

*Мазаева Лариса Юрьевна*

студентка

*Повитухина Людмила Борисовна*

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Алтайский государственный гуманитарно-

педагогический университет им. В.М. Шукшина»

г. Бийск Алтайский край

## **ВНЕДРЕНИЕ НОРМ ГТО В ДОУ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ)**

*Аннотация:* в данной статье описаны упражнения, занятия, эстафеты с внесением норм ГТО в ДОУ для детей старшего дошкольного возраста. Авторами подчёркивается важность присутствия физического воспитания в данном возрасте для обеспечения морального и физического благополучия и для дальнейшего перехода на новую ступень.

*Ключевые слова:* физическое воспитание, здоровый образ жизни, ГТО.

В Положении о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) «предусмотрен минимальный объем различных видов двигательной активности, необходимый для развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья, подготовки к выполнению видов испытаний(тестов) и норм Комплекса ГТО».

Физическое воспитание особенно важно в дошкольном возрасте, это один из ответственных этапов жизни ребёнка. Именно в этот период закладываются основы здоровья: умственного, нравственного и физического развития, формируется личность человека. В это время ребенок интенсивно растет и созревает, движения становятся его основной потребностью.

Основной задачей является создание здоровьесберегающей среды, обеспечивающей ребенку психическое и физическое благополучие, комфортную моральную и бытовую среду в ДОУ.

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение Детский сад №2 «Ромашка» с. Целинного ведёт физкультурно-оздоровительную работу по воспитательно-образовательному направлению. Данная работа нацелена на совершенствование двигательных навыков и улучшению показателей физического развития, для подготовки к сдаче норм ГТО, воспитание у детей правильного отношения к своему здоровью.

Двигательный режим в ДОУ включает всю динамическую деятельность детей – как организованную, так и самостоятельную. Содержательная сторона двигательного режима направлена на развитие умственных, духовных и физических способностей детей.

В процессе физкультурно-оздоровительных занятий используются элементы спортивных игр из футбола и баскетбола. Данные упражнения способствуют совершенствованию физической подготовленности и развитии детей, воспитанию позитивных морально-волевых качеств, дружеских отношений в группе.

Занятия ритмопластикой создают благоприятные условия для формирования двигательных, психомоторных функций и развития умственной сферы, разумно выполнять комплексы вместе с детьми, осуществляя показ и контроль качества движений.

Также в работу включены упражнения данстерапии, которые способствуют выработке движений, развивает общую подвижность и повышает физические и психические возможности организма детей. Наиболее успешные танцевальные композиции: «Хоровод», «Чунга-чанга», «Я ты он она», «Антошка».

Проведение командных эстафет, целью которых является формирование у детей потребности в здоровом образе жизни. Главные задачи: развитие интереса к спортивным играм-соревнованиям, развитие ловкости, меткости, быстроты, умение играть в команде, вырабатывание здорового духа соперничества, воспитание коллективизма и взаимопомощи.

- эстафета «Прыжки на двух ногах из обруча в обруч»;
- эстафета «Прокати мяч»;

- эстафета «Прыжки на двух ногах с мячом, зажатым ногами»;
- эстафета «Переправа»;
- эстафета «Попрыгушки»;
- эстафета «Сбей кеглю»;
- эстафета «Донеси не урони»;
- эстафета «Хождение змейкой между предметами»;
- эстафета «Кто быстрее свернёт ленту»;
- эстафета «Бег со скакалкой».

В результате системной образовательной деятельности по физическому развитию с учетом требований ВФСК ГТО у воспитанников:

- повышается физическая работоспособность;
- улучшатся физические качества, обогащение двигательного опыта;
- формируется привычка к здоровому образу жизни;
- расширяется кругозор в сфере активного образа жизни и самостоятельная двигательная деятельность, формируется оптико-пространственная ориентация;
- реализуется система преемственности при переходе воспитанников на новую социальную ступень.

### ***Список литературы***

1. Аверина И.Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: Практ. пособие / И.Е. Аверина. – 3-е изд. – М.: Айрис-пресс, 2007. – С. 95–144.