание теннисного мяча в цель

1. Бросать большой мяч обеими и одной рукой друг другу снизу, от груди и из-за головы с расстояния 2,5-3 м и ловить его;
2. Подбрасывать большой мяч обеими и одной рукой вверх над головой, хлопнуть в ладони и поймать его;
3. Бросить маленький мяч в стенку одной рукой, хлопнуть в ладони и, когда он упадет на землю и отскочит, поймать его;
4. Подбрасывать мяч вверх, поворачиваться кругом и ловить его;
5. Отбивать большой мяч ладонью руки об землю, продвигаясь вперед быстрым шагом или бегом на расстояние 6-8 м;
6. Бросать большой мяч одной и обеими руками снизу и из-за головы в кольцо, которое прикреплено на высоте 2 м от земли;
7. Бросать предметы (мячи, мешочки с песком, шишки, камешки, снежки) из-за спины через плечо на дальность правой и левой рукой;
8. Бросать предметы (мячи, мешочки с песком, снежки) из-за спины через плечо в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3,5-4 м правой и левой рукой;
9. Метание теннисного мяча в вертикальные цели разного размера, обозначенные на стене и расположенные на различной высоте, с расстояния 4-6 м.

Раздел 3. Физические упражнения на развитие силовых способностей (сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу, подтягивание из виса на

высокой перекладине, подтягивание из виса на низкой перекладине, поднятие туловища из положения лёжа на спине)



Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу

1. Сгибание-разгибание рук от стены. Встаньте у стены лицом, отступите от нее на шаг; руки расположите на опоре; корпус удерживайте строго прямо, не допускайте прогибов в спине, взгляд вперед, голова образует с туловищем одну линию; на вдохе согните локти, приблизьтесь к стене, до касания лбом; на выдохе вернитесь в исходное положение; следите, чтобы на протяжении всего упражнения корпус оставался прямым, как палка. Сделайте необходимое количество повторов.
2. Сгибание-разгибание рук от скамейки. Поставьте руки чуть шире плеч на ребро скамьи, ноги отодвиньте назад. В пояснице естественный прогиб и напрягите мышцы разгибатели спины до конца упражнения. Голова и ноги находятся на одной линии с корпусом. Не опускайте таз и втяните живот. Исходное положение заключается в упоре на лавке с прямыми руками.

Поднятие туловища из положения лёжа на спине

1. Прокат мяча с удержанием баланса.

Для выполнения этого упражнения вам потребуется небольшой гимнастический мяч (размером 26 см).

Исходное положение: выпрямленные ноги, оба бедра передней поверхностью лежат на мяче (удерживаем баланс), упор на выпрямленные руки – ладони на полу. Выполняем прокат мяча вперёд – подтягивание коленей к груди (сгибание ног в коленях, голени ложатся на мяч). Спину держим ровно, без излишнего прогиба в поясничном отделе. Выдох при подтягивании коленей (т.е. в момент максимального усилия). Повторяем упражнение 8-10 раз. Следует добавить, что любые упражнения на гимнастических мячах прекрасно развивают координацию движений из-за необходимости удерживать баланс, а это важно для улучшения осанки.

1. Упражнение выполняется на турнике, или на «шведской стенке».

Исходное положение – вис на перекладине. Подъём коленей к груди на выдохе. Повторяем упражнение 8-10-15 раз. Для многих детей с избыточным весом возникает следующая проблема – хват слабый, и удерживать в виси на перекладине свой собственный вес они могут очень непродолжительное время. Не стоит отчаиваться! Просто нужно запастись терпением, и постепенно добиваться желаемого результата. При выполнении этого упражнения прекрасно избавляются от компрессии межпозвоночные структуры (диски), что актуально для детей с избыточным весом, и улучшается осанка.

1. Упражнение на наклонной доске. В этом упражнении идёт укрепление нижней части мышц живота.

Исходное положение – лёжа на спине (угол наклона доски можно менять). Руки за головой (ребёнок должен удобно удерживаться). Выполнить подъём ног на выдохе, допустимо сгибание в коленях. Затем – медленно опустить ноги и выпрямить их. Повторение до 10 раз.

1. Наклонную доску можно использовать и для укрепления верхней части мышц живота.

Исходное положение то же – лёжа на спине, но фиксируется ребёнок ногами, а не руками. В этом случае нужно на первых порах подстраховать малыша: тыльной частью стопы он закрепится, например, за перекладину “шведской стенки”, а вы продублируете руками это свободное крепление. Выполняется подъём туловища на выдохе. Руки, как правило, сцеплены за головой, или находятся перед собой (для начинающих). Особенность в выполнении упражнения следующая – нужно проследить, чтобы ребёнок не тянул себя за голову или шейный отдел, как бы “облегчая” подъём туловища. Повторение – до 10 раз.

Подтягивание

1. Планка - удержание заданной позы в течение определённого временного промежутка. Тело должно находиться в статическом и напряжённом состоянии;
2. Планка на одной руке - рука ставится по центру, и на неё идёт вся опора корпуса. Ноги могут размещаться на полу или на шведской стенке;
3. Сгибание-разгибание рук. Примите упор лежа (лягте лицом вниз на пол, руки поставьте чуть шире плеч). Придайте телу правильную позу для сгибания-разгибания от пола – форму прямой линии. Плечи должны быть немного выше уровня таза. Голова должна смотреть в пол. Ладони — на вертикали плеч, параллельно друг другу, направление пальцев — параллельно телу. Правильная постановка рук при классических сгибаниях-разгибаниях от пола — на ширине плеч или немного шире. Руки согнуты, локти направлены в стороны под углом 45 градусов от тела, пальцы рук смотрят вперед. Положение стоп не принципиально: они могут быть сведены, либо расставлены. Плавно сгибайтесь локти медленно опускайтесь вниз, после чего поднимитесь обратно. Нижняя точка — по достижении прямого угла между бицепсом и предплечьем. Грудь касается пола. В верхней позиции руки не распрямляют до конца, чтобы не заблокировать локтевой сустав. В верхней точке задержаться. Подъём спины - вначале лучше организовать удержание или фиксацию стоп, а в дальнейшем дети должны уметь сами поднимать тело, не меняя положение ног на мате;
4. Лодочка - одновременный подъём и удержание рук и ног над полом;
5. Подтягивание на брусках - как только тело более-менее готово к освоению подтягивания, можно приступить к первым попыткам совершить желаемое упражнение. В такой позе он должен выполнить определённое количество подтягиваний.;
6. Упор на турнике - ребёнок должен подняться на прямых руках над турником и удерживать положение вися как можно дольше;
7. Перемещение по перекладине - дети должны переносить вес тела с руки на руку и переставлять их для продвижения в любом направлении.

Раздел 4. Физические упражнения на развитие гибкости (наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке)



1. Наклоны. Положите за спину стоящего ребенка игрушку. Попросите его из исходного положения с расставленными на уровне плеч ногами достать игрушку, после чего взять ее и, прогнувшись назад, передать педагогу или любому другому человеку, стоящему сзади. Игра помогает развивать гибкость позвоночника.

2. «Потягушки». Предложите ребенку встать возле кресла или дивана, развернувшись к нему правым боком. Ребенку нужно будет положить правую ногу на поверхность дивана или кресла, после чего выполнить серию пружинистых наклонов, пытаясь достать кончиками пальцев пола. Выполнить упражнение нужно будет поочередно для каждой ноги.

3. «Мельница». Простое и проверенное упражнение. Ребенок кистями рук очерчивает в воздухе круги, постоянно увеличивающиеся в диаметре.

4. «Йог». Ребенку предлагают занять место на коврик с вытянутыми вперед ногами, после чего принять позу лотоса (можно показать на личном примере). Будет здорово, если ребенок сможет удержаться в этом положении как можно дольше.

5. «Мостик». Знакомое многим с детства упражнение. Выполнять его можно на полу, стараясь, чтобы ребенок выдержал в положении мостика не менее 10 секунд. Обратите внимание на положение стоп и кистей во время выполнения упражнения. Стопы должны полностью касаться пола, а кисти — оставаться параллельными друг другу.

6. «Кукла». Упражнение особенно оценят девочки дошкольного возраста. Для выполнения им необходимо будет поставить ноги на ширине плеч и выполнить наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, после чего вернуться в исходное положение с незначительным прогибом назад.

Раздел 5. Физические упражнения на развитие выносливости (бег на лыжах на 1 км)



1. «Стойка лыжника» – голова незначительно опущена вниз, туловище наклонено вперед, мышцы спины расслаблены, плечи опущены, ноги слегка согнуты в коленях. Дети выполняют стойку лыжника из основного положения, стоя на месте, а также с попеременными движениями руками вперед-назад.
2. «Приставной шаг» - передвижение на лыжах приставным шагом. Дети поворачиваются боком по ходу движения и отрабатывают данное упражнение, что является подводящим упражнением для подъема в гору «лесенкой». Дети двигаются по команде в одном направлении, потом в обратном. Это же упражнение можно отработать и при разминке.
3. «Повороты на лыжах» – выполняются на месте и в движении. Различаются повороты с переступанием вокруг задника и носков лыж. Это упражнение развивает чувство равновесия и ориентировку в пространстве. Повороты отрабатываются вначале на площадке, после чего дети отрабатывают их на лыжне или на снегу.
4. «Скользящий шаг» - прорабатываем вначале на месте. Дети, стоя в стойке лыжника, выставляют вперед по очереди правую или левую ногу скользящим движением. Обязательно добавляем обучение перекрестной работе рук при скользящем шаге.

5. «Бесшажный ход» - скольжение на двух лыжах, с одновременным отталкиванием двумя палками, лыжи в ходьбе не участвуют. Этот вид ходьбы мы используем для обучения работе палками.
6. «Попеременный двухшажный ход» – цикл движений состоит из двух скользящих шагов (левой и правой ногой) и двух попеременных отталкиваний палками (правой и левой рукой) – одно отталкивание палкой на каждый шаг.
7. «Умение встать после падения» - Каждый ребенок пытается встать в тот момент, когда ноги и лыжи скрещены. Необходимо учить детей после падения лечь на бок, расправлять ноги, ставить лыжи параллельно, после чего надо встать с помощью рук или палок.
8. «Подъем и спуск с горы» - начинается с небольших препятствий. Обучение детей подъему в гору «лесенкой» является наиболее понятным и осваиваемым способом детьми дошкольного возраста. Для начала детям надо понять, как переносить тяжесть тела, как удержаться. Обучение начинаем на площадке, где из снега делается небольшое возвышение. Отработав приставной шаг на плоской площадке, дети переходят на возвышение. И только после освоения маленького возвышения, переходят на горку. Лыжи ставятся поперек горки горизонтально на ребро. Движение вверх начинается с ноги, которая стоит выше, после чего приставляется нижняя лыжа, Туловище вертикально. Самая частая ошибка в этом упражнении – постановка лыжи не горизонтально, а под углом вверх носком лыжи, что не дает ребенку закрепиться на горке. Не всем детям, в итоге, дается освоение подъема в большую горку, страх преодолевают немногие. Спуск с горы также сложен в усвоении, так как это тоже является преодолением страха. Дети боятся наклониться вперед, инстинкт их заставляет выпрямиться, из-за чего дети падают назад, чаще садятся. Для спуска мы разучиваем среднюю стойку, тело наклонено вперед, ноги согнуты в коленях, руки согнуты в локтях. При обучении спуска с горы очень важно ограничить место, куда спускаются дети, чтобы не было столкновений с другими детьми.

Список литературы

1. Fitnesslifeclub.ru URL:
<https://fitnesslifeclub.ru/uprazhneniya/uprazhneniya-dlya-detej-na-press.html> (дата обращения: 23.04.2021).
2. Nsportal.ru. Подготовка дошкольников к нормативам ГТО. URL:
<https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovuyu-obraz-zhizni/2019/11/16/statuya-podgotovka-doshkolnikov-k-normativam-gto> (дата обращения: 20.01.2020).
3. Nsportal.ru. Этапы формирования навыка в челночном беге. URL:
<https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2019/09/08/etapy-formirovaniya-navyuka-v-chelnochnom-bege> (дата обращения: 23.04.2021).
4. Prodlenka. Обучение техники бега разных возрастных групп в ДОУ. URL: <https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/246758-obuchenie-tehniki-bega-raznyh-vozrastnyh-grup> (дата обращения: 23.04.2021).
5. Schools.by Упражнения для развития основных физических качеств и координационных способностей. URL:
<https://ddu20grodno.schools.by/pages/uprazhnenija-dlja-razvitija-osnovnyh-fizicheskikh-kachestv-i-koordinatsionnyh-sposobnostej#:~:text=Упражнения%20для%20развития%20выносливости%3A%20упражнения,по%20траве%2C%20по%20глубокому%20снегу> (дата обращения: 22.04.2021).
6. Studme.org Примерные упражнения, используемые для овладения техникой прыжка в длину. URL:
https://studme.org/106869/meditsina/primernye_uprazhneniya_ispolzuyemye_ovladieniya_tehnikoy_pryzhka_dlinu (дата обращения: 23.04.2021).
7. Studref. Упражнения в прыжках. URL:
https://studref.com/646845/pedagogika/uprazhneniya_pryzhkah (дата обращения: 23.04.2021).
8. Vuzlit.ru Упражнения и игры для детей 4-5 лет при обучении метанию. URL:
https://vuzlit.ru/367587/uprazhneniya_igry_detey_obuchenii_metaniyu (дата обращения: 23.04.2021).
9. Wikiatletics.ru Подготовка к отжиманиям. URL:
http://wikiatletics.ru/index.php?title=Подготовка_к_отжиманиям#.D0.9F.D0.BE.D0.B4.D0.B3.D0.BE.D1.82.D0.BE.D0.B2.D0.B8.D1.82.D0.B5

D0.BB.D1.8C.D0.BD.D0.B0.D1.8F_.D0.BF.D1.80.D0.BE.D0.B3.D1.80.
D0.B0.D0.BC.D0.BC.D0.B0 (дата обращения: 23.04.2021).

10. АНО ЦКОФР. Занятия бегом с дошкольниками 5-7-летнего возраста (Е.Н. Вавилова). URL: <https://www.ckofr.com/doshkolnoe-vozpitanie/123-obuchenie-begu-doshkolnikov-5-7-let?showall=&start=3> (дата обращения: 23.04.2021).
11. Инфоурок. Рекомендации для детей «Учимся подтягиваться». URL: <https://infourok.ru/rekomendacii-dlya-detej-uchimsya-podtyagivatsya-4318149.html#:~:text=Упражнения%20для%20подготовки%3A%20от жимания%2C%20планка%2C,живота%3A%20поднимание%20ног%20и%20корпуса> (дата обращения: 24.04.2021).
12. Мультиурок. Подводящие упражнения для прыгучести. URL: <https://multiurok.ru/index.php/files/podvodiashchie-uprazhneniia-dlia-pryghuchesti.html> (дата обращения: 23.04.2021).
13. Мультиурок. Подготовка дошкольников к выполнению нормативов ГТО. URL: <https://multiurok.ru/files/podgotovka-doshkol-nikov-k-vypolnieniu-normativo.html> (дата обращения: 26.10.2019).
14. О крохе. Как научить ребенка подтягиваться? Самые эффективные способы. URL: <https://o-krohe.ru/sport/kak-nauchit-podtyagivatsya/> (дата обращения: 24.04.2021).
15. Спортивные статьи. Основные упражнения для развития силовых качеств и выносливости у детей 6-7 лет URL: <https://спортстатьи.рф/основные-упражнения-для-развития-сил/> (дата обращения: 22.04.2021).
16. Указ Президента России от 24 марта 2014 года о введении в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).

РЕЦЕНЗИЯ

на методическую разработку «Сборник физических упражнений, направленных на формирование готовности старших дошкольников к сдаче норм ГТО» **Ивановой Марины Викторовны**, инструктора по физической культуре муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения №18 муниципального образования Усть-Лабинский район.

Дошкольное образование направлено на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.

Согласно Федеральному государственному образовательному стандарту дошкольного образования (далее ФГОС ДО), деятельность воспитателя, инструктора ФК направлена на охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия. Сборник физических упражнений, направленных на формирование готовности старших дошкольников к сдаче норм ГТО – это методическая разработка, содержащая материалы физических упражнений по нормативам ВФСК ГТО 1 ступени. В сборнике представлено 5 разделов: *Раздел 1.* Физические упражнения на развитие скоростных способностей (Челночный бег 3X10 м., бег 30 м.). *Раздел 2.* Физические упражнения на развитие скоростно-силовых способностей (прыжок в длину с места толчком двумя ногами, метание теннисного мяча в цель). *Раздел 3.* Физические упражнения на развитие силовых способностей (сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу, подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса на низкой перекладине, поднимание туловища из положения лёжа на спине). *Раздел 4.* Физические упражнения на развитие гибкости (наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке). *Раздел 5.* Физические упражнения на развитие выносливости (бег на лыжах на 1 км).

В каждом разделе представлены физические упражнения, к каждому упражнению есть подробное описание, как его выполнять. Физические упражнения, представленные в данном сборнике, подходят, как мальчикам, так и девочкам 6-8 лет.

Данный сборник адресован инструкторам по физической культуре ДОО для организации деятельности с детьми старшего дошкольного возраста в процессе подготовки к сдаче норм ГТО, может быть рекомендован родителям, а также будет полезен студентам педагогических специальностей.

Дата: 20.05.2022 г.

Методист МБУ «ЦРО»

Директор МБУ «ЦРО»



Ефремова С.Л

Езубова Ю.В.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

СЕРТИФИКАТ

Настоящим подтверждается, что

Иванова Марина Викторовна

приняла участие

в VIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста».

первый проректор – проректор по учебной работе
профессор



А.А. Тарасенко

31 октября 2018 г.

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**

МАТЕРИАЛЫ

**VIII ВСЕРОССИЙСКОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ
С МЕЖДУНАРОДНЫМ УЧАСТИЕМ
«ТЕОРИЯ И МЕТОДОЛОГИЯ ИННОВАЦИОННЫХ НАПРАВЛЕНИЙ
ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА»**

(31 октября 2018, г. Краснодар)

Краснодар

2018

- способность к управлению вниманием, положительной самооценке своих физических качеств и ориентации на достижения успеха («Ты молодец: слушал внимательно, старался, тренировался – вот и результат...»).

Поскольку для дошкольников практически нет методик, помогающих определить направленность и сформированность мотивации к занятиям физической культурой, были адаптированы диагностические методики Гинзбург М.Р., Щур В.Г., Люшера и Владимира Михала. Для эффективности работы весь материал объединен в сказочные истории, которые интересны и понятны детям. Тренинговые занятия сказкотерапии способствуют развитию у дошкольников волевых качеств, повышению мотивации, осознанию важностью занятий спортом, и помогают решить ребенку собственные проблемы: неуверенность, застенчивость, боязнь поражения или неуспеха.

Список литературы:

1.Амбосьева Н.Н. Классный час с психологом: сказкотерапия для школьников: методическое пособие.- 3-е изд. – М.:Глобус,2008.-189 с.

2.Колбанов, В.В. Формирование здоровья детей в образовательных учреждениях/ В.В.Колбанов// Валеология: диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. - Владивосток: Дальнаука, 2006. - с.139-147.

3.Слободяник И.П. Психологическая помощь школьникам с проблемами в обучении: Практическое пособие.–2-е изд.–М.: Айприс-пресс, 2004.-256с.

ОРГАНИЗАЦИЯ И СОДЕРЖАНИЕ СОВМЕСТНОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РОДИТЕЛЕЙ И ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.

М.В. Иванова

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 18, муниципального образования Усть-Лабинский район

Аннотация. Во ФГОС прописано, что родители являются участниками образовательного процесса. Поэтому наше образовательное учреждение ведёт активную работу по привлечению родителей в образовательный процесс.

Ключевые слова. Физкультурное занятие, совместная игровая деятельность, дети, взрослые, спортивный праздник, консультация.

Процесс физического воспитания строится на основных дидактических принципах: систематичность, последовательность, постепенность, учёт индивидуальных особенностей и имеет такие формы совместной деятельности: спортивные праздники, развлечения; физкультурные занятия; работа в консультационном пункте; семейном клубе.

Физкультурно-спортивный праздник является одной из форм активного отдыха родителей и детей. Праздники в детском саду оказывают огромное воздействие на эмоциональный мир ребёнка. Совместные переживания сплачивают детей и родителей. Главная задача праздника – формирование интереса и приобщение детей и родителей к физической культуре и спорту. Воспитывает у детей дружбу, ответственность, дисциплинированность.

Следующая форма совместной деятельности – физкультурное занятие. Его цель – совершенствование двигательной активности детей и педагогическое просвещение родителей. На таких занятиях дети очень старательны, а родители радуются успехам своих детей. Освоенные упражнения дети повторяют дома с родителями, что укрепляет семью.

В нашем ДОУ работает консультационный пункт для родителей, чьи дети не ходят в детский сад. Задачей пункта является валеологическое просвещение родителей, оказание практической помощи.

Ещё одной современной формой совместной деятельности детей и взрослых является семейный клуб. Такая форма помогает родителям получить практические умения, повышает педагогическую грамотность, способствует развитию доверия в отношениях между родителями и педагогами.

Таким образом, педагоги детского сада помогают родителям перевести воспитание в семье на более высокую ступень. Совместная физкультурно-спортивная деятельность формирует у взрослых и детей представление о ЗОЖ. Дети положительно настроены и ждут следующее занятие.

Список литературы.

1.Казина О. Б. Совместные физкультурные занятия с участием родителей./- М.: Мозаика-Синтез, 2018.

**НЕТРАДИЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ И СОДЕРЖАНИЮ
СОВМЕСТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СЕМЬИ И ДЕТСКОГО САДА В
ВОПРОСАХ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ
ДОШКОЛЬНИКОВ**

С.В.Исадская, И.Ф.Летучая

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида № 38. г.Апшеронск.

Аннотация. В статье рассматриваются новые подходы сотрудничества дошкольного образовательного учреждения и семьи в системе «педагог-ребенок-родитель» как единственно верное направление, способствующее конструктивным изменениям в работе с родителями.

Ключевые слова: сотрудничество, сплочение, объединение, укрепление, коллектив, взаимоотношение, внутрисемейные связи.

Модернизация дошкольного образования, как института физического развития личности ребенка, создала предпосылки для равноправного, заинтересованного взаимодействия семьи и детского сада. Становится все более очевидным включение родителей в образовательный процесс

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

СЕРТИФИКАТ

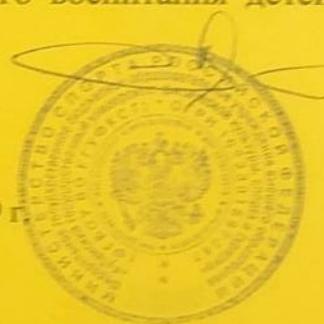
Настоящим подтверждается, что

Иванова М.В.

приняла участие

в IX Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста».

Первый проректор – проректор по учебной работе
профессор



А.А. Тарасенко

31 октября 2019 г.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**

МАТЕРИАЛЫ

**IX ВСЕРОССИЙСКОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ
КОНФЕРЕНЦИИ
С МЕЖДУНАРОДНЫМ УЧАСТИЕМ
«ТЕОРИЯ И МЕТОДОЛОГИЯ ИННОВАЦИОННЫХ
НАПРАВЛЕНИЙ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВОСПИТАНИЯ
ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»**

(31 октября 2019, г. Краснодар)

**Краснодар
2019**

ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ, РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С ПОМОЩЬЮ СИСТЕМЫ ГТО

М.В. Иванова, О.А. Захарова

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования Усть-Лабинский район
«Детский сад № 18»

Аннотация. В недавнем прошлом в нашей стране существовала система ГТО, которая была направлена на сохранение, укрепление здоровья молодежи и его комплексного развития, а также воспитывала патриотизм. Но со временем утратила свою популярность. Учитывая введение проектной деятельности, авторы предполагают, что она может помочь в воссоздании системы ГТО.

Ключевые слова: физическое развитие, ГТО, воспитание, ЗОЖ, педагоги, дети.

Именно в детстве формируется желание к сохранению здоровья, умственного развития. Успешное включение детей в систему ГТО во многом зависит от целенаправленной, систематической воспитательно-образовательной общественной работы и работы в семье, создания условий для осуществления педагогического процесса, согласованного при взаимодействии педагогов и родителей. Практика показывает, что воспитание имеет успех тогда, когда просвещение семьи опережает просвещение ребенка.

Результаты последних исследований подтверждают, что в современном обществе необходимо больше внимания уделять индивидуальному физическому развитию, поскольку становится все меньше стимулов у детей для произвольного занятия бегом, ходьбой, подвижными играми и т.д., это происходит в результате современных условий жизни, которые ведут к снижению двигательной активности, с одной стороны, а с другой – к значительному, иногда чрезмерному увеличению психологических, умственных и физических нагрузок, что приводит к возникновению разного рода заболеваний. Чаще это заболевания дыхательных путей, нервные расстройства, которые выражаются: повышенной агрессивностью, раздражительностью, неадекватным поведением.

В настоящее время дети погружены в виртуальный мир, они отделены от реальной жизни, все чаще испытывают зависимость от компьютерных игр, просмотров видеороликов агрессивного характера. Взрослые (бабушки и дедушки, мамы и папы) стараются развивать у детей умственные способности, забывая или не зная о том, что на формирование мыслительных способностей ребенка влияет именно физическая деятельность.

Детские образовательные учреждения обеспечивают воспитанникам всестороннее развитие, используя различные формы и методы физического

воспитания: утреннюю гимнастику, физические минутки, спортивную кружковую деятельность, организованную образовательную деятельность, праздники.

Система ГТО показывала себя как хорошая форма физического развития, заключалась в подготовке населения к труду и обороне, которая была забыта, а ведь регулярные занятия физической культурой позволяют не только овладеть двигательными навыками, но и закалить характер.

Спортивно-патриотическое воспитание – целенаправленная, многоплановая, систематическая и скоординированная деятельность по работе с подрастающим поколением, готовым к выполнению конституционного долга.

В дошкольных учреждениях с сентября 2014 года по указу Президента В.В. Путина «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» дошкольный возраст включен для участия и подготовку к сдаче нормативов ГТО, являясь первой ступенью испытания по предусмотренным нормативам для дошкольников, стала внедряться программа ГТО.

Это было сделано в целях улучшения физического состояния граждан, увеличения продолжительности их жизни, а также повышения в обществе роли общечеловеческих ценностей. Возрождение программы может стать хорошим стимулом для вовлечения детей в регулярные занятия физкультурой и спортом, для решения проблемы продвижения ЗОЖ. Для реализации указа президента в нашем ДОУ принято решение о разработке проекта в данном направлении.

Литература:

1. Указ Президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО). – Режим доступа: <https://user.gto.ru/files/uploads/documents/56ea78e5e5b19.pdf>

2. Гулидова Т.В. Взаимодействие детского сада и семьи в физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольников / Т.В. Гулидова Н.А. Осипова. – М.: Учитель, 2017. – 5 с.

отправлено

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«РАЙОННЫЙ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
УСТЬ-ЛАБИНСКИЙ РАЙОН

ПРИКАЗ

от 02.04.2018г

№ 65-П

город Усть-Лабинск

Об итогах муниципального конкурса методических материалов «Современные формы взаимодействия с родителями воспитанников в ДОО»

В соответствии с приказом МБУ «РУМЦ» от 15.02.2018г. № 35-П проведен муниципальный конкурс методических материалов по взаимодействию с родителями дошкольников.

На конкурс представлены методические материалы из ДОО № 2,4,5,6,8,10,11,12,15,18,22,23,24,26,27,29,30,31,35,39,41,50, «Детство без границ» в номинациях: «Родители в учебно - воспитательном процессе», «Детский сад как центр родительского просвещения», «Родители в системе управления».

Жюри конкурса отмечает, что значительно увеличилось использование современных средств, способов и методов взаимодействия с родителями, активизировалась работа по организации условий для партнерского взаимодействия всех участников воспитательно-образовательного процесса в ДОО.

Жюри конкурса на основе критериев провело оценку представленных на муниципальный конкурс материалов и подвело итоги.

На основании выше изложенного приказываю:

1. Утвердить решение жюри конкурса (приложение №1).
2. Методистам МБУ «РУМЦ» довести до сведения руководителей результаты участия педагогов ДОО в муниципальном конкурсе методических материалов по взаимодействию с родителями дошкольников.
3. Контроль исполнения приказа возложить на Долотину Е.Г., заместителя директора МБУ «РУМЦ».

Директор МБУ «РУМЦ»



Ю.В. Езубова

№ ПП	Ф.И.О педагога	№ ДОУ, номинация	Название работы	Статус
		Номинация «Родители в учебно - воспитательном процессе»		
1.	Воспитатель Микадзе Е.С.	4	Участие родителей воспитанников в учебно-воспитательном процессе»	лауреат
2.	Воспитатель Грачёва Ю.В.	5	«Семейный клуб «Мамина школа»	призёр
3.	Воспитатели: Горборукова Ю.Г. Курмилёва Л.Н. Беловодская И.И.	6	«Вовлечение родителей в воспитательно-образовательный процесс через современные формы взаимодействия»	лауреат
	Инструктор по физической культуре Левченко Н.В.	8	«Единство работы ДОО и семьи как средство приобщения родителей к проблемам физического воспитания ребёнка»	призёр
5.	Воспитатель Добрынина Н.И.	11	План проектной деятельности по теме: «Мой домашний питомец» Сценарий спортивного развлечения «Папа может...»	лауреат
6.	Воспитатель Каширина Н.И.	12	Проект «Взаимодействия с родителями воспитанников в ДОО»	участник
7.	Воспитатель Удодова Т.М.	22	«Мамины пятиминутки - как одна из эффективных форм взаимодействия детского сада и семьи»	победитель
8.	Учитель-логопед: Гайдар Е.Н.	23	«Взаимодействие учителя-логопеда и родителей в процессе коррекционной работы с детьми старшего возраста ОНР»	участник
9.	Учитель-логопед: Смирнова Т.В. Манилова Л.В.	24	«Серия буклетов «В помощь родителям»	лауреат
10.	Воспитатели: Череванова О.В. Пыркова О.Н.	26	«Как воспитывать доброго и отзывчивого ребёнка»	победитель
11.	Воспитатель Джавахова А.П.	27	«Повышение роли родителей в развитии математических способностей ребёнка»	призёр
12.	Воспитатель Тырина И.В.	29	Проект «Взаимодействия с родителями»	участник
13.	Учитель-логопед:	30	«Формы привлечения	лауреат

	Сафонова Н.А.		родителей к участию к коррекционной работе с дошкольниками компенсирующих групп»	
14.	Воспитатель Волченко С.В.	31	«Создание функциональной системы взаимодействия детского сада и семьи...»	лауреат
15.	Воспитатель Щеглова Л.Н.	35	«Игрушка из глины»	лауреат
16.	Воспитатель Кисиленко Н.А.	39	Проект «Мы здоровью скажем «Да»	участник
17.	Воспитатели: Тарасенко Т.А. Васильева Т.Б.	50	Вечер добрых встреч	победитель
		<i>Номинация «Детский сад как центр родительского просвещения»</i>		
1.	Воспитатели: Косарцова О.В. Мкртчян А.С. Шагилова А.В.	Детство без границ	«Детский сад как центр родительского просвещения»	призёр
2.	Воспитатель Иониди А.В.	Детство без границ	«Детский сад как центр родительского просвещения»	лауреат
3.	Воспитатели: Сударская Т.Н. Насильнова А.Ю.	4	«Инновационные формы работы по взаимодействию ДОУ с родителями»	лауреат
4.	Инструктор по физической культуре Пивина Е.О. Педагог-психолог Артемьева Н.Н.	2	Тренинг детско-родительских отношений конструктивная форма взаимодействия с родителями»	призёр
5.	Воспитатель: Воронина О.В.	5	Проект «Университет для родителей»	призер
6.	Воспитатель Бондаренко Г.Н.	6	«Вовлечение родителей в воспитательно-образовательный процесс через современные формы взаимодействия»	лауреат
7.	Воспитатель Волкова Ю.В.	8	«Просвещение молодых родителей по ФГОС ДО»	лауреат
8.	Воспитатель Петрова О.В.	10	«Главное мы вместе»	участник
9.	Воспитатель Просветова С.А.	12	«Здоровьесберегающие технологии в ДОУ»	участник
10.	Воспитатель Трушкина М.А.	15	«Современные формы взаимодействия с родителями воспитанников в ДОО»	лауреат
11.	Инструктор по физической культуре Иванова М.В.	18	Виды взаимодействия педагогов и родителей в ДОУ	лауреат
12.	Воспитатель Ковалёва Н.А.	22	«Мастер-класс - как форма работы с родителями по приобщению к народной	победитель

			культуре, традициям...»	
13.	Музыкальный руководитель Воротникова Н.А.	23	Клуб для родителей и детей «Играем с мамой»	призёр
14.	Педагог-психолог Максимова С.Н.	24	«Детский сад - как центр родительского просвещения»	призёр
15.	Воспитатель Запорожская Л.В.	31	«Просвещение родителей с целью повышения их правовой и педагогической культуры»	победитель
16.	Воспитатель Манько А. Г.	39	«Возможности сайта детского сада в работе с родителями дошкольников»	участник
17.	Воспитатели: Коваленко С.В. Дряхлова А.Р. Суюкова Ю.А.	41	Брейн-ринг «Дети и родители на школьном старте»	лауреат
		Номинация «Родители в системе управления»		
	Воспитатель Левченко Т.А.	23	«День самоуправления в ДОУ»	призёр

Директор МБУ «РУМЦ»

Езубова Ю.В.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №18 муниципального образования
Усть-Лабинский район.

Методическая разработка.

На конкурс: «Современные формы взаимодействия с родителями
воспитанников в ДОУ».

Номинация: «Детский сад - центр родительского просвещения».

Тема: «Виды взаимодействия педагогов и родителей в ДОУ».

Разработала: Иванова М. В.

педагог МБДОУ №18

2018 г.

Пояснительная записка.

Ни одна, даже самая лучшая педагогическая система не может быть в полной мере эффективна, если в этой системе нет места семье. Главной особенностью семейного воспитания является особый микроклимат, благодаря которому у ребёнка происходит формирования отношений к себе как к системе и к окружающим людям в целом. Ребёнок не может существовать вне семейной системы, если дошкольное учреждение и семья «закрыты» друг для друга. Атмосфера партнёрства, взаимодоверия между педагогами и родителями должна преобладать в системе взаимодействия детского сада и семьи. Очень важно, чтобы родители не только были в курсе всего образовательного процесса дошкольной организации, но и помогали педагогическому коллективу достигнуть необходимого результата. В условиях взаимодействия семьи и ДОО очень важна педагогическая грамотность родителей.

Цель: просвещение родителей, содействие повышению их педагогической культуры.

Задачи: познакомить родителей с вопросами касающимися

- ЗОЖ,
- Правильного питания,
- Организации и соблюдения режима,
- Закаливания.

Введение.

Для распространения среди родителей педагогических знаний по вопросам воспитания в ДОО организовываются следующие направления для родительского просвещения:

- Совместные физкультурные занятия детей и родителей;
- Индивидуальное консультирование родителей;
- Праздники;
- Беседы;
- Консультации;

- Разработка и оформление стендовой информации;
- Анкетирование;
- Родительское собрание;
- Обучающий практикум;
- Памятки;
- Выставка рисунков и литературы.

1. Совместные физкультурные занятия родителей с детьми. Занятия детей совместно с родителями по своему характеру отличаются от обычных занятий по физической культуре. У родителей обычно не хватает времени на воспитание ребёнка. При совместных же занятиях они сосредотачивают своё внимание исключительно на ребёнке, что доставляет ему огромную радость, в течение всего занятия родители принадлежат только ему, он может с ними играть и осваивать под их наблюдением новые упражнения, которые можно повторять с ребёнком в свободные минуты. Двигательная активность взрослых является большим достоинством новой формы занятий.

2. Консультации. Обычно составляет система консультаций, которые проводятся индивидуально или для подгруппы родителей. На групповые консультации приглашаются родители разных групп, имеющих одинаковые проблемы в процессе воспитания детей. Целью консультаций является усвоение родителями определённых знаний, умений, помощь им в разрешении проблемных вопросов.

3. Праздники. Праздники в детском саду оказывают огромное воздействие на эмоциональный мир ребёнка. Вместе с детьми участвуют и взрослые. Совместные переживания сплачивают детей и родителей. Праздники способствуют приобщению детей и родителей к физической культуре и спорту, совершенствованию движений, воспитывают у детей дисциплинированность, дружбу, ответственность.

4. Беседы. Беседы бывают индивидуальные, так и групповые. Родители обсуждают с педагогами характерные особенности своих детей, возможные формы организации совместной деятельности дома, во дворе.

5. Разработка и оформление стендовой информации. Наглядная форма взаимодействия и предъявления информации. Для членов семьи воспитанников на стендах размещаем информацию трёх видов : стратегическую(многолетнюю), тактическую(годовую), оперативную.

Стратегическая информация - сведения о задачах развития ДОО на перспективу, о реализуемой образовательной программе.

Тактическая информация - сведения о режиме дня ребёнка, о задачах и содержании воспитательно-образовательной работы в группе на год.

Оперативная информация - сведения об ожидаемых или уже прошедших мероприятиях в группе, в детском саду, районе.

Чтобы узнать, какая именно информация интересует родителей и подготовить более квалифицированные ответы, был создан почтовый ящик вопросов. Родителям предлагалось в письменном виде сформулировать интересующие их вопросы по воспитанию и укреплению здоровья детей и отправить их в почтовый ящик вопросов. Полученная информация легла в основу системы консультаций и групповых бесед, целью которых является усвоение родителями определённых знаний, умений, а также помощь в разрешении вопросов различной тематики.

6. Анкетирование. Для выявления значимости отдельных факторов используются анкеты, предусматривающие получение разнообразных данных, сведений и характеристик. Они позволяют изучить культуру здоровья семьи, выявить индивидуальные особенности детей для построения дальнейшей работы с ними.

7. Родительское собрание. Родительские собрания бывают тематическими, организационными, общими для всех родителей или проводятся по группам. При проведении собраний были созданы условия, чтобы родители не чувствовали себя скованно. Собрание проходит в форме круглого стола. Все участники собрания занимают равное положение и активно высказывают своё мнение по обсуждаемым вопросам.

8. Обучающий практикум. Форма работы, в ходе которой родители имеют возможность изучить новые упражнения и подвижные игры, получить рекомендации по их использованию и влиянию на здоровье и развитие детей.

9. Памятки. Памятка- хорошо структурированный, короткий текст, напоминающий, а также призывающий родителей к осознанному воспитанию детей в семье и сотрудничеству с детским садом в решении различных образовательных задач.

10. Рукописные газеты и журналы. Рукописные газеты и журналы рассказывают родителям об особенностях физического, психического, социального развития дошкольников, о жизни ребёнка в детском саду, дают

рекомендации по воспитанию и обучению детей. Эта форма удобна тем, что родители могут ознакомиться с газетой в то время, когда ожидают своего ребёнка в приёмной.

11. Выставка рисунков и литературы. Собрание предметов (рисунков, фотографий, книг и журналов), расположенных для обозрения детей и взрослых.

Таким образом, специалисты детского сада помогают родителям перевести воспитание в семье на новую, более высокую ступень. Однако это происходит успешно только при том условии, если педагоги ДООУ изучают семью, используя разнообразные методы и формы, что позволяет дифференцированно подходить к сотрудничеству участников воспитательно-образовательного процесса.

Используемая литература:

1. Казина О. Б. Совместные физкультурные занятия с участием родителей./- М.: Мозаика-Синтез, 2018.
2. Т. В. Гулидова. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОО с детьми 3-7 лет.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«РАЙОННЫЙ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
УСТЬ-ЛАБИНСКИЙ РАЙОН

ПРИКАЗ

от 23.05.2018г

№ 98 -П

город Усть-Лабинск

Об итогах муниципального конкурса методических материалов
«Физкультурно-оздоровительная работа в ДОО»

В соответствии с приказом МБУ «РУМЦ» от 18.04.2018г. № 81-П проведен муниципальный конкурс методических материалов по физкультурно-оздоровительной работе в ДОО.

На конкурс представлены методические материалы из ДОУ № 2,3,4,5,6,7,10,12,15,16,18,20,22,23,24,25,26,27,28,29,30,35,39,41,50, «Детство без границ» в номинациях: «Спортивный детский праздник», «Лето ходит по дорожкам».

Жюри конкурса отмечает значительное повышение заинтересованности педагогов ДОУ в совершенствовании форм и методов физкультурно-оздоровительной работы с детьми.

Жюри конкурса на основе критериев провело оценку представленных на муниципальный конкурс материалов и подвело итоги.

На основании выше изложенного приказываю:

1. Утвердить решение жюри конкурса (приложение №1).
2. Методистам МБУ «РУМЦ» довести до сведения руководителей результаты участия педагогов ДОУ в муниципальном конкурсе методических материалов по физкультурно-оздоровительной работе в ДОО.

3. Контроль исполнения приказа возложить на Долотину Е.Г., заместителя директора МБУ «РУМЦ».

Директор МБУ «РУМЦ»



Ю.В. Езубова

№ ПП	Ф.И.О педагога	№ ДОУ, номинация	Название работы	Статус
		Номинация «Спортивный детский праздник»		
1.	Воспитатель Шатилова И.В.	Детство без границ	«Загадки сказочного леса»	призёр
2.	Инструктор по физической культуре Ненашева Н.В.	35	«Папа, мама, я – спортивная семья»	призёр
3.	Воспитатель Чумакова С.В.	24	«Очень много надо знать, чтоб себя оберегать»	призёр
4.	Воспитатели: Горборукова Ю.Г. Курмилёва Л.Н.	6	«День здоровья»	лауреат
5.	Воспитатели: Глушкова Т.В. Макарова А.С.	6	«День здоровья»	лауреат
6.	Воспитатель Музыкальный руководитель Ефимова О.В. Каплина С.В.	16	«Спорт и Лунтик-новый мультик»	победитель
7.	Инструктор по физической культуре Иванова М. В.	18	«Будущие покорители космоса»	призёр
8.	Инструктор по физической культуре Кузнецова Л.Н.	22	«Неразлучные друзья - взрослые и дети»	призёр
9.	Воспитатель Толстолицкая Т.В.	10	«Молодцы-удальцы»	участник
10.	Воспитатель Коцарева Е.Н.	25	«Спорт это сила, здоровье, успех»	участник
11.	Инструктор по физической культуре Музыкальный руководитель Косикова И.С. Сушко Л.В.	28	На космических просторах»	лауреат
12.	Инструктор по физической культуре Просветова С.А.	12	«Мы наследники Победы»	призёр
13.	Воспитатели: Константинова Т.В. Пархоменко Е.С.	41	«Здоровье это сила, здоровье это класс»	лауреат
14.	Воспитатель Никитенко А.И.	10	«В здоровом теле-здоровый дух»	участник
15.	Воспитатель Лосёва А.В.	25	«Весёлый стадион»	лауреат

33	Инструктор по физической культуре Ненашева Н.В.	35	«Тропинка здоровья»	победитель
34	Воспитатель Благодарова В.В.	12	«Слева лето-справа-лето! До чего ж приятно это!»	лауреат
35	Воспитатель Жерновая С.А.	39	«Лето на здоровье»	призёр
36	Воспитатели Бирюкова С.В. Дронова Н.А.	26	«Физкультурно-оздоровительная работа в ДОО»	призёр
37	Воспитатели Понаморёва С.А. Назарова И.И. Пелипенко М.В. Броян С.Н.	41	«Приключение Незнайки и его друзей»	победитель
38	Инструктор по физической культуре Данькина О.А.	50	«Скандинавская ходьба в ДОО как средство повышения уровня физических качеств дошкольников»	лауреат
39	Воспитатели Воронина О.В. Давыденко Л.В. Гуренко А.С.	5	«Тропинка здоровья»	победитель

Директор МБУ «РУМЦ»



Ю.В. Езубова

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №18 муниципального образования
Усть-Лабинский район.

Методическая разработка.

На конкурс: «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОО».

Номинация: «Спортивный детский праздник».

Тема: «Будущие покорители космоса».

Разработала: Иванова М. В.
Инструктор по физической
культуре

2018 г.

Аннотация. В методической разработке представлены сценарий физкультурного праздника для старших дошкольников, посвящённый Дню космонавтики, в ходе которого расширяются представления детей о космосе, общий кругозор, формируются интерес к спорту и желание заниматься физкультурой, а так же предварительная работа, которая проводилась в течение недели, перед праздником .

Пояснительная записка к спортивному празднику в старшей группе «Будущие покорители космоса».

Обучение детей основным движениям должно быть неразрывно связано с воспитанием у них двигательной активности и самостоятельности. Это значит, что двигательные умения и навыки, приобретенные на занятиях, должны естественным образом использоваться детьми в различных жизненных обстоятельствах и игровых ситуациях. Способность вовремя принять решение, самостоятельно выбрать способ движения, быстро сориентироваться в пространстве, действовать решительно и результативно – вот основы двигательной самостоятельности.

Совершенствование двигательной активности и самостоятельности осуществляется путем организации различных форм работы по физическому воспитанию детей. Это и физкультурные занятия, и подвижные игры, и физкультурные паузы, и самостоятельные физические упражнения-игры в повседневной жизни, вечера физкультурных развлечений или физкультурные досуги и праздники. Каждая из этих форм выступает самостоятельно, и вместе с тем все они тесно связаны между собой и составляют единую систему мероприятий, дающих возможность судить об усвоении детьми учебного материала и об умении его использовать.

Физкультурно-спортивный праздник – одна из форм активного отдыха детей и взрослых. Он включает разнообразные виды физических упражнений в сочетании с элементами драматизации, хореографии, пения, викторин, конкурсов и аттракционов.

Праздник – это всегда радость, веселье. Одно только его ожидание способно вызвать у ребенка положительные эмоции. Это делает праздник незаменимым средством профилактики и даже лечения различных нарушений в состоянии здоровья. Давно известно, что хорошее настроение, настройка на жизнеутверждающий лад имеют высокую целительную силу.

Важнейший итог праздника – радость от участия, победы, общения, совместной деятельности.

Процесс подготовки к празднику сплачивает детский коллектив, педагогов и родителей единством цели и общими задачами.

В ходе праздника осуществляется решение целого ряда задач, но одновременно ставится главная задача, в соответствии с которой подбирают содержание, приемы и методы работы.

В течение недели перед проведением спортивного праздника проводилась предварительная работа. Каждое утро дети выполняли комплекс упражнений из сюжетной утренней оздоровительной гимнастики «Маленькие космонавты». Проводилась ООД, беседы, показ презентаций о космосе; изучали планеты солнечной системы на макете, дети посетили сельскую библиотеку, где узнали много нового и интересного.

Кульминацией праздника является сюрпризный момент: неожиданное появление сказочного персонажа и разыгрывание короткого представления. Представление было зрелищным и веселым, сопровождалось музыкой, необычными звуками. В середине праздника был организован массовый танец.

Материал для спортивного праздника был подобран на доступном для детей уровне, соответствовал их психологическим особенностям и был рационален для решения поставленных целей и задач. Дети были активны, внимательны, бодры. Спортивный праздник был эффективным, динамичным. Поставленные задачи были достигнуты.

Будущие покорители космоса.

Виды детской деятельности: игровая, коммуникативная, познавательно-исследовательская.

Цель:

Физическое и психическое развитие детей через формирование восприятия, чувство темпа, ритма, координации движений.

Задачи:

1. Создать радостное, праздничное настроение у детей, родителей и гостей праздника.

2. Расширить объём знаний детей о космосе.

3. Закрепить двигательные умения, полученные на физкультурных занятиях.

4. Развивать у детей ловкость, быстроту, координацию движений.

5. Воспитывать чувство патриотизма и любви к Родине.

6. Формировать положительную самооценку, аналитическое отношение к себе и деятельности товарищей.

Оформление зала.

Плакат «Поздравляем с праздником», плакат с изображением космонавтов, изображение космических кораблей, летящих в космосе над землёй, изображения планет, звёзд, комет, вырезанных из цветного картона, плакаты «Быстрее, выше, сильнее!»

Планируемые результаты: снижение заболеваемости; активизация речи; обогащение словаря; развитие физических качеств (гибкость, выносливость, быстрота, ритмичность), развитие эмоциональной сферы, социализация в обществе.

Оборудование: Аудиоаппаратура, аудиофайлы, костюмы для взрослых: «Инопланетянка», «Космонавт»; конус-2шт., дорожка-балансир-2шт., доска для хождения-2шт., шагоступ-2 пары, обруч-15 шт., разноцветный мяч-2шт.

Ход праздника.

Под звуки «Марша космонавтов» (муз .А. Рыбникова) дети в спортивной форме входят в физкультурный зал, становятся полукругом перед родителями, гостями.

Ведущий. Здравствуйте, дорогие ребята, и уважаемые гости! Сегодня, 12 апреля, мы не случайно собрались в спортивном зале. В нашей стране в этот день отмечается большой праздник- Международный день авиации и космонавтики. Именно 12 апреля в 1961 году в космос полетел первый человек нашей планеты. Вы знаете, кто был первым в мире космонавтом?

Дети. Юрий Гагарин!

Ведущий. Теперь все дети знают, что в космос летают на космическом корабле, а корабль уносит в космос ракета. Многие видели на экранах телевизоров, как готовятся к полётам космонавты. Они постоянно занимаются физическими упражнениями. В космос могут летать только умные машины с сильными, смелыми людьми. Вы хотели бы побывать в космосе?

Дети. Да, хотели бы!

Под космическую музыку в зал заходит космонавт.

Космонавт. Здравствуйте, ребята! Я слышал, что вы хотели побывать в космосе ,а для этого необходимо на Земле хорошо потренироваться, как следует подготовиться к полёту!

Ходьба по залу и построение в звенья.

Ждут нас быстрые ракеты	<i>Ходьба на месте, на носках,</i>
	<i>руки на поясе.</i>
Для полета на планеты.	<i>Ходьба на месте на внешней</i>
	<i>стороне стопы.</i>
На какую захотим,	<i>Корпус наклонен, руки</i>
	<i>в стороны.</i>
На такую полетим.	<i>Руки назад, голова поднята.</i>
Но здесь есть один секрет –	<i>Присесть, спина прямая,</i>
	<i>руки вперед.</i>
Опоздавшим места нет.	<i>Плечи отвести назад,</i>
	<i>руки назад.</i>

Движения совмещаются со словами, произносимыми медленно.

Космонавт. Вы готовы к выполнению заданий?

Дети. Да.

Космонавт. Тогда начинаем тренировку.

Перестроение в три колонны.

1. «Космонавты учатся сохранять равновесие в разных ситуациях».

И. п. – основная стойка.

Выполнение: стоять на пятках, не сходя с места; стоять на одной ноге, другая согнута в колене, руки в стороны; стойка: пятка одной ноги прижата к пальцам другой ноги, руки на поясе; покружиться на месте в одну сторону, затем в другую, руки внизу.

2. «Космонавты учатся правильно дышать в скафандрах».

И. п. – основная стойка, вдох.

Выполнение: 1–2 – наклон в правую сторону, руки скользят вдоль туловища: правая рука вниз, левая рука вверх, с одновременным произнесением звука «с-с-с», 3–4 – и. п. – выдох. То же в левую сторону.

3. «Полет на Луну».

И. п. – основная стойка.

Выполнение: 1–2 – вдох, 3–4 – на выдохе тянуть звук «а-а-а», медленно поднимая левую руку, «дотянуться до Луны», 5–6 – так же медленно вернуться в и. п.

4. «Полет к звездам».

И. п. – основная стойка.

Выполнение: 1–2 – вдох, 3–4 – на выдохе тянуть звук «а-а-а», медленно поднимая правую руку вверх, посмотреть на руку, 5–6 – медленно вернуться в и. п.

Космонавт: После выполнения космических задач, космонавты должны уметь правильно отдохнуть

Релаксационное упражнение (выполняется сидя).

ВОЛШЕБНЫЙ СОН (ДЛЯ ГЛАЗ).

Реснички опускаются, глазки закрываются,

Мы спокойно отдыхаем. (2 раза.)

Сном волшебным засыпаем, дышится легко, ровно, глубоко,

Наши руки отдыхают, ноги тоже отдыхают.

Отдыхают – засыпают. (2 раза.)

Шея не напряжена, а расслаблена,

Губы чуть приоткрываются, все чудесно расслабляются,

Дышится легко, ровно, глубоко (пауза).

Мы спокойно отдыхаем, сном волшебным засыпаем.

Хорошо нам отдыхать, но пора уже вставать.

Крепче кулачки сжимаем, их повыше поднимаем,

Потянуться, улыбнуться, всем открыть глаза и встать.

Под музыку в зал вбегает Инопланетянка.

Инопланетянка. Я заблудилась в космосе, там так много планет! И вот прилетела к вам. Как называется ваша планета?

Дети отвечают.

Инопланетянка. Ой, как далеко я улетела. А вернуться я смогу, если вы отгадаете мои загадки.

Инопланетянка.

1. Чтобы глаз вооружить, и со звездами дружить,
Млечный Путь увидеть чтоб, нужен мощный ... (*телескоп*).
2. Телескопом сотни лет изучают жизнь планет.
Нам расскажет обо всем умный дядя ... (*астроном*).
3. До Луны не может птица долететь и прилуниться,
Но зато умеет это делать быстрая ... (*ракета*).
4. У ракеты есть водитель, невесомости любитель.
По-английски «астронавт», а по-русски ... (*космонавт*).
5. В черных дырах темнота чем-то черным занята.
Там окончил свой полет межпланетный ... (*звездолет*).
6. По темному небу рассыпан горошек
Цветной карамели из сахарной крошки,
И только тогда, когда утро настанет,
Вся карамель та внезапно растает. (*Звезды*.)

Инопланетянка. Молодцы, ребята. Как вы много знаете о космосе!

Ведущий. Уважаемая инопланетянка, не грустите, вы обязательно вернётесь домой на свою планету.

Инопланетянка. Чтобы я добралась до своей планеты, нужно всем детям станцевать весёлый танец «Лунатики».

Дети встают в шахматном порядке, по показу Инопланетянки выполняют танцевальные движения.

Инопланетянка. Как у вас хорошо, весело. Но мне пора домой.

Звучит музыка. Инопланетянка убегает из зала.

Перестроение в две колонны. Напротив каждой колонны – ориентир на расстоянии 3 м.

Космонавт. Предварительная подготовка прошла успешно. Начинается основная тренировка. Задания трудные, поэтому будьте предельно внимательными.

Игры-эстафеты «Космические приключения».

1. Эстафета «Невесомость».

Напротив каждой команды от старта в ряд лежат доски для хождения и балансир. По сигналу первые участники идут по доске, затем по балансиру и бегом возвращаются к командам.

2. Эстафета «Гравитация».

Команды стоят в колоннах у старта, напротив- ориентиры, в шагоступах обойти ориентир, вернуться к команде и передать шагоступы.

3. Эстафета «Движение планет вокруг Солнца».

Команды стоят в колоннах на противоположных концах зала друг против друга. В центре зала(между командами) лежит обруч, в нем- два разноцветных мяча. По сигналу первые участники бегут к обручу, берут свой мяч, возвращаются к командам, отдают мяч следующим игрокам и встают в конец колонны. Вторые игроки с мячом в руках бегут к обручу, оставляют мяч в нём и возвращаются к командам, передав эстафету следующим участникам и т. д.

Космонавт. Ну что ж ,давайте опять отдохнем.

Релаксационное упражнение.

РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ РУК

Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать,
Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.
(Медленнее.)

Есть у нас игра такая, очень легкая, простая,
Замедляется движенье,
И становится понятно –
Расслабление приятно.

Космонавт. Отдохнули? А теперь за работу.

Музыкально-подвижная игра «Космонавты» (модифицированный вариант).

В разных местах зала разложены обручи – космические корабли. Участники берутся за руки, идут по кругу и хором говорят:

Ждут нас быстрые ракеты для прогулок по планетам,
На какую захотим – на такую полетим!

Но в игре один секрет: опоздавшим места нет!

С последним словом все разбегаются и стараются быстро занять места в одном из «космических кораблей» (вбежать в обруч).

Опоздавшие собираются в центре круга, а занявшие места объявляют свои маршруты (например: Земля – Марс – Земля; Земля – Луна – Марс – Земля и др.).

Участники все вместе произносят:

Мы садимся в космолет, отправляемся в полет,
Пристегнулись ловко, дружно запускаем наш мотор,
Теле-теле-теле-теле – завертелся наш пропеллер,
Чудеса, чудеса, мы взлетаем в небеса!

Начинает звучать музыка, и участники имитируют полет – двигаются в разных направлениях в обруче.

После полета игроки собираются в общий круг, а «Космонавт» называет один-два космических корабля, которые должны улететь на неизведанную планету и не вернуться (при этом игроки остаются в игре). Игра продолжается с меньшим количеством кораблей (обручей). Это значит, кому-то из игроков в следующий раз места в космическом корабле не достанется и нужно будет проявить быстроту и ловкость.

Космонавт. Вы замечательно справились с заданиями. Поздравляю вас! Когда вы вырастаете, обязательно станете космонавтами.

Ведущий. Молодцы, ребята,

Очень все старались!
Вы с большим старанием
Спортом занимались!
И я твёрдо верю:
Если захотите,
Все вы, без сомненья,

В космос полетите!

Настрой на следующую встречу. Ритуал прощания.

Ведущий. Снова в круг мы соберемся, крепко за руки возьмемся,

Мы не будем огорчаться, что уже пора прощаться.

В следующий раз буду очень ждать всех вас!

Ведущий. Будьте здоровы!

Дети. Всегда здоровы!

Детям вручаются небольшие подарки (открытки с портретами космонавтов, изображениями планет и т. д.).

Под песню «Герои спорта» (муз. А. Пахмутовой, сл. Н. Добронравова) дети проходят по залу круга почёта и выходят из него под аплодисменты зрителей.

Приложения.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ «МАЛЕНЬКИЕ КОСМОНАВТЫ»

Для детей 5—7 лет.

Вводная часть.

Инструктор. Сегодня мы с вами отправляемся в школу маленьких космонавтов. Будем набираться сил, тренироваться и когда-нибудь обязательно полетим в космос. А теперь спины выпрямите, головы поднимите, на тренировку шагом марш!

Ходьба друг за другом в колонне по одному.

Корригирующая ходьба по кругу.

Инструктор читает стихотворение Л. Соколовой «Маленькие космонавты», дети выполняют движения.

На ракете, на ракете

В дальний космос полетим.

Дети ходят на носках, руки в стороны.

Мы узнаем все на свете, Если только захотим!

Ходят приставным шагом, руки на поясе.

Мы откроем все планеты И весь космос покорим.

Ходят, высоко поднимая колени, руки в стороны.

Разгадаем все секреты И обратно прилетим.

Ходят с опорой на ладони и стопы, животом вверх.

Бег.

Инструктор. Разминка закончилась. В ракету бегом марш! (Обычный бег в колонне по одному.) Перед посадкой восстановим дыхание.

Упражнение на восстановление дыхания.

Руки через стороны вверх до уровня плеч — глубокий вдох через нос; обхватить плечи руками — выдох через рот.

Перестроение в три колонны для общеразвивающих упражнений.

Общеразвивающие упражнения.

Инструктор. Космонавты к полету готовы? На старт, внимание, пуск!

«На старт, внимание, пуск!»

И. п.: основная стойка.

1—2 — поочередно поставить руки на пояс;

3—4 — поочередно переставлять руки на плечи;

5—6 — поднять обе руки вверх, пальцы распрямить;

7—8 — вернуться в и. п.

Повторить 6—8 раз.

Инструктор. Наша ракета летит прямо в космос. Давайте посмотрим в иллюминатор и попрощаемся с нашей планетой.

«Земля из иллюминатора ракеты».

И. п.: ноги чуть шире плеч, руки на поясе.

Выполнять повороты влево-вправо, приставив ладони к лицу.

Повторить 5—6 раз в каждую сторону.

Инструктор. Вот мы и в космосе. А там, как известно, невесомость. Мы стали легкими как пушинки. Можем перелетать вверх и вниз.

«Невесомость».

И. п.: ноги на «узкой дорожке», руки в стороны.

Присесть — покачать руками, встать, повернуться вокруг себя.

Повторить 6—8 раз.

Инструктор. Космос полон опасностей. Будьте осторожны — навстречу летит метеорит!

«Осторожно, метеорит!»

И. п.: лежа на спине, руки в стороны.

Сгруппироваться: подтянуть колени к голове, обхватить колени руками.

Вернуться в и. п.

Повторить 6—8 раз.

Инструктор. Мы прилетели на Луну. А вот и ее веселые жители. Нас приветствуют лунатики!

«Привет, лунатики!»

И. п.: сидя на коленях.

Встать на колени.левой рукой взяться за левую пятку, правую руку вытянуть вверх, помахать ею. Вернуться в и. п. Поменять руки.

Повторить 5—6 раз каждой рукой.

Инструктор. Мы взяли с собой прекрасного помощника — луноход. Ему любое препятствие нипочем.

«Луноход».

И. п.: сидя на полу, руки согнуты в локтях, пальцы зажаты в кулачки.

1—8 — передвигаться на ягодицах, продвигая поочередно ноги вперед.

То же назад.

Повторить 5—6 раз в каждую сторону.

Инструктор. Лунатики научили нас быстро передвигаться по Луне лунными прыжками.

«Лунные прыжки».

И. п.: ноги вместе, руки согнуты в локтях, пальцы растопырены, ладони развернуты от себя.

Выполнять прыжки: ноги и руки синхронно врозь-вместе.

Повторить 3 раза по 10—12 прыжков в чередовании с ходьбой на месте.

Перестроение в колонну по одному.

Заключительная часть.

Инструктор. Напрыгались, набегались по Луне. Пора в обратный путь. К ракете бегом марш! (Бег друг за другом по кругу.) Впереди узкий проход. Возьмитесь за руки (дети берутся за руки и выполняют боковой галоп сначала в одну, а потом в другую сторону). Вот и ракета. Поднимаемся по трапу (ходьба).

Заработали моторы (дети выполняют круговые движения согнутыми руками, пальцы зажаты в кулачки — «барабанчик»). Пять, четыре, три, два, один, пуск!
В добрый путь!

Упражнение на дыхание.

Дети. Мы в ракете полетали, космонавтами мы стали. А теперь домой пора.
Возвращайся, детвора!

Приложение 2.(см. презентацию)

Используемая литература:

1. Ю. А. Кириллова. «Навстречу Олимпиаде». Физкультурные досуги для детей старшего дошкольного возраста.
2. Журнал «Инструктор по физической культуре». №2/2018. Физкультурный праздник ко Дню космонавтики. Козлова М. В., Миляева Ж. В., Немова И. Н.
3. Л. А. Соколова. Комплексы сюжетных утренних гимнастик для дошкольников.
4. Т. В. Гулидова. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОО с детьми 3-7 лет.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
УСТЬ-ЛАБИНСКИЙ РАЙОН

ПРИКАЗ

от 23.03.2020г.

№ 71-П

город Усть-Лабинск

Об итогах муниципального этапа краевого конкурса среди дошкольных организаций, внедряющих инновационные программы/проекты.

В соответствии с приказом МБУ «ЦРО» от 14.01.2020г. №17 -П «О проведении муниципального этапа краевого конкурса среди дошкольных организаций, внедряющих инновационные программы/проекты» в период с 14.01. – 20.03.2020г. проведен конкурс, в котором были представлены конкурсные материалы из 11 дошкольных учреждений города и района: № 5,7,8,16,18,26,28,30,35,39,41.

Жюри конкурса на основе критериев провело оценку представленных на муниципальный этап конкурса инновационных программ/проектов и подвело итоги.

На основании выше изложенного приказываю:

1. Утвердить решение жюри конкурса (приложение №1)
2. Довести до сведения руководителей результаты участия педагогов ДООУ в муниципальном этапе краевого конкурса «Инновационный поиск 2020»
3. Контроль исполнения приказа оставляю за собой.

Директор МБУ «ЦРО» Ю.В. Езубова



Исп. С.Л. Ефремова

Итоговый список
инновационных программ/проектов ДОО представленных на
муниципальный этап краевого конкурса «Инновационный поиск - 2020»

№ ПП	Название проекта	Автор, №ДОО	Должность	Статус
1.	«Формирование медийно-информационной грамотности дошкольников «Устами младенца»	Павлючук И.А. Мельникова Л.И. МБДОУ ЦРР №5	старший воспитатель воспитатель	победитель
2.	«Эколята - дошколята. Лаборатория юных защитников природы»	Мельникова Г.А. Даниелян А.В. Кононова С.А. МБДОУ №7	старший воспитатель воспитатель воспитатель	призёр
3.	«Дорожная грамота»	Блащинская О.Н. Петрова Е.В. МБДОУ №8	старший воспитатель воспитатель	призёр
4.	«Развитие коммуникативной компетентности детей дошкольного возраста с ОВЗ «Территория Детства»	Свирипина Л.В. Тарасенко М.А. МБДОУ №16	старший воспитатель преподаватель ГБОУ КК УЛ СПК	лауреат
5.	«Ты сможешь всё - готовься к сдаче ГТО»	Иванова М.В. МБДОУ №18	инструктор по физической культуре	лауреат
6.	«Развитие творческих способностей дошкольников через нетрадиционные техники рисования»	Бикетина О.А. Потапова И.А. Дронова Н.А. МБДОУ №26	старший воспитатель воспитатель воспитатель	участник
7.	«Современный консультационный пункт»	Субочева Н.В. МБДОУ №28	педагог-психолог	участник
8.	«Модели дошкольного образования, обеспечивающие комфортную среду для творческой самореализации детей, родителей и педагогов»	Блиядзе С.А. МБДОУ №30	воспитатель	участник
9.	«Мы помним! Мы гордимся!»	Марутьян Е.В. Скуфина С.Н.	старший воспитатель педагог-психолог	участник

		Толмачева О.А. Ненашева Н.В. Лобова Н.А. Скорикова Л.В. МБДОУ №35	музыкальный руководитель инструктор по физической культуре воспитатель воспитатель	
10.	«Формирование межличностных отношений в детском коллективе через взаимодействие с семьёй и социумом, путём активного внедрения в практическую деятельность игровых технологий»	Шабалина Т.В. Черненко И.Ю. Смолеева Т.В. Тукачёва С.Н. Володина Н.В. МБДОУ №39	старший воспитатель воспитатель музыкальный руководитель педагог-психолог воспитатель	призёр
11.	«Модели дошкольного образования, обеспечивающие комфортную среду для творческой самореализации детей, родителей и педагогов»	Кураленко И.М. Сулюкова Ю.А. МБДОУ №41	старший воспитатель воспитатель	лауреат

Методист МБУ «ЦРО»



С.Л. Ефремова

Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение детский сад № 18
муниципального образования Усть-Лабинский район

Инновационный

Проект

по физическому развитию

**Тема: «Ты сможешь всё –
готовясь к сдаче ГТО!»»**



Авторы проекта:

Старший воспитатель МБДОУ №18 О.А.Захарова

Инструктор по физической культуре М.В.Иванова.

2019 г.

Паспорт проекта

Тема: «Ты сможешь всё – готовясь к сдаче ГТО!»

Тип проекта: социально- значимый

Срок реализации проекта: март 2019 - май 2020

Место проведения: МБДОУ №18

Участники проекта: дети старшей - подготовительной к школе группы, воспитатели, специалисты, родители.

Актуальность.

Внедрение сдачи норм Всероссийского физкультурного комплекса ГТО в дошкольном учреждении является актуальной. Чтобы понять необходимость сдачи норм ГТО в детском саду нужно вспомнить историю этого движения. «Готов к труду и обороне», так расшифровывается эта аббревиатура-это программа физической и военной подготовки, которая существовала в СССР. Она основывалась на единой и поддерживаемой государством системе патриотического воспитания населения. «Крепкие мышцы, зоркий глаз нужны каждому трудящемуся!»- вот призыв тех лет, когда только зарождалось это движение. Те задачи, которые ставило государство на тот момент: повышение общего уровня здоровья населения и создания определенной прослойки в обществе, готовое к обороне, актуальны и сегодня.

Ведь комплекс ГТО развивает умение устойчиво концентрировать и переключать внимание, быстроту реакции, а также смелость, решительность, выдержку, выносливость, находчивость волю к победе и другие личностные качества. А соревновательный момент является отличным стимулом, чтобы заниматься спортом.

Современные дети чаще всего ведут малоподвижный образ жизни, дети большое внимание уделяют гаджетам. Спортивные площадки во дворах наших домов зачастую пустуют. Плюс несбалансированное питание, пассивное сидение за столом, компьютерные игры, не соблюдение режима дня. В результате –ожирение, нарушения осанки, зрения и другие нарушения в состоянии здоровья и физического развития детей.

Исходя из выше сказанного, можно сделать вывод, что внедрение сдачи норм ГТО в практику работы дошкольных учреждений оправдано.

Идея проекта:

- формирование у детей модели здорового образа жизни;
- привитие любви к физическим упражнениям и занятиям спортом;
- развивать интерес к различным видам спорта и желание заниматься ими;

Проблема.

Ведет ли ребенок здоровый образ жизни? Умеет ли он самостоятельно следить за своим здоровьем? Понимает ли связь между своим здоровьем и выполнением физических упражнений, занятий спортом?

Наличие недостаточной работы по пропаганде ценностей здорового образа жизни, необходимости занятий физкультурой и спортом в практике ДОО.

Цель проекта:

Приобщение детей к здоровому, активному образу жизни, развитие физической культуры и формирование интереса к спорту через ознакомление с Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО, подготовка детей старшего дошкольного возраста к выполнению нормативов первой ступени этого комплекса.

Задачи проекта:

- закрепить знания детей о здоровом образе жизни. Развивать стремление к сохранению и укреплению здоровья;
- побуждать к занятиям физкультурой и спортом, готовиться к сдаче нормативов ГТО;
- совершенствовать физические способности и двигательные навыки в совместной двигательной деятельности детей;
- содействовать развитию интереса к занятиям физической культурой и спортом у воспитанников, родителей и сотрудников ДОО.

При реализации проекта осуществлялась интеграция образовательных областей социально- коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, физическое развитие, художественно- эстетическое развитие

Продукты проекта:

1. План работы.
2. Разработка совместной деятельности педагогов с детьми.
3. Совместные мероприятия с родителями и детьми.
4. Памятки, буклеты и консультации для родителей.

5. Результаты участия в конкурсе рисунка о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО.

6. Картотека спортивных и подвижных игр.

7. Чтение художественной литературы.

Этапы реализации проекта:

-Планирование

-Реализация проекта

-Завершение проекта

Показателями эффективности работы стало следующее:

- дети знают и умеют выполнять основные виды движений;

-сформированы знания об основах здорового образа жизни и стремление следовать им;

- стремление соответствовать достичь высших спортивных достижений;

- систематизировать представления о различных видах спорта и выдающихся спортсменах;

- обогащен словарный запас детей по лексическим темам: «Я и мое тело», «Зимние и летние виды спорта».

Вывод:

Социальная значимость проекта состоит в следующем: охрана здоровья детей - приоритетное направление деятельности всего общества, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем способны заниматься общественно-полезным трудом.

Можно отметить **уникальные особенности проекта и ключевые факторы успеха**. Проект реально осуществить в нашем детском саду. Он успешно интегрируется в любую воспитательную систему, т. к. отражает реалии и потребности образовательной политики современного общества.

Здоровые, социально-активные, коммуникабельные дети, ориентированные на здоровый образ жизни, приученные к самостоятельной активной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности – вот то, на что направлена реализация данного проекта.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

*«Физическая слабость
всегда казалась мне преступлением
и большим оскорблением,
нанесённым такому прекрасному инструменту,
как человеческое тело.*

*Чтобы насладиться бесконечным здоровьем,
надо работать над собой».*

(Поль Брэгг)

Эти слова могут быть понятны взрослому, опытному человеку, который способен оценить, то что работать над собой нужно всю жизнь, начиная с самого детства. Мы взрослые, педагоги, осознавая этот факт должны воспитывать желание у детей к здоровому образу жизни. Но если только воспитывать, то результата может не быть, очень важно показывать пример.

До 7 лет – это сензитивный возраст, когда закладываются основы здоровья, гармоничного физического развития. Успешное формирование основ здорового образа жизни у дошкольников во многом зависит от целенаправленной систематической воспитательно-образовательной работы в дошкольном образовательном учреждении и семье, создания условий для осуществления педагогического процесса, согласованного взаимодействия в триаде «ребёнок – педагог - родитель». Время показывает, что воспитание будет иметь успех тогда, когда просвещение семьи опережает просвещение ребёнка.

Результаты последних исследований подтверждают, что в современном обществе необходимо больше внимания уделять индивидуальному физическому развитию, поскольку становится всё меньше стимулов у детей для естественных движений (бега, ходьбы, подвижных игр и т.д.)

В настоящее время мы наблюдаем, что происходит разрушение игрового двигательного пространства детей, скакалки, мячи, резиночки, городки и другие атрибуты подвижных игр.

Условия современной жизни ведут к снижению двигательной активности, с одной стороны, а с другой стороны к значительному, иногда чрезмерному увеличению психологических, умственных и физических нагрузок, что

собственно и создаёт почву для возникновения разного рода заболеваний. Всё чаще это заболевания опорно-двигательного аппарата, заболевание дыхательных путей и различные неврозы, которые выражаются: повышенной агрессивностью, гиперактивностью или малоподвижностью, раздражительностью.

В настоящее время дети испытывают повышенную информационную нагрузку. Больше времени они уделяют просмотру телепередач, компьютерным играм, не требующим движения. Родители отдают предпочтение умственному развитию своих детей, стремятся быстрее научить их писать, читать, забывая при этом, что на формирование мыслительных способностей ребёнка влияет именно физическая деятельность.

Поэтому роль физического воспитания в современном дошкольном образовании становится всё более значимой и актуальной, поскольку гармоничное развитие ребёнка невозможно представить без комплексного подхода в формировании основ его здоровья. В процессе индивидуального развития ребёнка наиболее значима и важна его двигательная активность.

Ребёнок в дошкольном детстве должен почувствовать мышечную радость и полюбить движение, это поможет ему пронести через всю жизнь потребность в движении, приобщиться к здоровому образу жизни. Детские сады обеспечивают детям дошкольного возраста двигательную активность через различные формы физического воспитания: утреннюю гимнастику, физические минутки, организованную образовательную деятельность, праздники.

В СССР существовала хорошая форма физического развития, заключалась в подготовке населения к труду и обороне. В годы перестройки была не заслужено забыта, а ведь регулярные занятия по физкультуре позволяют не только овладеть двигательными навыками, необходимыми для профессиональной деятельности, помогают закалить характер.

Патриотическое воспитание по ФГОС ДО подразумевает воспитание физически здоровой личности. В решении этой проблемы немаловажную роль играет предмет «Физическая культура». Поэтому физическое развитие – неотъемлемая часть воспитательного процесса.

Спортивно-патриотическое воспитание - многоплановая, систематическая, целенаправленная и скоординированная деятельность по формированию физически и духовно развитой, морально стойкой личности, способной

реализовать творческий потенциал, обладающей высоким уровнем гражданственности, патриотизма, готовой к выполнению конституционного долга.

В сентябре 2014 года президент В.В. Путин подписал Указ «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)», который поставил в приоритет развитие и доступность для россиян всех возрастов массового спорта. (см. Приложение 1.)

Это было сделано в целях улучшения физического состояния граждан, увеличения продолжительности их жизни, а так же повышения в обществе роли общечеловеческих ценностей.

В советской школе было стыдно не сдать нормы ГТО, поэтому учащиеся занимались спортом, старались, тренировались. Сегодня не хватает мотивации. Необходимо организовать такое воспитательное пространство, которое обеспечит воспитание достойного гражданина своей страны.

Возобновление программы может стать хорошим стимулом для вовлечения детей в регулярные занятия физкультурой и спортом.

Путин предложил воссоздать систему ГТО в новом формате с современными нормативами, для решения проблемы продвижения ценностей здорового образа жизни и укрепления здоровья детей. Нормативы предусмотрены и для детей дошкольного возраста, являясь 1 ступенью испытания подготовки ГТО.

Установлены нормы выполнения и виды упражнений для 1 ступени.

(см. Приложение № 3)



Изменения в системе дошкольного образования, введение новых форм работы в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (Приказ № 1155 от 17.10.2013 г.) побуждают педагогов активно использовать такие виды деятельности в детском саду, которые помогут оптимизировать работу специалистов дошкольного учреждения.

Таким образом, родились идеи по созданию проекта для старших дошкольников по разносторонней подготовке дошкольников к сдаче норм ГТО.

Актуальность проекта:

Проблема здорового образа жизни и патриотического воспитания взаимосвязаны и является одной из самых актуальных в современном обществе сегодня. Эта проблема требует к себе особого внимания. С внедрением Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" должна произойти модернизация системы физического воспитания и системы развития массового детско-юношеского спорта в образовательных организациях, укрепление и сохранение физического и психического здоровья дошкольников. 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 образовательной организации - это активно внедрять «ГТО» в нашу жизнь среди детей и их родителей.

Комплекс ГТО должен стать основополагающим в единой системе патриотического воспитания детей. Людей желающих добровольно принять участие в сдаче комплекса объединяет одна черта – целеустремлённость. Только целеустремлённые люди смогут добиться успеха в условиях конкуренции на рынке труда, а наша задача помочь им в этом, поскольку их достижения будут иметь не только личный, но и социальный смысл.

Возвращение к реализации программы ГТО увеличит интерес к массовому спорту, фитнесу, здоровому образу жизни.

Тип проекта: образовательный, творческий, игровой, открытый.

По продолжительности проект долгосрочный.

Сроки реализации: март 2019 – май 2020 года

Этапы реализации проекта:

- Подготовительный этап – март 2019 – август 2019 г.
- Основной этап – сентябрь 2019 г. апрель 2020 г.
- Заключительный этап – апрель - май 2020 г.

Участники проекта: Захарова Ольга Александровна – старший воспитатель, Иванова Марина Викторовна - инструктор по физической культуре, Говорухина Олеся Алексеевна - музыкальный руководитель, воспитатели подготовительных к школе групп, дети подготовительных к школе групп, родители.

Цель и задачи проекта.

Цель проекта: Создать положительную мотивацию у дошкольников для занятий физкультурой и спортом, совершенствовать физические качества, приобщать к здоровому образу жизни. Апробация детьми 6-7 лет норм ВФСК «ГТО» I ступени.

Задачи проекта:

Образовательные:

- формировать представления детей о разных видах спорта;
- расширять и закреплять знания детей и родителей о ЗОЖ;
- совершенствовать уровень физической подготовленности детей;
- знакомить детей с понятиями «пьедестал», «кубок», «рекорд».

Развивающие:

- способствовать развитию волевых качеств (целеустремлённости, выдержки);
- развивать физические качества (силу, ловкость);
- прививать интерес к занятиям физическими упражнениями, активному и здоровому образу жизни.

Воспитательные:

- содействовать выражению положительных эмоций;
- поощрять двигательную активность;
- воспитывать патриотизм, гордость за свою страну, позитивное отношение к занятиям спортом и физической культурой.

Проект нацелен на физическое развитие, формирование патриотизма у старших дошкольников. Его участники – педагоги ДОО, дети и их родители, школа.

Ожидаемые результаты в ходе реализации проекта:

- повышение мотивации и интереса к занятиям физической культурой и спортом;

- положительная результативность в сдаче норм «ГТО»;
- рост спортивных достижений;
- эмоциональное сближение детей и родителей;
- рост профессиональной компетенции педагогов;
- активное взаимодействие родителей и педагогов;
- обогащение педагогического опыта родителей;
- сформированность у родителей осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, ведение здорового образа жизни;
- обогащение методической базы и развивающей среды в ДО;
- приобретение опыта взаимодействия с социальными партнёрами;

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. В своем содержании проект нацелен на физическое развитие, формирование патриотизма старших дошкольников. Его участниками становятся педагоги ДОУ, дети и их родители.

Работа по реализации проекта включает в себя:

- информированность педагогического коллектива (накопление информации по тематике проекта);
- включение в стандартные занятия физкультурой нормативов испытаний (тестов) ВФСК «ГТО» для I возрастной группы
- спортивные мероприятия внутри ДОУ районного уровня;
- создание творческой группы (совместное планирование, поэтапная разработка мероприятий, разделение обязанностей);
- взаимодействие с родителями (их участие в совместной с детьми деятельности, в творческих и спортивных конкурсах, открытых мероприятиях);
- поддержка и активность всего коллектива;

Перспектива развития проекта.

Привлечь наибольшее количество обучающихся к участию в сдаче норм ВФСК «ГТО», а также мотивировать их к увеличению двигательной активности.

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.

Презентация проекта и создание методических рекомендаций для педагогов других ДОУ.

Опыт работы по реализации проекта может быть использован педагогами и специалистами по работе с детьми старшего дошкольного возраста любого учреждения образования.

Поэтапный план реализации проекта

<i>Подготовительный этап</i>		
Сроки	Запланированные мероприятия	Ответственные
Март 2019 г.	Издание приказа о внедрении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в МБДОУ № 18	Заведующий
Март 2019 г.	Изучение нормативно – правовых документов, регламентирующих поэтапное внедрение Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	Старший воспитатель, старшая мед. сестра, инструктор по ФК, воспитатели
Март 2019 г.	Семинар - практикум для педагогов «ГТО – путь к здоровью».	Старший воспитатель, инструктор по ФК
Март 2019 г.	Анкетирование. Анкета для родителей (См. Приложение №2) Внеплановое родительское собрание (старшая группа) «ГТО для дошкольников.» Информация о регистрации на официальном сайте ГТО.	Старший воспитатель, инструктор по ФК
Март - Апрель 2019 г.	Создание на официальном сайте МБДОУ раздела «ГТО для дошкольников», предполагающую	Старший воспитатель, ответственный за

	публикацию информации о реализации ВФСК ГТО в ДОУ	наполнение сайта.
На протяжении всего проекта	Пополнение материально–технической базы необходимыми ресурсами для обеспечения внедрения комплекса ГТО	Заведующий
Апрель 2019 г.	Анализ условий для реализации проекта	Старший воспитатель, старшая мед. сестра, инструктор по ФК
Апрель 2019 г.	Распределение обязанностей среди участников проекта	Члены творческой группы
Апрель-май 2019 г.	Внесение дополнений в образовательную программу МБДОУ в ОО «Физическое развитие» на 2019-2020 учебный год, направленных на подготовку и сдачу нормативов ГТО воспитанниками 6 - 7 лет., при положительном результате апробации в летний период.	Старший воспитатель.
Апрель-май 2019 г.	Подбор методической, научно-популярной литературы, иллюстративного материала	Старший воспитатель,
Апрель-май 2019 г.	Изучение нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО 1 ступени (для детей 6-8 лет).	Старший воспитатель, инструктор по ФК
Май 2019 г.	Презентация с использованием мультимедийного оборудования «История возникновения ГТО»	Старший воспитатель, инструктор по ФК
Май 2019 г.	Подборка оборудования, спортивного инвентаря для проведения нормативных испытаний, физкультурных занятий и спортивных праздников.	Инструктор по ФК
Июнь-июль-август 2019 г.	Включение в план летней оздоровительной работы спортивных игр, упражнений, развлечений, бесед, длительных образовательных игр, организация кружка «ГТОшка».	Старший воспитатель.
Июнь 2019 г.	Посвящение детей в почётные члены кружка. (Изготовление эмблем).	воспитатели, инструктор по

		ФК
Июнь-июль 2019 г.	Оформление стенда «Завтра- сильные ребята, а пока мы дошколята!»	Старший воспитатель, воспитатели
На протяжении всего проекта	Разучивание нормативных элементов ГТО при проведении утренней гимнастики, физкультурных занятий, спортивных упражнени, подвижных игр, эстафет.	Воспитатели, Инструктор по ФК
Июль 2019 г.	Экскурсия в спортивный комплекс «Факел»	Старший воспитатель, воспитатели, инструктор по ФК
Август – сентябрь 2019 г.	Оформление родительских уголков в группах с размещением материала по теме проекта.	Воспитатели
Август 2019 г.	Велопробег. С привлечением родителей.	Старший воспитатель, воспитатели, инструктор по ФК
<i>Основной этап</i>		
Август 2019 г.	Рассматривание иллюстраций, фото и видеоматериалов по теме проекта Демонстр. Материал «Виды спорта» С. Вохринцев. - Дидактический материал «Сезонные виды спорта» Сочеванова Е.А., - презентация «Виды спорта».	Старший воспитатель, воспитатели
Август 2019 г.	Организация встречи со спортсменами земляками.	Старший воспитатель
Сентябрь 2019 г.	Консультация для родителей: «Зачем нужно ГТО в дошкольном возрасте?», «Нормативные испытания ГТО и как их проходить»	Воспитатели
Сентябрь 2019 г.	Разработка цикла памяток, консультаций для родителей (законных представителей) «Внедрение комплекса ГТО в ДОУ»	Воспитатели
Октябрь 2019 г.	Чтение рассказа «Рассказ о неизвестном герое» С. Маршака. (Просмотр видеокниги) читает Анна Шатилова. или Н. Литвинов.	Старший воспитатель, работники библиотеки.,

		Воспитатели
Октябрь 2019 г.	Загадывание загадок, разучивание стихов о спорте.	Воспитатели
Ноябрь 2019 г.	Решение с детьми проблемных вопросов и ситуаций (поискового характера); «Зачем люди занимаются спортом?», «Что нужно делать, что бы стать спортсменом?»	Воспитатели, инструктор по ФК
Ноябрь 2019 г.	Спортивное развлечение «Олимпийские надежды» (возможно совместно с детьми из МБДОУ №28)	Инструктор по ФК, муз. руководитель.
Декабрь 2019 г.	Рисование по темам «Мой любимый вид спорта», «Если сильный и ловкий, то обязательно здоровый!»,	Воспитатели
Январь 2020 г.	Занятие - беседы на темы: «Здоровье в порядке – спасибо зарядке!», Шорыгина Т.А. «Спортивные сказки».	Воспитатели
Февраль 2020 г.	Квест – игра к Дню защитника Отечества.	Инструктор по ФК, муз. руководитель, воспитатели
в течение срока реализации проекта	Информационно - просветительская работа среди родителей (законных представителей) воспитанников и работников МБДОУ, направленная на привлечение к сдаче норм ГТО.	Инструктор по ФК, воспитатели
<i>Заключительный этап</i>		
Март 2020 г.	Презентация для детей и родителей «Выполняем нормы ГТО»	Инструктор по ФК, муз. руководитель,
в течение срока реализации проекта	Сбор материала для методического пособия «Нам есть кем гордиться, с кого брать пример!» (О спортсменах земляках)	Старший воспитатель, воспитатели
Апрель 2020 г.	Разработка и проведение спортивного праздника с участием родителей «Нам со спортом по пути -ГТО ждёт впереди!»	Инструктор по ФК, воспитатели
Май 2020 г.	Проведение зачетных мероприятий ВФСК ГТО на базе СК «СТАРТ» с подготовленными детьми подготовительной группы по выполнению видов испытаний, нормативов, требований к оценке уровня развития ребенка в области	Инструктор по ФК, воспитатели, Старший воспитатель

	физической культуры совместно с законными представителями.	
Май 2020 г.	Заключительное родительское собрание о результатах проделанной работы «По ступеням ГТО – к здоровому образу жизни и к олимпийской медали»	Старший воспитатель, старшая мед. сестра, инструктор по ФК.
Май 2020 г.	Фотоотчёт на сайт МБДОУ	Старший воспитатель, воспитатели, ответственный за наполнение сайта.

Существуют определённые правила выполнения упражнений, они описаны в номенклатурных документах. (См. Приложение № 4)

К проекту мы предлагаем схему подготовки дошкольников к выполнению нормативов комплекса ГТО. 1 ступень. (См. Приложение № 5)

Поскольку игра – основная деятельность детей, предлагаем подводить детей к сдаче норм ГТО с помощью игровой деятельности, это будет гораздо приятнее и понятнее для них. (См. Приложение № 6)

Во всех регионах России дошкольники готовятся к сдаче ГТО - в детских садах проводятся спортивные игры, во время которых ребята сдают нормы ГТО первой ступени (для детей от 6 до 8 лет).

Новый рекорд – впервые тысячи малышей в России сдают нормы ГТО.

Бег 30 м; челночный бег (10 м. три раза); метание мешочка с песком (солью) вдаль; прыжки в длину с места; прыжки в длину с разбега (с 6 лет); прыжки в высоту с разбега (так же старшие дети); бросок мяча весом 1 кг. из-за головы двумя руками; равновесие (стойка на одной ноге); гибкость (наклон вперёд вниз, стоя на скамье).



ПРИЛОЖЕНИЕ К ПРОЕКТУ

по физическому развитию

Тема: «Ты сможешь всё – готовясь к сдаче ГТО!»

№ 1 *Нормативные документы.*

- Указ « О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

- ПОСТАНОВЛЕНИЕ

от 11 июня 2014 г. N 540

ОБ УТВЕРЖДЕНИИ ПОЛОЖЕНИЯ

О ВСЕРОССИЙСКОМ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОМ КОМПЛЕКСЕ

"ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ" (ГТО)

№ 2 *Анкета для родителей*

№ 3 *Нормы выполнения и виды упражнений для 1 ступени*

№ 4 *Правила выполнения упражнений*

№ 5 *Схема подготовки дошкольников к выполнению нормативов комплекса ГТО. 1 ступень*

№ 6 *Картотека подвижных игр*

УКАЗ
ПРЕЗИДЕНТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
О ВСЕРОССИЙСКОМ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОМ
КОМПЛЕКСЕ
"ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ" (ГТО)

В целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения, постановляю:

1. Ввести в действие с 1 сентября 2014 г. в Российской Федерации Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО) - программную и нормативную основу физического воспитания населения.

2. Правительству Российской Федерации:

а) утвердить до 15 июня 2014 г. положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО);

б) начиная с 2015 года представлять Президенту Российской Федерации ежегодно, до 1 мая, доклад о состоянии физической подготовленности населения.

3. Правительству Российской Федерации совместно с органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации:

а) разработать и утвердить до 30 июня 2014 г. план мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО), а также принять меры по стимулированию различных возрастных групп населения к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

б) обеспечить до 1 августа 2014 г. разработку и принятие нормативных правовых актов, направленных на реализацию мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) на федеральном, региональном и местном уровнях.

4. Установить, что реализация мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) осуществляется федеральными органами исполнительной власти и органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации в пределах бюджетных ассигнований, предусматриваемых указанным

органам соответственно в федеральном бюджете и в бюджетах субъектов Российской Федерации.

5. Министерству спорта Российской Федерации:

а) осуществлять координацию деятельности федеральных органов исполнительной власти и органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации по реализации мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

б) представить в установленном порядке предложения о внесении в государственную программу Российской Федерации "Развитие физической культуры и спорта" изменений, связанных с введением в действие Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

6. Рекомендовать высшим должностным лицам (руководителям высших исполнительных органов государственной власти) субъектов Российской Федерации:

а) определить органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации, ответственные за поэтапное внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

б) разработать и по согласованию с Министерством спорта Российской Федерации утвердить до 1 августа 2014 г. региональные планы мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

7. Настоящий Указ вступает в силу со дня его официального опубликования.

Президент
Российской Федерации
В.ПУТИН

Москва, Кремль
24 марта 2014 года
N 172

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](#) 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 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)).

4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс основывается на следующих принципах:

- а) добровольность и доступность;
- б) оздоровительная и личностно ориентированная направленность;
- в) обязательность медицинского контроля;
- г) учет региональных особенностей и национальных традиций.

II. Цели и задачи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

5. Целями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса являются 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.

6. Задачами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса являются:

- а) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;
- б) повышение уровня физической подготовленности населения;
- 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.

III. Структура и содержание Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

7. Структура Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса состоит из 11 ступеней и включает следующие возрастные группы:

- первая ступень - от 6 до 8 лет;
- вторая ступень - от 9 до 10 лет;
- третья ступень - от 11 до 12 лет;
- четвертая ступень - от 13 до 15 лет;
- пятая ступень - от 16 до 17 лет;
- шестая ступень - от 18 до 29 лет;
- седьмая ступень - от 30 до 39 лет;
- восьмая ступень - от 40 до 49 лет;

девятая ступень - от 50 до 59 лет;
десятая ступень - от 60 до 69 лет;
одиннадцатая ступень - от 70 лет и старше.

8. Нормативно-тестирующая часть Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса предусматривает государственные требования к уровню физической подготовленности населения, в том числе инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, на основании выполнения нормативов испытаний (тестов), рекомендаций к недельной двигательной активности.

Государственные требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса утверждаются Министерством спорта Российской Федерации по согласованию с Министерством науки и высшего образования Российской Федерации, Министерством просвещения Российской Федерации, Министерством обороны Российской Федерации, Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации и Министерством здравоохранения Российской Федерации.

Государственные требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса утверждаются в установленном абзацем вторым настоящего пункта порядке на 4 года.

9. Оценка уровня физической подготовленности населения осуществляется по итогам выполнения установленного количества испытаний (тестов), позволяющих:

- а) определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков;
- б) оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств, знаний, умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека;
- в) определить уровень развития физических качеств инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

10. Виды испытаний (тесты) подразделяются на обязательные испытания (тесты) и испытания (тесты) по выбору (за исключением испытаний (тестов) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья).

Инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья самостоятельно выбирают испытания (тесты) из числа испытаний (тестов), предусмотренных пунктом 12(1) настоящего положения (по одному испытанию (тесту) для определения уровня развития каждого физического качества) в соответствии со ступенями и возрастными группами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.

11. Обязательные испытания (тесты) в соответствии со ступенями структуры Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (за исключением испытаний (тестов) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья) подразделяются на:

- а) испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей;

- б) испытания (тесты) по определению уровня развития выносливости;
- в) испытания (тесты) по определению уровня развития силы;
- г) испытания (тесты) по определению уровня развития гибкости.

12. Испытания (тесты) по выбору в соответствии со степенями структуры Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (за исключением испытаний (тестов) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья) подразделяются на:

- а) испытания (тесты) по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей;
- б) испытания (тесты) по определению уровня развития координационных способностей;
- в) испытания (тесты) по определению уровня овладения прикладными навыками.

12(1). Испытания (тесты) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья подразделяются на:

- а) испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей;
- б) испытания (тесты) по определению уровня развития выносливости;
- в) испытания (тесты) по определению уровня развития силы;
- г) испытания (тесты) по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей;
- д) испытания (тесты) по определению уровня развития гибкости;
- е) испытания (тесты) по определению уровня развития координационных способностей.

12(2). Количество испытаний (тестов) для выполнения нормативов испытаний (тестов) определяется степенями и возрастными группами структуры Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.

13. Лица, выполнившие нормативы испытаний (тестов) определенных ступеней Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, награждаются соответствующим знаком отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, образец и описание которого и форма бланка удостоверения к которому утверждаются Министерством спорта Российской Федерации. Порядок награждения лиц, выполнивших нормативы испытаний (тестов), соответствующими знаками отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса устанавливается Министерством спорта Российской Федерации.

14. Лица, имеющие одно из спортивных званий или спортивные разряды не ниже второго юношеского и выполнившие нормативы испытаний (тестов), соответствующие серебряному знаку отличия, награждаются золотым знаком отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.

15. Утратил силу. - Постановление Правительства РФ от 30.12.2015 N 1508.

16. Рекомендации к недельному двигательному режиму предусматривают минимальный объем различных видов двигательной деятельности, необходимый для самостоятельной подготовки к выполнению видов

нормативов испытаний (тестов), развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья.

17. Присвоение спортивных разрядов по спортивным дисциплинам видов спорта, включенным во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс, осуществляется в соответствии с требованиями Единой всероссийской спортивной классификации.

18. Порядок организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) утверждается Министерством спорта Российской Федерации.

Министерством обороны Российской Федерации по согласованию с Министерством спорта Российской Федерации утверждается порядок организации и проведения тестирования лиц, подлежащих призыву на военную службу, а также лиц, обучающихся в подведомственных ему образовательных учреждениях, и соответствующего гражданского персонала. Допуск спортивных судей к оценке выполнения нормативов испытаний (тестов) осуществляют центры тестирования в порядке и в соответствии с требованиями, которые установлены Министерством спорта Российской Федерации.

IV. Организация работы по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

19. К выполнению нормативов испытаний (тестов) допускаются лица, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, на основании результатов медицинского осмотра, проведенного в соответствии с порядком организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, утвержденным Министерством здравоохранения Российской Федерации.

20. Субъекты Российской Федерации вправе по своему усмотрению дополнительно включить во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс на региональном уровне 2 вида испытаний (тестов), в том числе по национальным, военно-прикладным видам спорта (дисциплинам), а также по наиболее популярным в молодежной среде видам спорта (за исключением испытаний (тестов) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья).

21. Требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов испытаний (тестов) учитываются в образовательных программах образовательных организаций по предмету (дисциплине) "Физическая культура".

22. Поступающие на обучение по образовательным программам высшего образования вправе представлять сведения о своих индивидуальных достижениях в области физической культуры и спорта, наличии знаков отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, которые учитываются образовательными организациями при приеме на основании порядка учета индивидуальных достижений, установленных правилами, утверждаемыми образовательными организациями самостоятельно.

23. Обучающимся, имеющим золотой знак отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, может быть назначена повышенная государственная академическая стипендия в порядке, установленном Министерством науки и высшего образования Российской Федерации.

24. Подготовка к выполнению и выполнение нормативов испытаний (тестов) различными возрастными группами могут осуществляться в рамках реализации мероприятий, направленных на развитие физической культуры и спорта среди всех возрастных и социальных групп населения и проводимых на муниципальном, региональном и федеральном уровнях, в том числе общественными физкультурно-спортивными организациями.

25. Лица, осуществляющие трудовую деятельность, ведут подготовку к выполнению, а также непосредственное выполнение нормативов испытаний (тестов) в ходе мероприятий, проводимых работодателем. Рекомендации для работодателей по организации, подготовке и выполнению нормативов испытаний (тестов) для лиц, осуществляющих трудовую деятельность, утверждаются Министерством спорта Российской Федерации. Работодатель вправе поощрять в установленном порядке лиц, выполнивших нормативы испытаний (тестов) на соответствующий знак отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.

26. В целях проведения тестирования выполнения нормативов испытаний (тестов) в субъектах Российской Федерации создаются центры тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов). Порядок создания и положение об указанных центрах тестирования утверждаются Министерством спорта Российской Федерации по согласованию с Министерством обороны Российской Федерации в части тестирования граждан, подлежащих призыву на военную службу, а также лиц, обучающихся в подведомственных ему образовательных организациях, и лиц гражданского персонала воинских формирований.

26(1). Центры тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов), в том числе физкультурно-спортивные клубы, вправе осуществлять оказание консультационной помощи населению по следующим вопросам:

- а) влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;
- б) гигиена занятий физической культурой;
- в) основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;
- г) основы методики самостоятельных занятий;

д) овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.

26(2). Центры тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) осуществляют обеспечение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья спортивным оборудованием и инвентарем, необходимым для прохождения тестирования в соответствии с методическими рекомендациями, утверждаемыми Министерством спорта Российской Федерации.

27. Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарные планы физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации, муниципальных образований включают физкультурные и спортивные мероприятия, предусматривающие выполнение видов испытаний (тестов).

28. Координацию деятельности по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса осуществляет Министерство спорта Российской Федерации.

29. Информационное обеспечение внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса осуществляет Министерство спорта Российской Федерации.

30. Учет данных о результатах выполнения нормативов испытаний (тестов) осуществляется по форме федерального статистического наблюдения за реализацией Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, которая утверждается Федеральной службой государственной статистики в установленном ею порядке.

Анкета (опрос для родителей)

Развитие физической культуры и спорта и внедрение комплекса ГТО

Здравствуйтесь, потратьте, пожалуйста, несколько минут своего времени на заполнение следующей анкеты.

1. Посещаете ли Вы и сколько раз в неделю спортивные или физкультурно-оздоровительные секции?

- ежедневно;
- от случая к случаю;
- 3-4 раза в неделю;
- не посещаю.

2. Занимаетесь ли Вы самостоятельно физкультурой и спортом со своими детьми, друзьями?

- занимаюсь (с кем);
- нет, не занимаюсь.

3. Какое из перечисленных ниже суждений больше всего соответствует Вашему отношению к занятиям физической культурой и спортом?

- посещая эти занятия, хотелось добиться, прежде всего, улучшения своих спортивных показателей;
- к таким занятиям отношусь, как к полезному и нужному делу (для улучшения здоровья, самочувствия, работоспособности и т.д.);
- занимаюсь физкультурой и спортом скорее по необходимости (для получения оценки или зачета, по настоянию врача и т.п.) - затрудняюсь ответить.

4. Ради какой цели Вы посещаете или стали бы посещать секции по физической культуре и спорту? (Укажите 2-3 главные для Вас цели)

- поддержать здоровье;
- улучшить здоровье;
- сохранить, улучшить телосложение;
- развить силу, ловкость и другие физические качества;
- улучшить настроение, самочувствие;
- встречаться, общаться с друзьями и знакомыми;
- испытать свои силы, проверить себя;
- снять усталость, поддержать работоспособность;
- улучшить осанку, походку, культуру движений;
- уметь постоять за себя; достигнуть высоких спортивных показателей – занятия не посещаю и пока не думаю посещать;
- другое (напишите).

5. Удовлетворены ли Вы своей физической подготовленностью?

- да;
- нет;
- трудно сказать.

6. На Ваш взгляд, Вы в достаточной мере занимаетесь физкультурой и спортом в настоящее время?

- да, в достаточной мере;
- нет, но хотелось бы приступить к регулярным занятиям и тренировкам;

- нет, но пока нет желания приступать к регулярным занятиям или тренировкам - затрудняюсь ответить.

7. Скажите, что Вас сдерживает от активных занятий физической культурой и спортом?

- ничто не сдерживает, я активно занимаюсь;
- большая общая нагрузка;
- отсутствие свободного времени;
- считаю, что эти занятия мне пока просто не нужны.

8. Как Вы оцениваете свое здоровье?

- я совершенно здоров (а);
- здоровье удовлетворительное;
- неважное здоровье;
- затрудняюсь ответить.

9. По Вашему мнению, что необходимо делать, чтобы соблюдать здоровый образ жизни?

- заниматься физической культурой, спортом, туризмом;
- не курить или избавиться от курения, не употреблять спиртного и избавиться от вредных привычек;
- соблюдать режим питания, не переедать и не голодать;
- достаточно спать;
- уметь активно отдыхать;
- соблюдать режим дня (все делать примерно в одно и то же время);
- затрудняюсь ответить.

10. Если говорить в целом, поддерживается ли в Вашей семье здоровый образ жизни?

- в основном да;
- скорее да;
- скорее нет.

11. Ваше отношение к комплексу ГТО и выполнению его нормативов?

- положительное;
- скорее положительное;
- нейтральное;
- скорее отрицательное;
- отрицательное;
- не знаю, что такое комплекс ГТО.

12. Планируете ли Вы выполнить нормативы комплекса ГТО?

- да;
- нет;
- затрудняюсь ответить.

СПАСИБО ЗА СОТРУДНИЧЕСТВО!

Нормы ГТО для школьников 6-8 лет (1 степень)

Нормативы ВФСК ГТО для детей (школьников 6, 7 и 8 лет), актуальны для 2018г

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
1.1	Челночный бег 3x10 метров (секунд)	9,2	10,0	10,3	9,5	10,4	10,6
1.2	или бег на 30 метров (секунд)	6,0	6,7	6,9	6,2	6,8	7,1
2	Смешанное передвижение на 1000м (мин: сек)	5:20	6:40	7:10	6:00	7:05	7:35
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	3	2	-	-	-
3.2	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)	15	9	6	11	6	4
3.3	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	17	10	7	11	6	4
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+7	+3	+1	+9	+5	+3

ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
5	Прыжок в длину с места толчком двумя	140	120	110	135	115	105

	ногами (см)						
6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (кол-во попаданий)	4	3	2	3	2	1
7	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	35	24	21	30	21	18
8.1	Бег на лыжах 1км (мин: сек)	8:00	9:00	10:15	8:30	9:30	11:00
8.2	или смешанное передвижение на 1км по пересеченной местности (мин: сек)	6:00	7:00	9:00	6:30	7:30	9:30
9	Плавание на 25м (мин: сек)	2:30	2:40	3:00	2:30	2:40	3:00

УСЛОВИЕ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАЧКА ГТО

Условие	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК "ГТО"	7	6	6	7	6	6

ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ:**1.2 Бег на короткие дистанции**

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м — с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 — 4 человека.

2 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.

3.1 Подтягивание из вися на высокой перекладине

Подтягивание из вися на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 секунд исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения;
- 4) разновременное сгибание рук.

3.2 Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине

Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лёжа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников I - III ступеней - 90 см.
Высота грифа перекладины для участников IV - IX ступеней - 110 см.

Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения

	<p>подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 секунд исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.</p>
	<p>Ошибки:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища; 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения; 4) разновременное сгибание рук.
	<p>3.3 Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимания)</p>
	<p>Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.</p>
	<p>Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 секунд, продолжить выполнение тестирования.</p>
	<p>Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.</p>
	<p>Ошибки:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) касание пола коленями, бедрами, тазом; 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения; 4) поочередное разгибание рук; 5) отсутствие касания грудью пола (платформы); 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.
4	<p>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье</p>
	<p>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.</p>
	<p>При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 секунд.</p>
	<p>При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально</p>

	сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».
	Ошибки: 1) сгибание ног в коленях; 2) фиксация результата пальцами одной руки; 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения.
	Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.
	Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.
	Ошибки: 1) заступ за линию измерения или касание ее; 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока; 3) отталкивание ногами одновременно.

Разработана система оценки и награждения.

ПОДГОТОВКА ДОШКОЛЬНИКОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО.

1 ступень 6-7 лет

«Скорость развиваем, челночный бег выполняем»

Челночный бег — вид бега, характеризующийся многократным хождением одной и той же короткой дистанции в прямом направлении.

Челночный бег проводится как в спортивном зале, так и на ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Он позволяет оценить быстроту, скорость перемещения и ловкость, связанную с изменением направления движения и чередованием ускорения и торможения.

На расстоянии 10 м друг от друга обозначают две параллельные линии - «Старт» и «Финиш». Участник, не наступая на линию старта, принимает *положение высокого старта*. По команде «**Марш!**» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается её и преодолевает последний отрезок без

касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «**Финиш**».

Участники стартуют по 2 человека.

Подготовительные упражнения

1. Бег с максимальной скоростью 10 м: с места, с хода (предварительного разбега).

2. Челночный бег, 2x10 и 3x5 м.

3. Челночный бег 4x10 м с последовательным переносом набивных мячей с одной линии на другую.

На расстоянии 10 м друг от друга проводят две параллельные линии. По команде «**Марш!**» ребенок бежит до противоположной линии, берёт один набивной мяч, разворачивается, бежит до линии старта, кладёт мяч на пол за линией старта. Бегом возвращается за вторым мячом, берёт его, бежит обратно и кладёт рядом с первым. Время засекают в момент касания вторым мячом пола. Бросать мячи через линию запрещается.

4. Эстафета «Челночный бег». На расстоянии 10 м друг от друга проводят две параллельные линии. Команды строятся в колонны по одному у одной из линий (линии старта). В руках у первых номеров команд **по 3 кубика (желательно разного цвета)**. По сигналу первые номера бегут к

противоположной линии, оставляют на ней один кубик, возвращаются назад и на линии старта оставляют второй кубик, затем бегут вновь к противоположной линии и оставив на ней третий кубик, возвращаются к своим командам, касанием вытянутой руки передают эстафету вторым номерам, а сами становятся в конец колонны. Вторые номера бегут вперёд и на линиях собирают кубики, третьи вновь разносят их и т. д. Побеждает команда, первой закончившая бег. (желательно чтобы у детей были номера)

5. Подвижная игра «Кто быстрее».

На расстоянии 10 м друг от друга проводят две параллельные линии. На одной линии устанавливается 2—3 кегли одного цвета (например, синего), а на противоположной лицевой линии — 2—3 кегли другого цвета (например, красного). Задача игроков каждой команды как можно быстрее поменять кегли местами.

6. «Скоростная эстафета» (рис. 2).

Игроки распределяются на 3—4 команды. Команды становятся в колонну по одному у линии старта на расстоянии 2 — 3 м одна от другой. Перед каждой колонной на расстоянии 10—15 м устанавливают конусы (поворотные стойки). По стартовому сигналу первые игроки команд бегут до конусов, оббегают их слева, возвращаются обратно и касанием руки передают эстафету следующему игроку своей команды, после чего становятся в конец колонны. Вторые игроки выполняют то же самое задание и передают эстафету очередному участнику и т. д. Побеждает команда, закончившая эстафету первой и не допустившая нарушения правил. Эстафета может повторяться 2 раза.

Вариант. Игроки бегут до противоположной линии, на которой расположены конусы, касаются линии рукой и возвращаются обратно

Бег на короткие дистанции

Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м) выполняется с максимальной скоростью и считается критерием быстроты и скоростно-силовых способностей человека.

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м - с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 – 4 человека.

Основные ошибки в технике бега:

- бег по дистанции на полусогнутых ногах;
- во время бега туловище и голова отклонены назад;

- бег с постановкой стопы на пятку или на всю стопу (участник «топает» во время бега);
- бег заканчивается перед линией финиша, а не после нее (т. е. остановка у линии финиша).

Результат в беге на короткие дистанции зависит от следующих факторов:

- 1) умения быстро реагировать на выстрел стартера или команду «Марш!»;
- 2) способности быстро набрать скорость;
- 3) уровня абсолютной максимальной скорости, которую способен развить бегун;
- 4) уровня скоростной выносливости — способности бегуна сохранять достигнутую скорость до конца дистанции.

Средством подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО в беге на короткие дистанции являются *избирательно-направленные упражнения* для развития скоростных способностей.

Упражнения, развивающие быстроту двигательной реакции

- 1). Старт по сигналу (свистку, хлопку в ладоши) из различных исходных положений.
- 2). По сигналу бег 5, 10, 30 м с высокого старта на выигрыш - «Кто быстрее»
- 3). По первому сигналу движения руками, как в беге, 4—5 с в быстром темпе. По второму сигналу - скоростной рывок 5 м.
- 4). По первому сигналу бег с высоким подниманием бедра 4—5 с (на месте или с небольшим продвижением вперед) - По второму сигналу - скоростной рывок 5 м.
- 5). Подвижные игры «Вызов номеров», «Подхватить палку».

Продолжительность упражнений на быстроту двигательной реакции небольшая – 1-2 с. Отдых между упражнениями должен обеспечивать относительно полное восстановление работоспособности.

Упражнения, развивающие стартовую скорость

1. Бег с максимальной скоростью под горку с небольшим уклоном.
2. Повторный бег с максимальной скоростью на отрезках 10—30 м.
3. Бег 10 м с хода (с предварительного разгона 8—10 м) на время.

Упражнения для развития стартовой скорости должны всегда выполняться с максимально возможной быстротой движений и темпом. Оптимальная продолжительность выполнения каждого упражнения 5 – 6 с.

Упражнения, развивающие максимальную скорость бега

1. Повторный бег с максимальной скоростью на отрезках 30м.
2. Бег с хода с максимальной скоростью на отрезках 30 м.
3. Бег с установкой догнать партнёра, стартующего на 2—3 м впереди.
4. Подвижная игра «Бег-преследование».

Интервалы отдыха между попытками следует делать настолько большими, чтобы обеспечить относительно полное восстановление организма: скорость бега не должна заметно снижаться от повторения к повторению. На каждом занятии упражнения следует повторять 4 раза

Упражнения, развивающие скоростную выносливость

1. Повторный бег с максимальной скоростью 5х30 м при незначительных интервалах отдыха между повторениями (не более 1,5 мин).
2. Повторный бег 4Х100 м с околоредельной и максимальной скоростью
3. Переменный бег с изменением скорости передвижения

При беге большая нагрузка приходится на мышцы ног, особенно на стопы. Поэтому чтобы повысить скоростные качества, необходимо включать упражнения на развитие силы мышц ног.

Эти упражнения надо обязательно выполнять в высоком темпе (их называют скоростно-силовыми).

Упражнения, развивающие силу мышц ног

1. Бег в горку с максимально возможной скоростью.
2. Бег в горку с дополнительным отягощением (жилеты-утяжелители, пояса-утяжелители и др.).
3. Прыжки на одной ноге 15м с фиксацией времени.
4. Прыжки с ноги на ногу (многоскоки) с продвижением вперёд 20м.
5. Прыжки в горку: на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу.
6. Приседания держась руками за рейку гимнастической стенки.
7. Стоя на нижней рейке гимнастической стенки, выполнять пружинистые покачивания на передней части стопы (на одной ноге, одновременно на двух ногах).

Упражнение выполнять с большой амплитудой. Подниматься как можно выше на стопе, опускаться с положением пяток возможно ниже уровня опоры.

Основные ошибки при беге:

- большая скорость бега в начале дистанции, что не позволяет равномерно и глубоко дышать, быстро наступает утомление;

- резкое изменение скорости бега на дистанции, что вызывает сбой в дыхании, приводит к нарушению поступления кислорода в мышцы и влечёт за собой быстрое утомление.

Упражнения, развивающие выносливость

Смешанное передвижение 1 км для 6-8 лет

1. Бег с равномерной скоростью (в равномерном темпе) 1 км.

На начальном этапе подготовки каждые 100 м дистанции следует пробегать за 30—35 с, затем по мере тренированности — за 22—26 с.

2. Повторный бег на отрезках от 200 до 600—800 м с интервалами отдыха, обеспечивающими восстановление организма учащихся от повторения к повторению (длительность интервалов отдыха планируется в зависимости от самочувствия занимающихся). Например: бег 2 раз по 200 м; бег 2 раза по 500 м.

Паузы между пробежками заполняют ходьбой с выполнением дыхательных упражнений.

3. Бег с неоднократным изменением скорости на дистанции. Например: бег с равномерной скоростью 1 км с ускорениями по 150 м в середине и конце дистанции.

Количество и продолжительность ускорений на дистанции, места ускорений и скорость на них могут быть определены руководителем занятия или выполняться по самочувствию самих занимающихся.

4. Эстафетный бег с этапами 300—500 м. с осторожностью относимся к бегу. Уточнить физические возможности каждого ребенка. Обращать внимание на чистоту пульса и уметь правильно восстанавливать дыхание при помощи специальных упражнений.

5. Использовать подвижные игры, направленные на развитие выносливости: «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием» и др.

**«Прыжки в длину - нелегкое дело,
но прыгать мы любим умело!»**

Прыжки в длину с места

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами характеризует скоростно-силовую подготовленность и выполняется в яму с песком в спортивном зале или на спортивной площадке.

Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Проводят стартовую линию (линию, обозначающую место отталкивания) и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку).

Техника выполнения. И. п. (исходное положение) — подойти к линии отталкивания (не касаясь её носками), стопы поставить на ширину плеч или чуть уже, параллельно. Перед прыжком поднять руки вверх, чуть назад, одновременно прогибаясь в пояснице и поднимаясь на носки. Затем плавно, но достаточно быстро отвести руки назад, одновременно опускаясь на всю стопу, согнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах до полуприседа, наклоняясь вперед так, чтобы плечи были впереди стоп, а тазобедренный сустав находился над носками. Руки, отведённые назад, слегка согнуты в локтевых суставах. Не задерживаясь в этом положении, следует переходить к отталкиванию.

Резким взмахом руками вперёд-вверх с одновременным разгибанием и толчком обеих ног выполнить отталкивание и прыжок вперёд-вверх. После отталкивания туловище полностью распрямляется. В полёте согнуть ноги в коленях и вынести их вперёд, приземлиться на пятки с последующим перекатом на всю стопу.

Время приземления присесть и вынести руки вперёд (этим обеспечивается мягкое и устойчивое приземление)

Дальность прыжка измеряется от линии отталкивания (стартовой пиши) до линии пяток, если ноги вместе при приземлении, или по пятке, ближней к месту отталкивания, если при приземлении одна нога сзади, а другая впереди. Измерение производится перпендикулярно к линии отталкивания.

Участнику предоставляются три попытки. Учитывается лучший результат. При потере равновесия (шаг назад, падемте назад и т. д.) результат не засчитывается.

Основные ошибки в технике прыжка:

- заступ за линию измерения или касание её;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами разновременно;
- приземление одной ногой ближе, а другой дальше (стопы расположены не параллельно).

Подводящие упражнения

- 1.И. п. — полуприсед, руки отведены назад. Выполнить энергичный мах руками вперед-вверх с одновременным разгибанием ног и подъёмом на носки.
- 2.И. п. — полуприсед (глубокий присед), руки отведены назад. Выполнить энергичный мах руками вперед-вверх с одновременным прыжком вверх толчком обеими ногами.
- 3.И. п. — упор присев. Выполнить прыжок вверх с махом рук вверх и мягким приземлением в полуприсед, руки вперед.
- 4.И. п. — полуприсед, руки отведены назад. Небольшой прыжок вперед (на гимнастический мат) в положение полуприседа, руки вперед.
- 5.Прыжки в длину с места на гимнастический мат или в яму с песком: на технику, на заданную длину по ориентирам.

Упражнения, развивающие скоростно-силовые способности (прыгучесть)

- 1.Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием и с отягощением (набивным мячом) на плечах.
- 2.Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперед 15 — 20 м.
- 3.Прыжки на обеих ногах через гимнастическую скамейку с последующим быстрым и мощным прыжком в длину с приземлением на гимнастический мат
- 4.Спрыгивание с повышенной опоры 30—50 см с приземлением на слегка согнутые в коленном суставе ноги и быстрым и мощным прыжком в длину с приземлением на гимнастический мат.
- 5.Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50—70 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 1 м от места отталкивания
- 6.Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку),
- 7.Прыжки в длину с места на дальность (проводятся в виде соревнований между занимающимися).

Подвижная игра «Кто дальше прыгнет».

Прыжок в длину с разбега

Тестовое испытание характеризует скоростно-силовую подготовленность учащихся и выполняется на пришкольной площадке в яму с песком.

Дальность прыжка в длину зависит от скорости разбега, мощности отталкивания, угла вылета общего центра массы тела, техники приземления

Техника выполнения. Прыжок в длину состоит из следующих фаз (рис 8):

разбега, отталкивания, полёта и приземления.

Разбег. Цель — развитие наивысшей (оптимальной) скорости на последних беговых шагах перед отталкиванием без потери контроля за своими движениями. Чем выше скорость, тем больше возможность показать высокий спортивный результат.

Полёт. Цель — сохранить равновесие тела и подготовиться к приземлению. *Приземление.* Цель — коснуться песка в яме как можно дальше от бруска отталкивания, не теряя равновесия. Наиболее выгодное положение перед приземлением характеризуется выносом ног вперёд с высоким подниманием коленей и с небольшим наклоном туловища вперёд

Участнику предоставляются три попытки. В зачёт идёт лучший результат.

Основные ошибки в технике прыжка:

- чрезмерно быстрое начало разбега с замедлением скорости перед отталкиванием;
- заступ за линию измерения;
- неполное разгибание толчковой ноги в конце отталкивания;
- низкий подъём бедра маховой ноги в момент окончания отталкивания;
- преждевременное опускание ног перед приземлением;
- жёсткое приземление на прямые ноги;
- приземление одной ногой ближе, а другой дальше (стопы расположены не параллельно).

5. Прыжки в длину с небольшого разбега через вертикальное препятствие высотой 90 см и более (рис. 10).

6. Прыжки в длину с небольшого разбега через планку (натянутую резиновую ленту), установленную на высоте 50—60 см и на расстоянии, равном половине длины прыжка от бруска отталкивания.

7. Прыжки в длину с небольшого разбега через ленту, расположенную на предполагаемом месте приземления.

8. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд 20—30 м. 9. Прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди: на месте; с продвижением вперёд 15—20 м (рис. 13).

10. Соскок с возвышения (30—50 см) на одну ногу с последующим прыжком в длину и приземлением на обе ноги в яму с песком или на гимнастический мат

«А теперь мы в цель бросаем, очень метко попадаем!»

Метание теннисного мяча в цель

Метание теннисного мяча (57 г) в цель производится с места с расстояния 6 м в закреплённый на стене гимнастический обруч (диаметром 90 см). Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола.

Метание теннисного мяча в цель выполняют участники 1-й ступени комплекса ГТО (мальчики и девочки 1—2 классов). Каждому участнику представляется право выполнить пять бросков. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

Метание мяча в вертикальную мишень требует развития координации, точности движений и глазомера.

Техника выполнения. Вариант 1. И. п. — встать лицом к мишени, левая нога впереди, правая сзади, кисть с мячом поднята над плечом, согнута в локтевом суставе. Слегка отвести руку с мячом назад (замах). Разгибая руку вперёд-вверх, выполнить бросок мяча в мишень

Вариант 2. И. п. — встать лицом к мишени. Правая рука с мячом отведена в сторону и согнута в локтевом суставе, кисть на уровне плеча, левая нога впереди, правая сзади. Отводя руку с мячом назад, перенести массу тела на стоящую сзади правую ногу, туловище повернуть левым боком по направлению к мишени (замах). Поворачиваясь на передней части правой стопы, выполнить бросок мяча в мишень движением туловища, предплечья и кисти руки, пронося мяч сверху над плечом

Основные ошибки в технике метания теннисного мяча:

- напряжённое держание руки с мячом;
- локоть метящей руки направлен в сторону.

Подготовительные упражнения

1. Метание теннисного мяча в вертикальные цели разного размера, обозначенные на стене и расположенные на различной высоте, с расстояния 4—6 м.

2. Подвижная игра «Кто точнее».

Команды строятся в колонны по одному за линией в 5—6 м от стены. На стене перед каждой командой нарисованы мишени, каждая из которых представляет собой квадрат 80X80 см, внутри которого расположен круг диаметром 50 см. По сигналу игроки бросают по очереди мяч в цель. Попадание в квадрат — 1 очко, в круг — 2 очка. Побеждает команда, набравшая больше очков.

3. Подвижная игра «Снайперы».

Команды построены в шеренги за 1,5—2 м перед линией броска, у каждого игрока в руках по два теннисных мяча.

Для того чтобы упражнения в метании в цель были интересны занимающемуся, задания следует усложнять и изменять. Например, метание в различные цели с постепенным увеличением расстояния до них; метание в различные виды целей с ограничением времени на выполнение заданий; метание в цель из необычных положений (стоя на гимнастической скамейке, стоя на одном колене и др.).

Метание малого мяча и гранаты на дальность

Метание спортивного снаряда на дальность проводится на стадионе или любой ровной площадке 10 м.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Другие способы метания запрещены. Техника метания на дальность гранаты идентична технике метания малого мяча.

Участнику предоставляется право выполнить три броска. В зачёт идёт лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления снаряда.

Скорость. Длина пути. Величина силы вылета = пройденного * приложения к мяча мячом (гранатой) мячу (гранате) (гранаты) под воздействием силы время приложения силы.

Техника метания мяча (гранаты) с места. И. п. - правая нога отставлена назад, на носок, туловище повёрнуто грудью в сторону метания, правая рука согнута в локтевом суставе, локоть опущен вниз, кисть с гранатой — на уровне плеча.

Метать малый мяч (гранату) следует энергично, стремясь придать оптимальную траекторию полёта.

Техника метания мяча (гранаты) с разбега.

«Подтянулся раз и два, стал сильнее навсегда!»

Подтягивание из вися на высокой перекладине

Подтягивание на перекладине используется для определения уровня развития силы и силовой выносливости мышц рук и плеч. Каждый цикл подтягивания на перекладине состоит из вися на вытянутых руках хватом сверху (и. п.), подъёма (подбородок выше грифа перекладины), вися на согнутых руках и опускания.

Результат в подтягивании на перекладине (количество раз) зависит от динамической силы мышц рук (главным образом сгибателей), плечевого

пояса (трапециевидные и дельтовидные мышцы), а также статической силы мышц кисти. Подъём производится с помощью сгибания в локтевых и разгибания в плечевых суставах. Наиболее высока активность двуглавой мышцы плеча, а также широчайшей мышцы спины и трёхглавой мышцы, обеспечивающих разгибание плеча. Определённую роль играют мышцы спины и брюшного пресса, удерживающие при подтягивании тело в выпрямленном положении, а также мышцы — разгибатели рук, активно функционирующие в уступающем режиме при возвращении тела после подтягивания в вис на прямых руках.

Выполнение нормативов в подтягивании на высокой перекладине зависит также и от уровня развития силовой выносливости, так как упражнение выполняется многократно «до предела», т. е. до тех пор, пока становится невозможно выполнять двигательное действие в связи с утомлением.

Техника выполнения. Подтягивание на высокой перекладине выполняется из и. п. вис на прямых руках, хват руками сверху, кисти рук на ширине плеч. Туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются опоры (пола), ступни вместе. Подтягивание выполняется силой, без рывков, махов, изгибов, до положения, при котором подбородок оказывается выше грифа перекладины. При опускании руки выпрямляются (рис. 27). При нарушении этих требований попытка в подтягивании не засчитывается. Выполнение упражнения прекращается, если испытуемый останавливается более чем на 2с или ему два раза подряд не удаётся зафиксировать положение подбородка над перекладиной.

Основные ошибки в технике подтягивания из вися на высокой перекладине:

- подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- отсутствие фиксации на 0,5 с исходного положения при выполнении упражнения;
- одновременное сгибание рук.

Для развития силы различных групп мышц и силовой выносливости в основном используют упражнения:

- с преодолением веса собственного тела;
- с дополнительными отягощениями.

Упражнения, развивающие силу мышц рук и плечевого пояса

1. Подтягивание на перекладине с прыжка и медленное опускание, в вис на прямые руки.
2. Подтягивание на перекладине из вися с помощью.

3. Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (высота перекладины 100—110 см).
4. Вис на перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках.
5. Подтягивание из вися с дополнительным отягощением (пояс- утяжелитель и др.).
6. Подтягивание из вися на высокой перекладине хватом снизу.
7. Подтягивание разным хватом (кисти касаются друг друга, обхватывают перекладину с разных сторон, голова проходит то с одной, то с другой стороны от перекладины).
8. Лазанье по канату (шесту) без помощи ног.
9. Лазанье по канату с дополнительным отягощением за спиной (набивным мячом в рюкзаке).
10. Стоя, туловище наклонено вперёд до горизонтального положения, ноги на ширине плеч, штанга в опущенных вниз руках. Тяга штанги до груди, не разгибая туловища.

Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине

Подтягивание на низкой перекладине используется в качестве теста для определения уровня развития силы и силовой выносливости мышц рук и плеч. Высота грифа перекладины для участников 1-й-3-й ступеней комплекса ГТО - 90 см. Высота грифа перекладины для участников 4-й — 5-й ступеней - 110 см.

Техника выполнения.

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из и. п. вис лёжа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берётся за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперёд, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с исходное положение, продолжает выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Основные ошибки в технике подтягивания из виса лёжа на низкой перекладине:

- подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;
- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- отсутствие фиксации на 0,5 с исходного положения при выполнении упражнения;
- одновременное сгибание рук.

При подтягивании на низкой перекладине наиболее активны мышцы - сгибатели кисти, трёхглавая мышца плеча, двуглавая мышца плеча, плечелучевая мышца, большая грудная мышца, широчайшая мышца спины, прямая мышца живота.

Упражнения, развивающие силу мышц рук и плечевого пояса

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на гимнастической скамейке.
2. Сгибание и разгибание рук в упоре сидя и лёжа сзади (руки на гимнастической скамейке).
3. Сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах.
4. Вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках.
5. Подтягивание на низкой перекладине из виса сиди.
6. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине хватом снизу.

«Никогда не унывай– отжимания выполняй!»

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа

Тестовое испытание предназначено для определения уровня развития силы и силовой выносливости мышц рук.

Техника выполнения. И. п. — упор лёжа на полу. Кисти рук на ширине плеч, пальцы вперёд, локти разведены не более чем на 45 градусов.

Ноги вместе, стопы упираются в пол без опоры. Плечи, туловище, ноги составляют прямую линию.

Сгибание рук выполняется до лёгкого касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, разгибание — до полного выпрямления рук I; локтевых суставах при сохранении той же прямой линии (рис. 29).

Выполнив разгибание рук, необходимо зафиксировать исходное положение

на 0,5 с, затем продолжить выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счётчиком судьи.

Основные ошибки в технике сгибания и разгибания рук в упоре лёжа:

- касание пола коленями, бёдрами, тазом;
- нарушение прямой линии «плечи — туловище — ноги» (при выполнении упражнения испытуемый сгибается или прогибается туловище);
- разновременное разгибание рук;
- отсутствие фиксации на 0,5 с исходного положения при выполнении упражнения.

Поднимание туловища из положения лёжа на спине

Тестовое испытание предназначено для определения уровня развития силовой выносливости мышц — сгибателей туловища. Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнёров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Техника выполнения. Упражнение выполняется из и. п. лёжа на спине на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнёром к полу

Основные ошибки в технике поднимания туловища из положения лёжа на спине:

- отсутствие касания локтями бёдер (коленей);
- отсутствие касания лопатками гимнастического мата;
- пальцы разомкнуты «из замка».

«Гибкость свою развиваем и наклоны выполняем!»

Наклон вперёд из положения стоя

Тестовое испытание предназначено для определения уровня развития подвижности в суставах и выполняется из и. п. стоя на полу или гимнастической скамейке, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10—15 см.

При выполнении испытания (теста) *на полу* участник по команде делает два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 с.

При выполнении испытания (теста) *на гимнастической скамейке* по команде участник делает два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Величина гибкости измеряется по расстоянию в сантиметрах от нулевой отметки до кончика третьего пальца руки. Если пальцы не достают до нулевой отметки, то измеренное расстояние обозначается знаком «минус» (-), а если опускается ниже нулевой отметки — знаком «плюс» (+).

Основные ошибки в технике наклона вперёд из положения стоя:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 с. Во время наклона вперёд сгибание производится в тазобедренных суставах и в суставах поясничного и нижнего грудного отделов позвоночного столба.

Упражнения, увеличивающие подвижность в тазобедренных суставах

1. Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола
2. Наклоны вперёд, притягивая туловище к ногам с помощью рук

Буклет по теме проекта.

Краткая история ГТО

Физкультурно-спортивный комплекс ГТО впервые был введен в СССР 11 марта 1931 года и состоял из одной ступени (18-35 лет), включающий 15 видов испытаний. Среди них были, как традиционные – бег, плавание, метание гранаты, так и «необычные» для нашего времени – поднимание патронного ящика (32 кг) и передвижение с ним на 50 м; умение управлять трактором, верховая, бег в противогазе.



- ЗОЛОТО



-серебро



- бронза

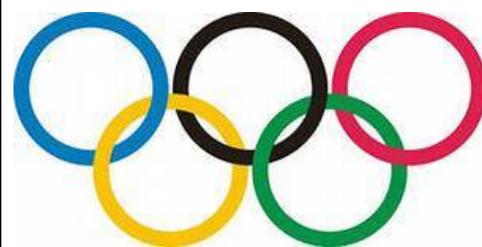
ПАМЯТКА

ВФСК

«ГТО»

I ступень

(возрастная группа
от 6 до 8 лет)



I. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 6 до 8 лет)

Испытания (тесты) по выбору

- 1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)**
- 2. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)**
- 3. Смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности***
- 4. Плавание без учета времени (м)**

I. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 6 до 8 лет)

Обязательные испытания (тесты)

- 1. Челночный бег 3x10 м (с)**
- 2. или бег на 30 м (с)**
- 3. Смешанное передвижение (1 км)**
- 4. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)**
- 5. или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)**
- 6. или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)**
- 7. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу**

Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе- 8.

Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**

- 1. Золото – 7**
- 2. Серебро – 6**
- 3. Бронза – 6**

* Для бесснежных районов страны.



- золото



-серебро



- бронза



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

УДОСТОВЕРЕНИЕ

О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

231201039153

Настоящее удостоверение получил (а) Иванова Марина

Викторовна

(фамилия, имя, отчество)

в том, что он(а) с с 10 марта 2021 г. по 22 марта 2021 г.

повышал(а) свою квалификацию в

**Негосударственном частном образовательном учреждении
дополнительного профессионального образования
«Учебный центр «Персонал-Ресурс»**

**по программе дополнительного профессионального образования
повышения квалификации "Организация и содержание**

**физкультурно-оздоровительной работы в дошкольной образовательной
организации в соответствии с Федеральным государственным
образовательным стандартом дошкольного образования"**

(наименование дополнительной профессиональной программы)

в объеме 72 часа(ов)

(количество часов)



Директор Дацк /А.Ю. Дацко/

Секретарь Шмырова /Т.А.Шмырова/

*Удостоверение является документом
о повышении квалификации*

Регистрационный номер 18 813

Дата выдачи 22 марта 2021 г.



УДОСТОВЕРЕНИЕ

О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

**Иванова
Марина Викторовна**

прошел(а) повышение квалификации в (на)

Филиале частного образовательного учреждения
дополнительного профессионального образования «ФРАКТАЛ»
в г. Москва

УДОСТОВЕРЕНИЕ

О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

772414569726

с 21 июня 2021 г. по 01 июля 2021 г.

Документ о квалификации

по дополнительной профессиональной программе
повышения квалификации:

**«Правила гигиены. Особенности работы
образовательной организации в условиях сложной
санитарно-эпидемиологической обстановки.
Использование новейших технологии в организации
образовательного процесса»**

Регистрационный номер
ПК-ПГ-08-7/21

Город
Москва

Дата выдачи
01 июля 2021 года

в объёме

72 академических часов



Руководитель
Секретарь

[Signature]
С.Н. Белоусов

[Signature]
Н.А. Беневоленская



УПРАВЛЕНИЕ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И НАУКЕ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА СОЧИ



ЦЕНТР ТВОРЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ
И ГУМАНИТАРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ



БЛАГОДАРСТВЕННОЕ ПИСЬМО

Иванова Марина Викторовна

МБДОУ №18

ст. Воронежская

Выражаем признательность за активное участие в подготовке Ваших воспитанников к XIII региональному конкурсу исследовательских работ и проектов «Я - исследователь», за творческий вклад в развитие детской исследовательской деятельности. Ваша заинтересованная каждодневная работа позволяет формировать новое поколение нашего края.

Пусть Ваша деятельность остается примером уверенности и профессионализма, влияющих на судьбу и развитие юных граждан.

Начальник управления
по образованию и науке



О.Н. Медведева

Сочи
2019