

**Краткосрочный  
физкультурно-  
исследовательский проект  
«Мы готовимся к ГТО»**

**Инструктор фк : Малян С. Р.**

**Участники:** Дети подготовительной группы, инструктор по физкультуре, воспитатели, родители.

**Цель проекта:** заинтересовать детей подготовительной группы подготовиться и сдать нормативы ГТО.

**Задачи проекта:**

- получить информацию о том, что такое ГТО
- определить, могут ли дети подготовительной группы сдать нормативы ГТО без подготовки
- выяснить, что может помочь всем ребятам сдать нормативы ГТО

**Гипотеза проекта:** предположим, что дошкольников можно заинтересовать сдавать нормативы ГТО так, чтобы они и в дальнейшем стремились выполнять нормативы ГТО

**1 этап:** Заинтересовать дошкольников, чтобы им захотелось узнать, что такое нормативы ГТО.

Чтение стихотворения С.Я. Маршака о неизвестном герое, акцент на строки: «Знак ГТО на груди у него – больше не знают о нем ничего».

**Вопрос:** что это за знак и кому его выдают.

Сбор информации о ГТО (в книгах, интернете, беседах со сверстниками, родителями, спортивными тренерами, спортсменами, с медицинскими работниками, людьми, которые уже сдали нормативы ГТО, другие источники).

**Итог 1 этапа** - ГТО означает «готов к труду и обороне». Это программа физкультурной подготовки. Нормативы ГТО могут сдавать люди любого возраста. Первая ступень для детей 6-8 лет. Есть золотой, серебряный и бронзовый значок отличия. Чтобы получить значок надо быстро бегать, прыгать, метать, быть гибкими, укладываться в нормативы, для мальчиков и девочек нормативы отличаются.

**Продукт исследования:**

Видеоролики опросов

Создание агитационного плаката «ГТО для всех».







**2 этап:** заинтересовать дошкольников, чтобы им захотелось сдавать нормативы ГТО.

Вопрос: сможем ли мы сдать нормативы ГТО?

Тестирование желающих по нормативам ГТО в спортивном зале и на спортивной площадке







**Нормативы испытаний (тестов)  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**I. СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 6 до 8 лет)\***

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	7.10	6.40	5.20	7.35	7.05	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	9	15	4	6	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	7	10	17	4	6	11
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9

**Нормативы испытаний (тестов)  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**I. СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 6 до 8 лет)\***

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	21	24	35	18	21	30
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)**	10.15	9.00	8.00	11.00	9.30	8.30
	или смешанное передвижение по пересечённой местности на 1 км (мин, с)	9.00	7.00	6.00	9.30	7.30	6.30
9.	Плавание на 25 м (мин,с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		6	6	7	6	6	7

\* В выполнении нормативов участвует население до 8 лет включительно

\*\* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

**информация сайта <https://www.gto.ru/>**

Тесты (материал официального сайта [www.gto.ru](http://www.gto.ru))

Челночный бег 3х10 метров

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью

Бег на 30,

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Участники стартуют по 2-4 человека.

Смешанное передвижение на 1000 м

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.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком «+ ».

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров

Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 метров в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 метра от пола. Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 грамм.

Поднимание туловища из положения лежа на спине

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение

Бег на лыжах (передвижение на лыжах)

Бег на лыжах (передвижение на лыжах) проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом в закрытых от ветра местах. При организации масс-старта группу участников выстраивают за 3 метра до стартовой линии,

при индивидуальном старте – по стартовому протоколу с временным интервалом (15, 20 секунд и т.д.).

**Итог 2 этапа-** не все дети сразу могут сдать нормативы ГТО

**Продукт исследования:**

Создание фотовыставки «Мы сдавали ГТО»

**3 этап-** Выяснить, что необходимо делать, чтобы нормативы ГТО смогли сдать все дошкольники

**Круглый стол**

Участники: дети подготовительной группы, инструктор по физкультуре, медицинские работники ДОО.

Тема: Почему не все дети смогли сдать нормативы ГТО.

Дети делятся своими впечатлениями о пройденных тестах, вместе выясняют почему некоторые дети легко справились с тестом (занимаются в спортивных секциях, закаляются и т.д.) а другие не смогли пройти испытание (часто болеют, пропускают физкультурные занятия им необходимо начать заниматься спортом, вести здоровый образ жизни- закаляться, правильно питаться).

**Итог 3 этапа:**

Сдать нормативы ГТО и получить золотую медаль сможет тот, кто больше уделяет внимание своему здоровью: правильно питается, следит за гигиеной, много времени проводит на свежем воздухе, закаливает организм, занимается физкультурой и спортом.

**Продукт исследования:**

Сравнительный график

Дети посещают спортивные секции - из них сдали нормативы

(из 25 дошкольников 10 занимаются в спортивных секциях, 9 выполнили нормативы сразу)

Дети не посещают спортивные секции - из них сдали нормативы

(из 25 дошкольников 15 не занимаются в спортивных секциях, 4 выполнили нормативы сразу)

**Итог проекта**

Физкультурное развлечение

**«Я готовлюсь к ГТО!»**

Оборудование: для ОРУ: по две гимнастические ленты на каждого; для круговой тренировки: стойки с пиктограммами, веревка длиной 4-5 м, 2 гимнастические скамейки, мячи по количеству детей 2 корзины для метания; для теста: ленточки для определения глубины наклона (прикрепляются к

гимнастическим скамейкам); для соревнования: спортивный инвентарь: футбольные мячи, теннисные ракетки, баскетбольные мячи, шлем и клюшка хоккеиста, конусы, воротники или дуги; для поощрения: медали демонстрационные и для вручения детям (цветная печать, двухсторонний скотч), буклеты с комплексами упражнений.

Дети под маршевую музыку заходят в музыкальный зал, строятся в шеренгу, в руках у них гимнастические ленты,

Инструктор: сегодня мы завершаем наше исследование «Что такое ГТО», я уверена, что в зале нет такого человека, кто не смог бы ответить на этот вопрос. А самое главное, мы знаем, что человек получит для себя выполняя нормативы ГТО.

Инструктор:

Для чего же нам, ребята

Эти нормы ГТО?

1 ребенок

Чтоб здоровье сохранить

Чтобы сильным, ловким быть

2 ребенок

Чтобы люди жили долго

Чтоб спортсменов было много,

3 ребенок

Чтобы Родину свою

Отстоять на стадионе

Или в праведном бою

Инструктор: ГТО- не просто буквы, они обозначают призыв быть готовым к труду и обороне Родины. Все, кто сдает нормы ГТО получают знаки отличия (демонстрация значков). Только сильные, смелые, крепкие духом люди смогут хорошо трудиться, а если понадобится, то встать на защиту Родины.

Инструктор: чтобы заслужить знак отличия надо иметь хорошую физическую подготовку.

4 ребенок

Я готовлюсь к ГТО!

Это делать нелегко.

Мне помощники нужны:

Гири, прыгалки, коньки.

Позову с собой друзей,  
Вместе прыгать веселей!  
Будем бегать, мяч бросать,  
Чтоб здоровье укреплять!

Инструктор:

А начать всем вам , ребятки,

Предлагаю я с зарядки.

Группа! Равняйся! Смирно! На 1-2 рассчитайся! (дети выполняют расчёт).

В две шеренги становись! (1 номера остаются на месте, 2 номера делают 2 шага вперед)

Дети под музыку выполняют комплекс общеразвивающих упражнений с лентами.

(Можно выполнить под музыку)

После выполненных упражнений дети украшают зал лентами, строятся в одну шеренгу.

Инструктор: Путь к ГТО начинается с детства, и продолжается всю жизнь, комплекс рассчитан на возможности человека. Сейчас вы находитесь на первой ступени. Кто скажет, какие виды упражнений входят в комплекс ГТО первой ступени?

Ответы детей: бег, прыжки в длину и в высоту, метание мяча, подтягивание на перекладине, туристский поход и др.

Инструктор: сейчас мы объединим несколько видов упражнений и проведем круговую тренировку.

Зал разделен на зоны, расставлены стойки с пиктограммами упражнений.

Задание: Дети двигаются по залу, выполняя движения, изображенные на пиктограммах: ходьба по веревке, положенной на пол; прыжки с продвижением вперед; ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; бросок мяча в корзину.

Дети заканчивают круговую тренировку, садятся на гимнастические скамейки. (скамейки стоят на противоположных сторонах зала, таким образом дети в дальнейшем разделятся на 2 команды)

Инструктор: В нормах ГТО есть испытание на гибкость: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.

Предлагаю попробовать себя в этом испытании.

Дети добровольно проходят тест (нормы для мальчиков: +1 см.-бронзовый значок, +3 см. серебряный значок, +7см.- золотой значок; для девочек соответственно +3 см., +5см.,+9 см.)



Те ребята, которые справятся с заданием, получают символические значки, а те, у кого не получилось получают памятку, какие упражнения надо выполнять каждый день для развития гибкости.

Инструктор: развиваться физически можно не только выполняя специальные упражнения, но и на улице, во дворе играя в подвижные и спортивные игры .

5 ребенок (выходит с футбольным мячом)

Я люблю играть в футбол.

Тут нужна сноровка.

Не забьешь с налета гол

Ты без тренировки.

6 ребенок (выходит в хоккейном шлеме с клюшкой)

Зимой я на каток спешу

Зову своих друзей.

Вот - вот начнётся там игра

Любимый мой хоккей!

7 ребенок (выходит с баскетбольным мячом)

А я играю в баскетбол,

Я так его люблю.

Я честь команды защищаю,

Мяч в корзину забиваю.

8 ребенок

Я – спортсмен-легкоатлет,

Мне исполнилось шесть лет,

Я хожу на тренировки,

Чтобы сильным стать и ловким.

9-10 ребенок (выходят с теннисными ракетками)

В теннис любим мы играть:

Нужно шариком попасть

Не в ладошки и не в сетку –

В центр маленькой ракетки

Вместе:

Мы растём достойной сменой

Всем известнейшим спортсменам.

Мы выносливы, здоровы,  
Комплекс ГТО мы выполнить готовы!

Инструктор: Как много видов спорта назвали ребята, и каждый из них интересен по своему: забить сопернику гол в ворота мячом или шайбой, пробежать быстрее всех, не дать противнику забросить мяч в корзину, отбить маленький мяч ракеткой. Каждый из вас может найти себе занятие по душе. А попробовать себя в разных видах спорта нам поможет игра-соревнование. Давайте поделимся на 2 команды.

Приветствие-кричалки

1 команда

Тренировка и труд вместе в спорте идут!

2 команда

Тренировка и труд нам удачу принесут!

У каждого игрока команды свое задание:

1- прокатывает змейкой между конусами футбольный мяч, в конце забивая его в ворота (дугу)

2- ведет клюшкой шайбу змейкой между конусами, в конце забивая её в ворота (дугу)

3- продвигаясь вперед змейкой между конусами отбивает об пол баскетбольный мяч, в конце забрасывает его в кольцо

4- продвигается вперед выполняя прыжок в длину с места от конуса до конуса, в конце должен подпрыгнуть вверх, коснуться рукой колокольчика (подвешен выше поднятой руки ребенка)

5- проходит змейкой между конусами удерживая на ракетке теннисный мяч.

Задания чередуются от 1 по 5 в зависимости от количества участников.

Выполнив задание, игрок бегом (не обегая конусов) возвращается в свою команду, встает в конец колонны.

Инструктор: Все команды справились с заданиями, узнали, как не легко двигаться к успеху.

Я желаю вам, ребята,

Быть здоровыми всегда!

Не болеть и не хворать

Нормы ГТО сдавать

Только помните всегда

Что добиться результата

Невозможно без труда.

