

**ПОДГОТОВКА ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА К  
ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ВСЕРОССИЙСКОГО  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА  
«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»**

***Сиринова Светлана Юрьевна***

*Инструктор по физической культуре,  
высшая квалификационная категория*

*МБДОУ – детский сад общеразвивающего вида № 63 «Непоседы»  
mdou63@bk.ru*

В известном детском стихотворении С.Я.Маршака 1937 года «Рассказ о неизвестном герое» пожарные, милиция и фотографы разыскивают двадцатилетнего парня, спасшего из огня девочку. Из примет – «среднего роста, плечистый и крепкий, ходит он в белой футболке и кепке. Знак «ГТО» на груди у него. Больше не знают о нем ничего», сообщает читателю Маршак.

Ирония стихотворения заключалась в том, что значкистов ГТО в то время было больше половины страны, и каждый был готов к труду и обороне!

Те, кто учился в школе в Советском Союзе, помнят три заветные буквы – ГТО, или «Готов к труду и обороне» – программу физической и культурной подготовки, которая основывалась на единой и поддерживаемой государством системе патриотического воспитания населения. Но с распадом страны были утрачены многие нормы, традиции, что не могло не отразиться на спорте, культуре, образовании.

На сегодняшний день данный вопрос более чем актуальный и с согласно Указу Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 с 1 сентября 2014 года введен в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Начиная с 2019 года Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» вошел в состав Федерального проекта «Спорт – норма жизни!», который, в свою очередь, является частью Нацпроекта «Демография» на период 2019-2030 гг. Задача проекта – к 2030 году привлечь к регулярным занятиям спортом и физической культурой 70% жителей России и тем самым повысить качество жизни.

Возвращение ГТО в Россию востребовано временем и социальными факторами. Оно позитивно встречено большинством россиян. Здоровье народа бесценно, и его фундамент закладывается уже в дошкольном возрасте, в том числе и подобными общегосударственными мероприятиями регулярного характера.

Комплекс ГТО предусматривает подготовку и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Новые нормативы и требования выполнения комплекса ГТО предусматривают 18 ступеней и установлены Постановлением правительства РФ от 23 января 2023 г. № 33, которые вступили в силу с 23 марта 2023 года.

Первая ступень ГТО охватывает детей дошкольного (6-7 лет). Из девяти тестов 6 обязательных и 3 по выбору, из них 3 многовариантных. Для получения бронзового, серебряного или золотого знака ГТО мальчики и девочки должны выполнить нормативы соответственно четырех, пяти или шести тестов, при этом выполненные нормативы должны содержать тесты на силу (подтягивание на перекладине, сгибание разгибание рук в упоре лёжа, прыжок в длину), быстроту (бег на 30 метров, челночный бег 3x10 метров, бег на лыжах с фиксированием нормативного времени), гибкость (наклоны вперед) и выносливость (смешанное передвижение на 1 км, бег на лыжах на 2 км, кросс на 1 км).

Подготовка к сдаче комплекса должна вестись планомерно, педагогу важно грамотно подобрать упражнения для развития всех физических качеств, начиная с вступления ребёнком в дошкольный возраст.

Решать данные задачи в дошкольном учреждении возможно с помощью варьирования программным материалом на занятиях по физической культуре, а также во внеурочной деятельности воспитанников, в совместной деятельности со всеми участниками образовательных отношений, взяв ГТО как один из основных ориентиров.

Формы, способы, методы и средства реализации программы педагог определяет самостоятельно в соответствии с задачами воспитания и обучения, возрастными и индивидуальными особенностями детей, спецификой их образовательных потребностей и интересов. Существенное значение имеют сформировавшиеся у педагога практики воспитания и обучения детей, оценка результативности форм, методов, средств образовательной деятельности применительно к конкретной возрастной группе детей (Федеральная образовательная программа дошкольного образования (далее ФОП ДО) п.23.4 Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25 ноября 2022 года № 1028).

Посредством физического развития дошкольников, делая акцент на подготовку воспитанников к сдаче ГТО помимо формирования физических качеств воспитывается патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданская идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха; формируется осознанная потребность в движении, поддерживается интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, что ведёт к выполнению задач ФОП ДО.

Таким образом, уже в старшей группе дошкольного возраста в тестовые задания мониторинга следует включать нормативы комплекса ГТО, что поможет выявить сильные и слабые стороны физической подготовленности воспитанников.

Затем, согласовав с медицинским персоналом, группу здоровья каждого ребёнка, его индивидуальные особенности нужно составить план работы на предстоящий учебный год.

Как правило, проблемы возникают, если нет условий. Чаще всего детские сады располагают очень маленькими спортивными залами, что не даёт в полной мере развить выносливость у детей дошкольного возраста. Этот вопрос можно решить.

Бег на длинные дистанции 1 км (смешенное передвижение) можно организовать во время физкультурных занятий на улице и дополнительно во время ежедневных прогулок. В начале и в конце прогулки включать бег вокруг детского сада с увеличением, изменением, нагрузки (обращать внимание на частоту пульса и умение правильно восстанавливать дыхание при помощи специальных упражнений). Паузы между пробежками обязательно заполняют ходьбой с выполнением дыхательных упражнений. Очень эффективно использовать эстафетный бег на 200 – 300 метров и использовать подвижные игры, направленные на развитие выносливости: «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием» и др. Основные ошибки, на которые следует обратить при обучении бегу на длинные дистанции:

- 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.

Челночный бег можно проводить как в зале, так и на улице. Следует включать элементы челночного бега при проведении эстафет. Например, 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.

При обучении бегу на короткие дистанции также важно обращать внимание на технику. У детей часто возникают следующие ошибки:

- 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:

- умения быстро реагировать на команду «Марш!»;
- способности быстро набрать скорость;
- уровня абсолютной максимальной скорости, которую способен развить бегун;

- уровня скоростной выносливости – способности бегуна сохранять достигнутую скорость до конца дистанции.

Прыжкам в длину с места можно начинать учить детей уже в младшей группе, с использованием образов: «перепрыгни через овраг», «перепрыгни лужу».

К сожалению далеко не все детские сады оборудованы ямой с песком, но существует множество подводящих упражнений, которые можно выполнять и в групповом помещении, и на прогулочной площадке. Непосредственно обучение прыжкам в длину в дошкольных учреждениях лучше проводить в зале при наличии у детей спортивной обуви.

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).

Метание мяча в вертикальную мишень требует развития координации, точности движений и глазомера. Начинать метание теннисного мяча следует в вертикальные цели разного размера, обозначенные на стене и расположенные на различной высоте, с расстояния 4 – 6 м. Также имеется множество подвижных игр на меткость, например, «Кто точнее»: команды строятся в колонны по одному за линией в 5 – 6 метрах 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.

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.). В зимний период времени, можно использовать такую забаву, как «снежки».

Подтягивание на низкой перекладине, как и сгибание разгибание рук в упоре лёжа используется в качестве теста для определения уровня развития силы и силовой выносливости мышц рук и плеч.

Основные ошибки в технике сгибания разгибания рук в упоре лёжа:

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

Поднимание туловища из положения лёжа на спине также определяет силовую выносливость, выполняется 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».

Это задание, а также сгибание разгибание рук в упоре лёжа можно делать как на основных занятиях по физической культуре, так и в свободной деятельности в группе с воспитателем, в качестве домашнего задания дома в совместной деятельности с родителями, главное правильно объяснить технику выполнения данных тестов.

Для выполнения норматива наклон вперёд из положения стоя важно начинать развивать гибкость как можно раньше. В младшем возрасте дети выполняют наклон вперёд из положения сидя, допускается помощь взрослого, важно, чтобы стопы были натянуты на себя, колени прямые. Затем ребёнок учится выполнять наклон из положения стоя и к средней группе детей можно ставить на возвышенность.

Основные ошибки в технике наклона вперёд из положения стоя:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение двух секунд.

Во время наклона вперёд сгибание производится в тазобедренных суставах и в суставах поясничного и нижнего грудного отделов позвоночного столба.

Ходьба на лыжах и плавание не являются обязательными дисциплинами комплекса ГТО первой ступени, подготовка данных нормативов зависит от специфики учреждения, здесь скорее всего потребуются дополнительные занятия вне детского сада.

В целом, для успешной сдачи норм ГТО в дошкольных учреждениях инструктору по физической культуре следует работать в тесном контакте с воспитателями и родителями, регулярно проводить соревнования на базе детского сада, мотивируя детей на успешную сдачу Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса. Взаимодействовать со спортивными школами города, для привлечения воспитанников к занятиям в секциях, тем самым повышать качество жизни маленьких граждан нашей страны.

Литература и нормативные документы:

1. Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне».

2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования».

3. Интернет – ресурс: [https://национальныепроекты.рф/projects/demografiya/sport\\_norma\\_zhizni](https://национальныепроекты.рф/projects/demografiya/sport_norma_zhizni)