

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №8» Энгельсского муниципального района Саратовской
области.

**Система подготовки старших
дошкольников к прохождению испытаний
ВФСК ГТО I ступени.**

Осьминина Е.Ю. инструктор по физической культуре
МАДОУ «Детский сад №8» ЭМР Саратовской обл.
Высшая квалификационная категория.

Энгельс. 2018

Содержание:

1. Актуальность	с3
2. Тренажёрный путь «Весёлый стадион»	с4
3. Перспективный план	с8
4. Список литературы	с10

Система подготовки старших дошкольников к прохождению испытаний ВФСК ГТО I ступени.

1. Актуальность.

Указ «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» президент подписал 24 марта 2014г. Данный указ касается и детских садов, так как воспитанники подготовительной группы относятся к I ступени.

В своей работе инструктор по физической культуре, чаще обращает внимание на отстающих детей, «подтягивая» их до среднего уровня. А воспитанники, имеющие высокий уровень физической подготовленности теряют интерес к занятиям, так как им уже доступен тот материал, которому обучается вся группа. Создание устойчивой мотивации может служить подготовка и участие в сдаче нормативов ВФСК ГТО, который стимулирует дальнейшее качественное совершенствование двигательных умений и навыков воспитанников старшего дошкольного возраста.

Традиционные программы физического воспитания дошкольников, применяемые в настоящее время в ДОУ, уже не способны реализовать в полной мере требуемый объем двигательной активности детского организма для подготовки к испытаниям ВФСК ГТО. Есть существенное различие в тестах для оценки физической подготовленности, которые используются в ДОУ, и в тестах ВФСК ГТО I ступени. В связи с этим, одна из важнейших теоретических и практических проблем физического воспитания в ДОУ — внедрение и использование в процессе физического развития детей инновационных технологий.

Такие технологии представлены в парциальной программе «Я-ГоТОВ!» Особое внимание в ней уделяется самоконтролю. Этому способствует использование тетради «Мой дневник ГТО». Особенность дневника в том, что он содержит не только информацию необходимую для выполнения нормативов ВФСК ГТО обучающимися дошкольного возраста, богатый иллюстративный материал, но и задания для самостоятельной работы.

По данной программе обучаются воспитанники годные по состоянию здоровья выполнить нормативы ВФСК ГТО, имеющие высокий уровень физической подготовленности, а так же средний уровень физической подготовленности, в отношении которых есть серьёзные надежды на дальнейший качественный скачѐк двигательных способностей.

2. Тренажёрный путь «Весёлый стадион»

При оценке физической подготовленности воспитанников для прохождения испытаний ВФСК ГТО было выявлено, что у большинства детей недостаточно развиты силовые способности. В то же время в тестовых испытаниях ВФСК ГТО 1 ступени преобладает именно такое физическое качество, как сила. Наиболее эффективным методом развития силы дошкольников является – круговая тренировка с использованием простых тренажёров: стэпы, мячи-фитболы, диски здоровья, гимнастические роллеры. Условно к тренажерам можно отнести также гантели весом 0,5 кг, медбол (1 кг), шведскую стенку.

Был разработан перспективный план по развитию силовых способностей «Весёлый стадион». Данное занятие проводится 1 раз в месяц. Один комплекс упражнений проводится 3 раза.

При подготовке к занятию, дети придумывают упражнение для развития той группы мышц, которая необходима данному ребёнку. Подбор упражнения направляет инструктор по физической культуре с помощью вопросов: ты пока выполняешь мало отжиманий, силу каких мышц тебе надо развивать? (Ответ: «силу рук».) На одной из станций ребята выполняют упражнение, которое придумали и зарисовали сами. Данное упражнение размещается на магнитной доске.

НОД на тренажёрах разделены на 3 блока. Каждый блок включает три занятия. На первом занятии каждого блока детей знакомят с новыми упражнениями; на втором совершенствуют навыки выполнения всех упражнений, на третьем занятии закрепляют выполнение всего комплекса упражнений. На первом занятии показывается упражнение на тренажере, комментируется выполнение и демонстрируется его графическое изображение – карточка-схема (Приложение №1, №2). Эта карточка-схема задания находится непосредственно рядом с тренажером, на котором ребенок выполняет упражнение.

Весь период обучения дошкольников работе на тренажерах можно разделить на три этапа.

На первом этапе обучения проводится ознакомление с тренажерами, а также первоначальное разучивание упражнения с ними. Это необходимо для того, чтобы создать у детей правильное представление о движении в целом и на тренажере в частности.

На втором этапе упражнение на тренажере разучивается углубленно – уделяется внимание технике выполнения упражнения.

На третьем этапе происходит закрепление навыка выполнения упражнений на тренажерах и совершенствование техники выполнения.

Структура занятий с использованием тренажеров традиционная и включает вводную, основную и заключительную части, что позволяет рационально распределить учебно-тренировочный материал.

Для проведения круговой тренировки организуются так называемые станции – несколько групп тренажеров в количестве 6 и общим количеством тренажеров на них в соответствии с количеством детей в группе. Сущность круговой тренировки заключается в том, что каждый ребенок упражняется последовательно на каждом виде тренажеров, причем сложность движений и степень нагрузки предлагается каждому ребенку в зависимости от его индивидуальных особенностей и физических возможностей, т.е. предлагается выполнить определенное количество повторений упражнения или дается временной коридор для выполнения данного задания. От занятия к занятию число повторений увеличивается, а временной коридор удлиняется. Так, на первом занятии дети выполняют упражнение минимальное количество раз и минимальное время – 1 минута, а на каждом последующем занятии время выполнения увеличивается и доводится до 2 минут на каждой «станции» – тренажере.

По сигналу дети одновременно приступают к упражнениям на своих местах. По истечении определенного времени по сигналу дети переходят к смене «станций», тем самым определяя временную продолжительность выполняемого упражнения. Дети продолжают переходить от одного упражнения на тренажерах («станциях») к другому, передвигаются по кругу.

После завершения круговой тренировки проводится комплекс упражнений на развитие гибкости.

3. Перспективный план НОД по развитию силовых способностей «Весёлый стадион» в подготовительной группе 2018-2019.

	Сентябрь октябрь ноябрь		Декабрь январь февраль		Март апрель май	
1ч	ОРУ с г. скамейкой		ОРУ с г. палкой		ОРУ в парах	
2ч	<p>1. И.п. – сидя ноги вместе, фиксированы, руки за головой. Подъём туловища в сед.</p> <p>2. И.п. – о.с. в руках гантели. Сгибание, разгибание рук</p> <p>3. И.п. – стоя на диске, руки согнуты в локтях. Присесть и двигать бёдрами влево-вправо, удерживая руки на высоте плеч.</p> <p>4. И.п. – стойка г. палка на плечах, широкий хват. Шаг на степ-платформу.</p> <p>5. И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты. Поднимать и опускать бёдра.</p> <p>6. Своё упражнение.</p>		<p>1. И.п. – стойка г. палка на плечах. Выпрыгивание из полуприседа.</p> <p>2. И.п.- лёжа на скамейке вдоль, на спине, в руках гантели около груди, локти развести в стороны. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах.</p> <p>3. И.п. – лёжа поперёк скамейки на животе, ноги фиксированы, руки за головой. Поднять туловище и опустить.</p> <p>4. И.п. – упор лёжа. Сгибание и разгибание рук.</p> <p>5. И.п. – сидя на фитболе, руки в стороны. Повороты направо-налево.</p> <p>6. Своё упражнение</p>		<p>1.И.п. – лежа на фитболе на животе, ноги фиксированы, руки за головой. Приподнять туловище, руки развести в стороны, вернуться в и.п.</p> <p>2.И.п.- стойка, набивной мяч в руках за головой. Поднять мяч вверх и опустить за голову.</p> <p>3.И.п. – сидя на скамейке между стоп зажать мешочек с песком, руки на скамейке хватом сзади. Приподнять ноги и опустить.</p> <p>4.И.п. – стойка г. палка на плечах. Приседание до прямого угла в коленном суставе.</p> <p>5.И.п. – стоя на коленях, в руках роллер. Прокатить роллер вперёд и назад в и.п.</p> <p>6.Своё упражнение</p>	
	Стретчинг		Стретчинг		Стретчинг	
	Подвижная игра		Подвижная игра		Подвижная игра	
	сентябрь	Лягушки и цапля	декабрь	Бег в мешках	март	ракеты
	октябрь	Перемени предмет	январь	Два мороза	апрель	Попрыгунчики-воробышки
	ноябрь	Ловишка, бери ленту	февраль	Горелки	май	Догони свою пару
3ч	<p>Дыхательное упражнение «Шумит бор» И.п.- ноги на ширине плеч, руки вверх. 1-наклон вправо- вдох, 2- наклон влево – выдох со звуком «Ш-ш-ш», 3- наклон вправо- вдох, 4- наклон влево – выдох со звуком «с-с-с»</p> <p>Психогимнастика Этюд «Слоники в джунглях».</p>		<p>Дыхательное упражнение «Надуем шарик». И.п.- стойка ноги врозь, руки на животе. 1-4-медленный вдох, живот надувается, 5-8-медленный выдох, живот втягивается.</p> <p>Психогимнастика Этюд «Винт»</p>		<p>Дыхательное упражнение «Роза распускается» И.п.- руки на затылке, локти сведены. Медленно развести локти в стороны, руки в стороны- вдох. В и.п – выдох.</p> <p>Психогимнастика Этюд «Хорошее настроение».</p>	

«Дошкольник начинает планировать смысл своей деятельности, у него формируется смыслообразующая функция мотива.» (А.В. Запорожец).

Указанные выше особенности развития мотивационно-потребностной сферы дошкольника в достаточной степени могут быть удовлетворены именно в ситуации активного занятия физическими упражнениями в рамках подготовки к испытаниям ВФСК ГТО.

Данный подход позволяет подвести к успешной сдаче нормативов ВФСК ГТО, что и продемонстрировали воспитанники: 12 детей 6 лет успешно прошли испытания ВФСК ГТО, 8 сотрудников ДОУ уже имеют знаки отличия.

4. Используемая литература:

1. Багадирова С.К., Инновационные технологии в физическом воспитании: точки риска. – Журнал «Инструктор по физической культуре» №3, 2013г.
2. Железняк Н.Ч. Занятия на тренажёрах в детском саду. - М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009г.
3. Парциальная программа «Я - ГоТОВ!» по образовательной области «Физическое развитие» для детей подготовительной группы ДОУ: учебно-методическое пособие / Новикова И.В., Преображенская Е.В., Ермоленкова Г.В., Борисенкова О.Н., Романова И.В.- Саратов: ГАУ ДПО «СОИРО», 2018.