

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 19 комбинированного вида»**



**Проект для детей 6-7 лет
«Юные чемпионы ГТО»
С 30.06.2025 по 11.07.2025**

Разработчики:
Александрова Т.А.
Круглова Н.Е.
Хренова А.В.

Краснотурьинск

2025 год

Пояснительная записка

В современных условиях проблема физического развития дошкольников приобретает особую значимость. Проект направлен на формирование у детей интереса к физической культуре и спорту, подготовку к сдаче норм ГТО. Актуальность проекта обусловлена необходимостью укрепления здоровья детей, развития их физических качеств и формирования здорового образа жизни.

Цель проекта: создание условий для подготовки детей 6-7 лет к успешной сдаче норм ГТО первой степени.

Задачи:

Образовательные задачи

- Познакомить детей с комплексом ГТО
- Научить правильной технике выполнения упражнений
- Сформировать навыки здорового образа жизни
- Обучить основам самоконтроля на занятиях

Развивающие задачи

- Развить основные физические качества (сила, быстрота, выносливость)
- Улучшить координацию движений
- Укрепить здоровье детей
- Развить дыхательную систему

Воспитательные задачи

- Воспитать целеустремленность и настойчивость
- Сформировать командный дух
- Развить чувство взаимопомощи
- Привить интерес к спорту

Сроки реализации

Проект рассчитан на 2 недели (6 занятий).

План реализации

Занятие 1 : Знакомство с ГТО

Теоретическое занятие о ГТО: что означает аббревиатура, история создания комплекса, рассказ о важности физической культуры и здорового образа жизни, объяснение нормативов предусмотренных для детей 6-7 лет, показ золотого значка ГТО (для поднятия мотивации).

Показ нормативов: демонстрация правильного выполнения упражнений

Разминка: ходьба в колонне, бег, прыжки. Упражнения: ходьба в колонне, бег, прыжки.

Специально беговые упражнения: бег подскоками, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег боковым галопом.

Сдача нормативов (бег 10м., челночный бег 3*10м., прыжок в длину, наклон с гимнастической скамьи, бег на выносливость, пресс).

Занятие 2: Бег и выносливость

Построение и приветствие

Разминка: Бег в медленном темпе, ОРУ: Повороты головы, Круговые движения руками, Наклоны, Приседания

Специальные беговые упражнения: Бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени.

Обучение технике бега: Бег по прямой, бег по кругу, челночный бег 3×10 м, работа рук при беге.

Развитие выносливости: Бег в среднем темпе (3-4 минуты), чередование бега и ходьбы, бег с изменением темпа.

Игра «Дорожки»: дети бегут по размеченным линиям, развивает координацию и равновесие

Игра «Змейка»: дети держатся за руки и следуют за ведущим, развивает командный дух

Занятие 3: Прыжки. Упражнения на пресс

Построение и приветствие

Разминка: Бег в медленном темпе (2-3 минуты), ОРУ: Прыжки на месте, выпады, приседания

Специальные прыжковые упражнения: Прыжки на двух ногах, прыжки с продвижением вперед.

Прыжки в длину: С разбега, с места, с возвышения.

Игра «Кто дальше» (Прыжки в длину с места, развитие соревновательного духа)

Комплекс упражнений на пресс:

- Скручивания: 15-20 повторений (Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой, плавный подъем верхней части тела)
- Подъемы ног: 10-15 повторений (Лежа на спине, плавное поднятие прямых ног, контроль за поясницей)
- Велосипед: 30 секунд (Имитация езды на велосипеде, работа рук, координация движений)
- Планка: 20-30 секунд
- **Игра «Кто дольше»:** Соревнование в удержании планки, развитие выносливости
- **Игра «Веселые скручивания»:** Выполнение упражнений под музыку, развитие ритма.

Занятие 4: Гимнастика

Построение и приветствие

Разминка: Бег в медленном темпе (2-3 минуты), общеразвивающие упражнения: повороты корпуса, наклоны, махи руками и ногами

Упражнения на гибкость: Наклоны, упражнение «Кошечка», упражнение «Бабочка», упражнение «Аист».

Элементы балансировки: Упражнения на гимнастической скамье, стойка на одной ноге, ходьба по линии

Растяжка: динамическая, статическая, комплексная

Игра «Гибкая гусеница»

Ход игры

1. Подготовка:

- Дети выстраиваются в колонну
- Первый участник становится у стартовой линии

- Остальные ждут своей очереди
2. **Выполнение упражнений:**
- **Наклоны вперед:** первый участник делает 3-4 наклона, остальные повторяют за ним
 - **Повороты корпуса:** участник выполняет повороты влево-вправо
 - **Махи руками:** плавные движения вверх-вниз
 - **Простые шпагаты:** с поддержкой инструктора
 - **Скручивания:** мягкие повороты туловища
3. **Перемещение:**
- После выполнения серии упражнений участник переходит в конец колонны
 - Следующий участник начинает выполнение

Игра «Балансир»

Варианты заданий

1. **Базовые упражнения:**
- Ходьба по гимнастической скамье с руками в стороны
 - Стойка на одной ноге
 - Передвижение с предметом на голове
2. **Усложненные задания:**
- Прыжки через обручи на бревне
 - Передача мяча друг другу стоя на бревне
 - Ходьба с изменением положения рук

Ход игры

1. **Разделение на команды:**
- Дети делятся на равные группы
 - Каждая команда получает задание
2. **Выполнение заданий:**
- Команды по очереди выполняют упражнения

- За ошибки начисляются штрафные баллы
- За успешное выполнение — очки

Занятие 5: Упражнения на выносливость

Построение и приветствие

Разминка в движении: ходьба маршем по кругу, ходьба на пятках, ходьба на носках, ходьба по кругу с разведением рук в стороны.

Длительный бег (4 минуты): бег в легком темпе, перекрестное движение рук и ног.

Круговая тренировка (время на станции 1 минута, отдых 30 сек.): 1 станция приседания, 2 станция запрыгивания и спрыгивания со скамьи, 3 станция отжимания от колен, 4 станция прыжки в обручах.

Эстафеты на выносливость:

- Бег змейкой через конусы
- Передача эстафетной палочки
- Бег подскоками
- Бег парами в обруче
- **Игровые задания:** «Смена направления», «Бег змейкой», «Кто дольше продержится»

Занятие 6: Итоговое занятие

Разминка: ходьба по кругу, легкий бег. Растяжка на месте.

- **Тестирование подготовленности:** Итоговое тестирования по дисциплинам: бег на дистанции 10 метров, челночный бег 3*10 метров, бег на дистанцию 800 метров, прыжок в длину, наклон с гимнастической скамьи, пресс.

Необходимое оборудование:

- Гимнастические коврики
- Гимнастическая скамья
- Конусы
- Обручи

Упражнения на пресс

Базовые упражнения:

- Классические скручивания (15-20 повторений)
- Велосипед (30 секунд)
- Планка (20-30 секунд)
- Косые скручивания (по 10 повторений на каждую сторону)
- Подъемы ног в положении лежа (10-15 повторений)

Упражнения на выносливость бега

Комплекс тренировок:

- Бег в медленном темпе (3-4 минуты)
- Чередование бега и ходьбы
- Челночный бег
- Эстафеты с бегом
- Круговая тренировка с беговыми элементами

Ожидаемые результаты

- Повышение уровня физической подготовленности детей
- Успешная сдача нормативов ГТО первой ступени
- Формирование устойчивого интереса к спорту
- Развитие командных навыков
- Улучшение показателей здоровья детей

Критерии оценки

- Динамика физических показателей
- Качество выполнения нормативов

Нормативы ГТО

№	ФИО	начало						10
		10 м	3*10	6 мин/ м	Пры.	Нак.	Пре.	
1	Эмилия	3,8	12,2	440	85	+4	10	3
2	Матвей	3,7	11,2	710	93	+1	9	3
3	Степан В.	3,5	11,6	610	107	+1	11	3
4	Владислав	3,4	11,0	750	115	+2	11	2
5	Варвара Е.	3,9	11,7	530	95	+3	9	3
6	Игорь	3,8	12,0	510	98	+1	8	3
7	Дмитрий	3,3	11,0	800	120	+2	11	3
8	Вероника	3,8	11,7	620	105	+5	10	3
9	Милана	3,8	12,0	530	102	+2	7	3
10	Варвара К.	4,0	11,9	490	81	+1	7	3
11	Богдан	3,9	11,6	500	81	0	6	3
12	Глеб	3,3	11,0	800	110	+3	11	3
13	Роман	3,3	10,0	820	120	+3	11	2
14	Кристина	4,0	12,0	580	106	+5	9	3
15	Никита	3,3	10,0	810	110	+2	11	2
16	Степан С.	4,0	13,3	420	94	0	5	3
17	Алина	4,0	11,8	510	90	+3	11	3
18	Элеонора	3,4	10,8	420	115	+4	10	3
19	Анна	3,7	12,0	400	86	+2	11	3
20	Злата	3,9	12,0	350	93	+6	11	3
21	Николай	4,1	11,8	720	110	+2	10	3
22	Герман	3,8	10,5	700	112	+1	8	3
23	Семён	3,4	9,9	800	100	+2	7	3
24	Артём	3,3	11,1	810	107	+3	10	3
25	Евгений	3,8	11,0	690	99	+1	5	3
26	София	3,6	11,9	690	103	+2	7	3
27	Егор	3,9	11,3	620	100	0	6	3
28	Варвара С.	3,3	9,9	790	106	+9	7	3
29	Марат	3,9	12,0	520	80	+1	6	3



- ниже нормы (диапазон показателей ниже норм ГТО)



- норма (диапазон показателей нормы с бронзового значка до золотого)



- выше нормы (диапазон показателей выше норм золотого значка)

НАЧАЛО КОНЕЦ

