

*Сухорутченко Ольга Анатольевна*

инструктор по физической культуре

высшей категории

ГБОУ г. Москвы «Школа с углубленным

изучением английского языка №1359

им. авиаконструктора М.Л. Миля»

г. Москва

## **ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО) У СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ**

*Аннотация:* в статье рассматривается вопрос о пропаганде здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста через популяризации Все-российского спортивного комплекса ГТО. Автор приходит к выводу, что дошкольные образовательные организации являются фундаментом, на котором закладываются основы здорового образа жизни, формирование привычки к систематическим занятиям спортом.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, дошкольники, двигательная активность, пропаганда ГТО, спортивный фестиваль.

Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетным направлением в работе любого дошкольного учреждения. Здоровье одна из самых больших жизненных ценностей. Всем известны слова А.П. Чехова: «В человеке должно быть все прекрасно: и лицо, и одежда, и душа, и мысли». Здоровые дети – наше будущее. Здоровый и разносторонне развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован, что в значительной мере позволяет ребенку справляться со всеми требованиями, предъявляемыми к нему условиями жизни и воспитания в коллективе сверстников.

Одним из основных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, является *двигательная активность* –

естественная потребность в движении. При недостаточной двигательной активности в первую очередь страдает мышечная система: снижается тонус мышц, работоспособность, выносливость, уменьшаются масса и объем мышц.

Мы стараемся придерживаться следующего принципа в работе: – «правильно поставленной воспитательной и образовательной работой может считаться только та, в рамках которой большое место занимает физическое воспитание детей».

Одним из путей приобщения дошкольников к занятиям физической культурой и укрепления их здоровья в наших дошкольных группах является организация и проведение спортивного фестиваля «Стартуем вместе». Спортивный фестиваль – это компания по привлечению детей, родителей, педагогов к физкультуре и спорту. Местом проведения являются физкультурный зал или спортивная площадка (в зависимости от погодных условий).

Целью спортивного фестиваля является пропаганда здорового образа жизни через массовое приобщение детей дошкольного возраста к физической культуре и спорту, мотивирование детей старшего дошкольного возраста к подготовке и выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Задачи спортивного фестиваля:

1. Создавать условия для сопричастности детей к важнейшим событиям в современной России, олимпийскому движению, спортивной жизни Москвы.
2. Стимулировать детей к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в соответствии с их возрастными возможностями.
3. Обогащать пространство возможностей для развития детей дошкольного возраста, формировать единое пространство поддержки развития физической культуры в семье, детского спорта.

Форма проведения фестиваля является совместный физкультурный досуг.

Исходя из цели и задач фестиваля, была проведена насыщенная предварительная работа, которую можно разделить на несколько этапов:

1. Подготовка атрибутов спортивного фестиваля (флаги России и учреждения, плакаты с изображением значка ГТО, шары и гирлянды из флагов для украшения, подбор музыки и песен о спорте, элементы награждения (кубки с изображением золотого, серебряного и бронзового значков ГТО).

2. Подготовка команд к участию в фестивале.

3. Предварительная беседа с детьми об определении и истории значка ГТО.

4. Просмотр мультфильма «Спортландия» киностудии «СОЮЗМУЛЬФИЛЬМ» 1958 года, пропагандирующий здоровый образ жизни и мотивирующий к сдаче норм ГТО.

В ходе предварительной работы было подготовлено оборудование: ориентиры для разметки дистанций, флаги оформления, лозунги, указатели «Старта» и «Финиша» дистанций, схемы эстафет, папки для судей, бланки судейских документов.

*Ход фестиваля.* Болельщики и гости занимают свои места.

*Инструктор:* Здравствуйте, дорогие гости иуважаемые болельщики. Мы рады приветствовать Вас на нашем спортивном фестивале «Стартуем вместе».

Мы проводим этот фестиваль, чтобы рассказать и показать всем какие мы смелые, сильные, ловкие и как здорово заниматься спортом.

А сейчас давайте торжественно поприветствуем представителей различных видов спорта и команды, которые будут принимать участие в соревнованиях.

*Под спортивный гимн «Герои спорта» (муз. А. Пахмутовой, сл. Н. Добронравова) на площадку торжественно заходят дети в форме и с наградами вида спорта, которым они занимаются в спортивных учреждениях. Это: гимнасты, хоккеисты, пловцы, футболисты, фигуристы, борцы и пр. За ними заходят команды от подготовительных групп в составе 7 участников: 4 ребёнка старшего дошкольного возраста, 1 педагог, 2 родителя (мама и папа).*

*Инструктор:* Мы просим команды представиться (проходит представление команд).

(Звучит гимн России, знаменосцы вносят флаги России и Дошкольной организации.)

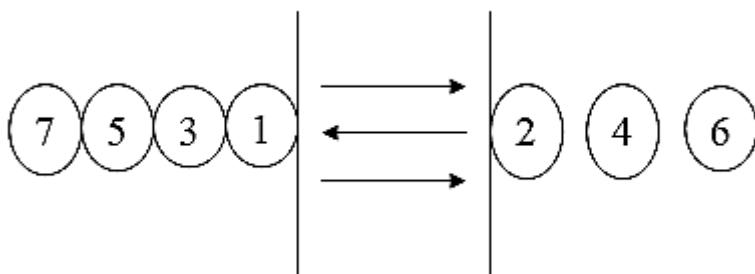
*Инструктор:* Предлагаю считать наш фестиваль открытым. (апплодисменты). «Спортивному фестивалю «Стартуем вместе» Физкульт – ура, ура, ура-а-а-а!»

*Инструктор:* Капитанов команд мы просим подойти к судьям и получить схему прохождения эстафет. Желаем всем удачи и победы!!!

*Капитаны команд, получив схему прохождения эстафет, проводят свою команду к началу состязаний. Судья, следящий за данной эстафетой, записывает результат в схему каждой команды. После прохождения первых трёх эстафет, на площадке проходит переподготовка к оставшимся заданиям. В это время проходит физкультминутка для гостей и болельщиков «Мы идём играть». После прохождения всех этапов подводятся итоги, и проходит награждение команд.*

### Содержание командных эстафет

«Челночный бег». Челночный бег 3 x 10 метров. На расстоянии 10 метров прочерчиваются 2 параллельных линии. За линией, на которой лежит обруч с лежащими в нём 2-мя кубиками, становятся капитан и три члена команды. За линией, на которой лежит пустой обруч, оставшиеся три члена команды. С высокого старта по команде «Марш!», капитан переносит кубики (по одному) в пустой обруч, передаёт эстафету стоящему у стартовой линии и встаёт за последним. Следующие проделывают тоже самое, пока все члены команды не поменяются местами. Секундомер включается одновременно с командой «Марш!» и выключается в момент пересечения линии «Финиш» последнего участника команды.



---

Рис. 1

«Веселый мяч». В эстафете используется фитбол. Перед каждой командой на расстоянии 3–4 метра друг от друга установлено 4 ориентира. Целью соревнующихся является прокатить мяч змейкой между ориентирами, не задевая их, до финишной зоны и обратно. Последний участник команды, выполнив задание, поднимает мяч вверх.

«Быстрый самокат». Игроки команды стоят в колонне друг за другом. У первого участника – самокат. По команде он едет до финиша и возвращается обратно, а затем передает самокат следующему игроку команды. Все игроки по очереди выполняют данное задание. Выигрывает команда, затратившая наименьшее количество времени.

«Снайперы». Игроки команды стоят в колонне друг за другом. Каждый участник поочерёдно выполняет бросок мяча (мешочка) одной рукой в корзину, стоящую на расстоянии 6 метров от стартовой зоны. Учитывается общее количество мячей, попавших в цель. Эстафета проводится без учёта времени.

«Прыжок в длину». Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперёд. Max руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Результаты прыжков всех участников суммируются, определяется общая «длина прыжка» команды.

*Комбинированная эстафета.* По команде первый участник стартует и выполняет установленную полосу препятствий: перепрыгнуть барьер (высота 30 см), пролезть через обруч, попрыгать в классики, пролезть через дугу, обежать контрольный ориентир, вернуться в команду и передать эстафету. Выигрывает команда, затратившая наименьшее время.

*Система подсчёта очков за каждую эстафету, в зависимости от занятого места: 1 место – 3 очка, 2 место – 2 очка, 3 место – 1 очко. В случае равенства*

*итоговых очков побеждает команда, показавшая наилучший результат в комбинированной эстафете.*

На основании вышесказанного можно сделать вывод о том, что дошкольные образовательные организации являются фундаментом, на котором закладываются основы здорового образа жизни, формирование привычки к систематическим занятиям спортом, а также проводится популяризация Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО».

### ***Список литературы***

1. Примерная основная общеобразовательная программа воспитания и обучения в детском саду «От рождения до школы» / Под ред. Н.Е. Вераксы. – М., 2017.
2. Физкультурно-оздоровительная работа детского сада в контексте новых федеральных требований / Под ред. Н.В. Микляевой. – М., 2011.
3. Жедобкович Е.Ф. 150 эстафет для детей дошкольного возраста. – М., 2010.
4. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. – М., 2009.
5. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие. – М., 2006.