

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА – ДЕТСКИЙ САД № 36 «УЛЫБКА»

Спортивно-оздоровительный проект по внедрению  
и реализации мероприятий ВФСК «ГТО»  
для детей старшего дошкольного возраста  
«Маленькие шаги в большой спорт»

Подготовила: Зиновьева А. В.  
Инструктор по физической культуре

## **Программное содержание**

- Формировать представления о здоровье и здоровом образе жизни, а также психологическую компетентность в сохранении и укреплении психического здоровья всех участников педагогического процесса: педагогов, детей, родителей.
- Знакомить детей и родителей с программой ГТО и традицией их проведения
- Пропагандировать здоровый образ жизни

## **Актуальность**

Возрождение комплекса «ГТО» в образовательных организациях, сегодня является актуальным и принципиальным. Целью вводимого комплекса является дальнейшее повышение уровня физического воспитания и готовности людей, в первую очередь молодого поколения к труду и обороне. Именно так закладывался ранее, и будет закладываться сейчас фундамент для будущих достижений страны в спорте и обороне. Будучи уникальной программой физкультурной подготовки, комплекс «ГТО» должен стать основополагающим в единой системе патриотического воспитания подрастающего поколения.

У воспитанников дошкольных образовательных учреждений необходимо не только развивать физические способности, но и формировать представление о ВФСК «ГТО». Одним из нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» является «Плавание».

Таким образом проект направлен на развитие тех физических способностей у детей, в результате развития которых старший дошкольник сможет успешно пройти испытание ВФСК «ГТО» 1 ступень – плавание

## **Проведенный опрос родителей показал, что:**

- 98% - положительно относится к внедрению комплекса ГТО в ДОО
- 2% - нейтрально
- 0% - отрицательно

С целью определения отношения родителей к внедрению комплекса «ГТО» в дошкольное образовательное учреждение, было проведено анкетирование родителей детей старшего дошкольного возраста, посещающих ДОО, их количество составило 85% из числа респондентов.

Проведенный опрос показал, что большинство опрошенных родителей положительно относятся к внедрению комплекса ВФСК «ГТО» в ДОО и возрождение комплекса ГТО в образовательных организациях, сегодня является актуальным и принципиальным.

**Цель проекта:** Внедрить и реализовать ВФСК ГТО (плавание) для детей старшего дошкольного возраста.

**Задачи проекта:**

- создание положительного отношения дошкольников к комплексу ГТО, сохранение и укрепление здоровья;
- углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков старших дошкольников, приобретённых на занятиях плавания;
- привлечение педагогической и родительской общественности к эффективному использованию возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности дошкольника.

Проект ориентирован на возрастные группы дошкольников согласно Положению о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне», рассчитан на 1 учебный год.

**Продолжительность проекта:** август 2022 г. - июнь 2023 г.

**Участники проекта:** дети старшего дошкольного возраста, родители, воспитатели, инструктор по физической культуре.

**Вид проекта:** долгосрочный, спортивно-оздоровительный.

**Образовательная область:** физическое развитие.

**Области интеграции:** познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, социально-коммуникативное развитие.

**Новизна и оригинальность:** заключается во внедрении ранее забытого Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) с целью решения проблемы продвижения ценностей здорового образа жизни и укрепления здоровья детей.

**Материалы и оборудование:** портативная акустика, ноутбук, фотоаппарат, аудиозаписи фонограмм для выполнения упражнений, наглядное пособие, портреты выдающихся спортсменов, иллюстрации и символов ГТО, познавательная литература, художественная литература, спортивное оборудование.

**Предполагаемый продукт проекта:** итоговое мероприятие: «Марафон юные ГТОшки» реализация карты успеха, сдача нормативов ВФСК ГТО 1 ступень (плавание); участие в городской спартакиаде, разработанные рекомендации для педагогов, разработанные рекомендации для родителей по формированию здорового образа жизни у детей дошкольного возраста, по приобщению их к физической культуре и спорту.

## **Ожидаемые результаты:**

### **Для детей:**

1. Сформированность знаний о комплексе ГТО
2. Повышение мотивации и интереса к занятиям физической культурой и спортом
3. Успешная сдача нормативов ГТО старшими дошкольниками
4. Рост спортивных достижений

### **Для родителей:**

1. Информированность о комплексе ГТО;
2. Проявление интереса к занятиям физкультурой и спортом совместно с детьми;
3. Активное участие родителей в детсадовских спортивных мероприятиях;
4. Приобщение к спорту и физической культуре через семью

### **Для педагогов:**

1. Качественное освоение педагогами инновационных технологий физического воспитания детей.
2. Повышение профессионального уровня педагогов.
3. Улучшение качества работы по физическому воспитанию с детьми дошкольного возраста.
4. Личностный и профессиональный рост, самореализация, моральное удовлетворение.

**Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ВФСК ГТО (1 ступень – плавание без учета времени)**

**Возрастная группа 6-7 лет**

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) утверждены приказом Министерства спорта России от «08» июля 2014 г. № 575 (с изменениями Приказа Минспорта России от «16» ноября 2015 г.).

Испытание по плаванию в первой ступени проходят без учета времени и являются тестами по выбору.

***Правила сдачи норматива по плаванию:***

- \_ испытание может проводиться как в бассейне, так и в специально оборудованных местах на водоемах;
- \_ старт осуществляется в зависимости от предпочтений: с тумбочки, с бортика или из воды;
- \_ способ плавания произвольный;
- \_ завершив дистанцию, необходимо коснуться бортика любой частью тела;
- \_ запрещено идти по дну, использовать подручные средства для сохранения плавучести

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряны й знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряны й знак	Золотой знак
1	Плавание (м)	12	18	25	12	18	25

## Содержание проекта

### Основные формы реализации проекта:

- Разминка.
- Образовательная деятельность.
- Досуги и спортивные праздники.
- Открытые мероприятия;
- Работа с познавательной литературой;
- Участие в соревнованиях;

### Основные методы по реализации проекта:

#### Классические:

- Словесный метод
- Наглядный метод

#### Специфические:

- Игровой метод
- Практический метод
- Метод строго регламентированного упражнения
- Соревновательный метод
- Метод круговой

Подготовительный этап	Основной этап	Заключительный этап
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Обсуждение целей и задач проекта.</li><li>2. Распределение материала на блоки, составление плана работы.</li><li>3. Изучение компетентности родителей по теме проекта.</li><li>4. Проектирование совместно организованной деятельности в условиях реализации в ДОО проекта.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Планирование работы.</li><li>2. Создание условий для реализации проекта: пополнение и подбор материала для реализации проекта, проведение сбора необходимых материалов и литературных источников по соответствующим тематикам</li><li>3. Пропаганда знаний о значении спорта в жизни ребёнка для родителей воспитанников.</li><li>4. Проведение занятий направленных на развитие</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Подведение итогов проведенной работы.</li><li>2. Пополнение предметно-развивающей среды бассейна нестандартным оборудованием</li><li>3. Презентация проекта «<i>Маленькие шаги в большой спорт</i>».</li></ol>

	<p>необходимых навыков для успешной сдачи норм ГТО.</p> <p>5. Оказание информационной и методической помощи педагогам, родителям.</p> <p>6. Организация тематических выставок, создание мини-презентаций.</p> <p>7. Проведение итогового спортивного мероприятия.</p>	
--	---	--

### Этапы реализации проекта

Дата	Содержание работы	Участники	Ответственные
<b>Подготовительный этап</b>			
август	<p>1. Постановка цели, задач, определение актуальности и значимости проекта.</p> <p>Подбор методической литературы для реализации проекта.</p> <p>2. Составление плана работы по реализации проекта <i>«Маленькие шаги в большой спорт»</i>.</p> <p>3. Разработка конспекта занятий направленных на приобретение необходимых навыков для сдачи норм «ГТО» в бассейне детьми старшего дошкольного возраста</p>	Инструктор по физической культуре, воспитатели группы	Инструктор по физической культуре
сентябрь	1. Разработка темы беседы с детьми о здоровье, здоровом образе жизни, о спорте с целью выявления их интереса.	Инструктор по физической культуре, воспитатели группы.	Инструктор по физической культуре, воспитатели группы

	<p>2. Разработка для воспитателей комплексов утренней гимнастики «сухое плавание»</p> <p>3. Разработка рекомендаций для педагогов «Приобщение детей к физической культуре и спорту»</p> <p>3. Разработка буклета для родителей «Формирование здорового образа жизни детей дошкольного возраста»</p> <p>4. Разработка карты успеха «Марафон юные ГТОшки»</p>		
<b>Основной этап</b>			
Сентябрь 1 неделя	1. Беседа с детьми с целью выявления их интереса к физкультурным занятиям.	Инструктор по физической культуре, педагог-психолог воспитатели группы, воспитанники.	Инструктор по физической культуре.
2-3 неделя	<p>1. Организация работы с педагогическим коллективом.</p> <p>2. Анкетирование родителей, с целью определения отношения к внедрению комплекса «ГТО» в дошкольное образовательное учреждение</p>	Инструктор по физической культуре, воспитатели группы, родители.	Инструктор по физической культуре
4 неделя	<p>1. Диагностика физической подготовленности детей.</p> <p>2. Конкурс для родителей: <i>«Изготовление нетрадиционного оборудования для занятий физической культурой в бассейне»</i></p>	Инструктор по физической культуре, воспитатели группы, воспитанники, родители	Инструктор по физической культуре.
октябрь 1-2 неделя	<p>1. Просмотр с детьми фильма про «ГТО».</p> <p>2. Беседа с детьми <i>«Польза физической нагрузки для организма ребенка»</i>.</p> <p>3. Реализация карты успеха:</p>	Инструктор по физической культуре, воспитатели, воспитанники	Инструктор по физической культуре



	«Школа ловкости»		
3-4 неделя	<p>1. Родительское собрание: «Внедрения РФСК «ГТО» в ДОУ»</p> <p>Ознакомление с нормативами для первой ступени 6-8 лет.</p> <p><b>Цель:</b> знакомство с результатами анкетирования, пропаганда ЗОЖ.</p>	Инструктор по физической культуре, воспитатели группы, воспитанники, родители.	Инструктор по физической культуре, воспитатели группы.
ноябрь 1-2 неделя	<p>1. Беседа с детьми: «Эмблема-талисман «ГТО» – кто они?»</p> <p>2. Выпуск буклета для родителей по теме «Формирование здорового образа жизни детей дошкольного возраста»</p> <p>3. Реализация карты успеха: «Школа выносливости»</p>	Инструктор по физической культуре, воспитатели, воспитанники, родители.	Инструктор по физической культуре.
3-4 неделя	<p>1. Конкурс рисунков: «Эмблема – талисман «ГТО» совместно с родителями для творческой выставки.</p> <p>2. Знакомство с пословицами о физкультуре и спорте.</p>	Инструктор по физической культуре, воспитатели, воспитанники	Инструктор по физической культуре
декабрь 1-2 неделя	<p>1. Изготовление листовок «Здоровая нация»</p> <p>2. Реализация карты успеха: «Школа быстроты»</p>	Инструктор по физической культуре, воспитатели, воспитанники	Инструктор по физической культуре
3-4 неделя	<p>1. Консультация для родителей «Совместные занятия физической культурой детей и родителей».</p>	Инструктор по физической культуре, воспитатели, родители.	Инструктор по физической культуре
январь 3-4 неделя	<p>1. Консультация для воспитателей «Комплекс утренней гимнастики «сухое плавание»</p> <p>2. Прослушивание с детьми аудиозаписей песен о спорте.</p>	Инструктор по физической культуре, воспитатели, воспитанники.	Инструктор по физической культуре

февраль 1-2 неделя	1. Реализация карты успеха: «Школа силы»  2. Акция « Ты тоже сможешь!» старшая группа демонстрирует свои умения детям младших групп.	Инструктор по физической культуре, воспитанники, воспитатели.	Инструктор по физической культуре
февраль 3-4 неделя	1. Занятие с использованием нестандартного оборудования сделанного родителями.	Инструктор по физической культуре воспитанники	Инструктор по физической культуре
март  1-2 неделя	1. Реализация карты успеха: «Школа координации движений»  2. Конкурс рисунков совместно с родителями на тему: « <i>Любим спортом заниматься</i> »!	Инструктор по физической культуре, воспитатели, воспитанники, родители.	Инструктор по физической культуре, воспитатели группы
март  3-4  неделя	1. Круглый стол с родителями « <i>Физическое развитие ребёнка в семье и ДОУ</i> ».  2. Упражнения на формирование правильного выдоха.	Инструктор по физической культуре, воспитатели, воспитанники, родители.	Инструктор по физической культуре, воспитатели группы
апрель  1-2 неделя	1. Консультация для родителей « <i>Плаваем в сухом бассейне</i> ».  2. Дыхательная гимнастика по А.Н. Стрельниковой.	Инструктор по физической культуре, воспитатели, воспитанники, родители.	Инструктор по физической культуре.
  3-4 неделя	1. Разработка памяток для родителей « <i>О здоровом образе жизни</i> ».  2. Заключительное мероприятие: «Марафон юные ГТОшки»- реализация карты успеха	Инструктор по физической культуре, воспитатели группы, воспитанники, родители.	Инструктор по физической культуре.
Май-июнь	3. Сдача нормативов ВФСК ГТО 1 ступень	Инструктор по физической культуре, воспитатели группы, воспитанники, родители.	Инструктор по физической культуре
<b>Заключительный этап</b>			

Июнь	<p>Анализ результатов проекта.</p> <p>1. Создание компьютерной презентации о ходе реализации проекта: <i>«Маленькие шаги в большой спорт»</i>.</p> <p>2. Рефлексия педагогов.</p> <p>Определение значимости проекта для образовательного процесса.</p>	Инструктор по физической культуре, воспитатели	Инструктор по физической культуре.
------	--	--	------------------------------------

### Результативность реализации проекта

Четкая, структурированная система организации работы проекта «Маленькие шаги в большой спорт» способствует получению положительных результатов:

- Воспитанники проявляют интерес к занятиям физической культурой и спортом.
- 26 воспитанника сдали нормы ВФСК «ГТО» (золото-8; серебро-13; бронза-5)
- Команда д/с №36 «Улыбка» являются победителями городской спартакиады по плаванию.
- Родители информированы о комплексе «ГТО», являются активными участниками в детсадовских спортивных мероприятиях.

### Перспектива

В целях закрепления воспитательной ценности проекта и здорового образа жизни планируем:

- Продолжение популяризации «ГТО» среди воспитанников, тем самым прийти к увеличению массовой сдачи комплекса «ГТО».
- С помощью разнообразных форм работы повышать интерес к комплексу «ГТО» детей дошкольного возраста, родителей и педагогов.
- Организовать спортивно - массовое мероприятие для детей и их родителей по сдаче норм «ГТО».
- Оформление доски почета воспитанников, сдавших нормы «ГТО».
- Трансляция проекта «Маленькие шаги в большой спорт» на городских мероприятиях и в педагогических марафонах.

### Список использованной литературы

1. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к Труду и Обороне» (ГТО)»
2. Постановление правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. №540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
3. Кораблева Е.Н. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО в системе физического воспитания / Е.Н. Кораблева // Вестник Науки и Творчества. 2016. № 6 (6). С. 95-100.
4. Пушкарева И. Н. Мотивация к занятию физической культурой и спортом в процессе реализации комплекса ВФСК ГТО в ДОУ / И.Н. Пушкарева // Педагогическое образование в России. - 2015. - № 2. - С. 255-259.
5. Прокофьева Д.Д. Физкультурно - спортивный комплекс ГТО. Нормы ГТО и поиск новой идеологии в России / Д.Д. Прокофьева // Культура физическая и здоровье. 2016. № 2 (57). С. 17-19.
6. Хорошева Т.А. Проблемы внедрения ГТО в образовательной системе / Т.А. Хорошева // Аллея науки. 2018. Т. 2. № 2 (18). С. 689-693

### Картотека подвижных игр в воде по возрастным группам

Игры возраст	Игры для ознакомле ния со свойствам и воды	Игры с погружен ием в воду с головой	Игры с открывани ем глаз в воде	Игры с выдыхо м в воду	Игры со скольжени ем и плаванием	Игровые упражнения
Младший и средний дошкольн ый возраст	Маленькие и большие ножки», «Рыбки резвятся», «Волны на море», «Догоните меня», «Волны на море», «Солнышк о и дождик»	«Сосчита й пальцы», «Насос», «Спрячем ся под воду», «Фонтан», «Поезд в туннель», «Спрячем ся под воду», «Оса»	Достань игрушку», «Сосчита й пальцы», «Смелые ребята», «Брод»,	-	-	«Крокодилы», «Дровосек в воде», «Цапли», «Катание на кругах», «Ледокол», «Лодочки с веслами», «Островки», «Покажи пятки»
Старший дошкольн ый возраст	«Невод», «Караси и карпы», «Карусели », «Мы веселые ребята», «Байдарки », «Карасик и щука», «Кто как плавает»	«Охотник и и утки», «Насос», «Салки», «Морской бой», «Удочка»	«Водолаз ы», Достань игрушку», «Сосчита й пальцы»,	«Общее дыхани е», «Резвы й мячик», «Смелы е ребята» , «Качел и»	Поезд в туннель», «Плавучи е стрелы», «Дельфин ы», «Я плыву», «Пятнашк и с поплавком », «Караси и карпы», «Пловцы»	«На буксире», «Поплавок», «Мед уза», «Торпеда», «Мяч по кругу», «Прыжок дельфина», «Передай мяч», «Разговор по телефону», «Гонка мячей»,

## КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ «СУХОЕ ПЛАВАНИЕ»

### ЗАДАЧИ:

1. Разогреть организм, создать положительный настрой для дальнейшей двигательной активности.
2. Способствовать закреплению навыков правильной осанки, укреплению мышц рук, ног, живота, спины, развитию координации движений.
3. Укреплять дыхательную мускулатуру.
4. Познакомить ребенка с движениями, с которыми он встретится в воде.

Упражнения могут включаться в комплекс утренней гимнастики, а также проводиться как разминка на суше перед плаванием.

п/п	Описание упражнения	Дозировка	Методические указания
<b>Комплекс №1</b>			
1.	Ходьба на месте; ходьба с высоким подниманием колена, руки на поясе, как «лошадки». Подскоки на месте.	1 - минута.	Следить за осанкой и постановкой стопы.
2.	и. п. – стоя, на ширине ступни, руки внизу. 1. энергичный взмах руками вверх, вдох. 2. опустить руки вместе с плечами, выдох.	10-12 раз	Обратить внимание на правильность осанки и дыхания.
3.	«Фонтанчики» - и. п. сидя, руки в упоре сзади, двигать прямыми ногами вверх – вниз попеременно как при плавании «кроль».	8 раз/4 повтора	Следить за положением носков
4.	«Насос» - и. п. стоя в парах лицом к друг другу, держась за руки, поочередное приседание с выдохом.	10-12 раз	Темп: быстрый. Следить за дыханием
5.	«Стрелочка» - и. п. лежа, руки вытянуты вперед. Лежа на спине напрячься всем телом, расслабиться. Тоже на животе.	10 раз	Темп: средний.
6.	Дуть на мячик так, чтобы он покатился, делая глубокий вдох и медленный выдох на четвереньках.	6-8 раз	Следим за дыханием
7.	Ходьба на месте с заданиями для рук.	10-12 раз	Обратить внимание детей на правильный показ педагога.
8.	Прыжки на двух ногах на месте, вокруг себя, в чередовании со спокойной ходьбой.	8 раз	Темп средний. После шаги на месте..

п/п	Описание упражнения	Дозировка	Методические указания
<b>Комплекс №2</b>			
1.	Ходьба, подскоки на месте с энергичными взмахами рук.	1 - минута.	Следить за осанкой
2.	«Лодочка» - и. п. стойка с сомкнутыми ногами, руки внизу. 1. подтянув руки через стороны вверх, соединить кисти, подняться на носки, напрячься. 2. расслабиться, опуститься на пятки. 3. кисти сомкнуты, опустить руки перед грудью, вытянуть их, напрячься. 4. опустить руки вниз, расслабиться.	10-12 раз	Следить за координацией и дыханием
3.	«Поплавок» - и. п. стойка с сомкнутыми носками, руки внизу, присесть на корточки, обхватить колени руками и наклонить голову, сгруппироваться. Вернуться в и. п.	10-12 раз	Подбородок прижат к груди
4.	«Кто выше» - и. п. стойка с сомкнутыми носками, присесть и прыгнуть как можно выше.	10-12 раз	Следить за дыханием
5.	«Наполним легкие воздухом» - и. п. о. с. Руки на ребрах. Глубокий вдох, глотательным движением задержать воздух и держать 10 – 15 сек; после чего выполнить выдох через нос.	2-3 раза	Выдох через нос
6.	«Ветряная мельница» - выполнять круговые движения рук (вперед, назад) в сочетании с шагом, притопыванием, прыжками.	8 раз/4 повтора	Руки прямые, следим за амплитудой выполнения движений рук.
7.	Спокойная ходьба.	1 мин	Восстанавливаем дыхание

п/п	Описание упражнения	Дозировка	Методические указания
<b>Комплекс №3</b>			
1.	Ходьба на месте, ходьба с хлопками под коленями. Ходьба «Чарли Чаплин» (с разведенными носками и прямыми ногами).	1 – 2 минуты.	Следить за осанкой, спина прямая
2.	Покачивание, перекачивание с пятки на носок, переноса тяжести тела.	10-12 раз	Следить за координацией
3.	«Лодочка» - упражнение 2 из комплекса № 2.	10-12 раз	Следить за координацией и дыханием
4.	«Нырнем под воду» - и. п. стойка с сомкнутыми носками. 5. вдох, присесть, обхватив колени руками, задержать дыхание. 6. выдох, вернуться в и. п.	8 раз	Подбородок прижат к груди
5.	«Мельница» - и. п. основная стойка. Попеременно круговые движения руками вперед, назад	8 раз/4 повтора	Следим за осанкой
6.	«Уголок» - сидя, руки в упоре сзади. Поднять ноги и удержать их как можно дольше под углом 45 градусов.	2-3 раза	Ноги в коленях не сгибаем
7.	«Звезда» - и. п. ноги на ширине плеч, руки прямые, отведены в стороны и назад, ладонями вперед. Сделать глубокий выдох и задержать дыхание, напрячься. Вернуться в и. п. расслабиться.	2-3 раза	Спина прямая
8.	Подскоки, выбрасывая ноги вперед. Спокойная ходьба.	1-2 мин	Стопа расслаблена. Восстанавливаем дыхание



п/п	Описание упражнения	Дозировка	Методические указания
<b>Комплекс №4</b>			
1.	Ходьба на месте с поворотом вокруг себя. Прыжки с хлопками над головой.	1 – 2 минуты.	Следить за осанкой, спина прямая
2.	«Ласточка» - стоя на одной ноге, руки в стороны, туловище наклонить вперед, удерживая равновесие, отвести ногу назад. Поменять ногу.	6 раз	Держим равновесие, отведенная нога параллельна полу
3.	и. п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. 1. поднять руки через стороны вверх, подняться на носки, вдох. 2. энергично опустить руки (бросить), опуститься на пятки, 3. расслабиться, выдох.	8 раз	Следить за дыханием
4.	«Мельница» - и. п. ноги на ширине ступни, руки на поясе. Круговые движения вперед правой прямой рукой. То же левой.	8 раз/4 повтора	Спина прямая, руки в локтях не сгибаем
5.	«Водоворот» - и. п. ноги на ширине плеч, руки на поясе, круговые движения туловищем.	8 раз/4 повтора	Следить за неподвижностью нижней части тела
6.	Прыжки на правой и левой ноге.	8 раз/4 повтора	Легкие подскоки
7.	Спокойная ходьба в сочетании с вдохом и выдохом.	1 мин	Спина прямая, следим за дыханием

п/п	Описание упражнения	Дозировка	Методические указания
<b>Комплекс №5</b>			
1.	Ходьба с заданиями для рук.	1 – 2 минуты.	Следить за осанкой, спина прямая
2.	«Надуем мяч» - и. п. ноги на ширине плеч, руки внизу. 1. вдох, руки в стороны (надулся мяч) 2. энергичный выдох, руками обнять плечи (сдулся мяч)	8 раз	Следить за энергичным выдохом
3.	«Кошечка» - стоя на коленях и ладонях, выгибать спину, сделать ее круглой, спрятав голову вниз. Прогибать спину, поднимая голову.	12 раз	Максимально выгибаем и прогибаем спину
4.	и. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны вперед с отработкой полного вдоха и выдоха.	8 раз	Следим за дыханием
5.	«Ветряная мельница» - круговые движения рук в сочетании с движением шагом, притопыванием, прыжками на месте.	12 раз	Следим за координацией
6.	«Едем на лодочке» и. п. - сидя, ноги вытянуть вперед, руки согнуты перед собой, наклон выпрямить руки вперед - выдох, вернуться в и. п - вдох. выполнять, сочетая вдох и выдох.	16 раз	Ноги в коленях не сгибаем, следим за дыханием
7.	«Фонтанчики» - сидя руки в упоре сзади, двигать прямыми ногами вверх, вниз попеременно, как при плавании в стиле «кроль».	30 сек	Ноги не сгибать в колене
8.	Прыжки, ноги скрестно, ноги врозь. в сочетании с ходьбой	1-2 мин	Чередуем прыжки с ходьбой

## Карты успеха «Марафон юные ГТОшки»

Для реализации педагогического проекта, была разработана карта успеха «Юные ГТОшки».

Карта успеха «Юные ГТОшки» представляет собой плакат «Мини-стадион», на который дети, крепили символ ГТО (эмблема - зверушку), который получал каждый ребенок прошедший определенный этап.

### «Как этапы все пройдешь – кролем сразу поплывешь!»

Каждый этап имеет свое название, школа: силы, быстроты, выносливости, меткости, координации движений»

**1 этап. «Школа ловкости»** - обозначена фигуркой обозначена фигуркой «Лисичка Василиса» - символизирует физическое качество «Ловкость». На этом этапе ребенку необходимо продемонстрировать умение нырять, погружаясь в воду с головой («Водолазы»). После успешно пройденного этапа ребенок получает эмблему с соответствующим этапу изображением зверюшки.

**2 этап. «Школа выносливости»** - обозначена фигуркой «Волчонок Макар» - символизирует физическое качество «Выносливость». На этом этапе ребенку необходимо продемонстрировать умение длительное время (от 5 сек и более) лежать на поверхности воды в положении «Поплавок» или «Медуза». После успешно пройденного этапа ребенок получает эмблему с соответствующим этапу изображением зверюшки.

**3 этап. «Школа быстроты»** - обозначена фигуркой «Леопард Вика» - символизирует физическое качество «Быстрота». На этом этапе ребенку необходимо продемонстрировать умение скользить по поверхности воды в положении «Стрелочка». После успешно пройденного этапа ребенок получает эмблему с соответствующим этапу изображением зверюшки.

**4 этап. «Школа силы»** - обозначена фигуркой «Медведь Потап» - символизирует физическое качество «Сила». На этом этапе ребенку необходимо продемонстрировать умение работать ногами по типу «кроль» и проплыть 8 метров с доской не касаясь дна. После успешно пройденного этапа ребенок получает эмблему с соответствующим этапу изображением зверюшки.

**5 этап. «Школа координации движений»** - обозначена фигуркой «Зайка Лиза» - символизирует физическое качество «координация». На этом этапе ребенку необходимо продемонстрировать умение проплыть вольным стилем 8 метров. После успешно пройденного этапа ребенок получает эмблему с соответствующим этапу изображением зверюшки.

По своему содержанию карта успеха «Юные ГТОшки» представляет интересную и активную для детей игровую спортивную деятельность. Ребёнок в разных спортивных играх, упражнениях, игровых приемах закрепляет свои представления и оттачивает умения в специальных, подводящих к умению плавать, упражнениях.

Каждый ребенок в соответствии с пройденным этапом получает эмблему с изображением зверюшки, символизирующее физическое качество, продемонстрированное на данном этапе.

Для того чтоб добиться планируемого результата, этапы необходимо выполнять в строгой последовательности, демонстрируя свои умения: нырять – лежать на поверхности воды – скользить по поверхности воды – скользить по поверхности воды с движением ног – плыть кролем.

Получение картинок – символов, побуждает детей бороться со своей неуверенностью и страхом, выполнять последующие этапы. Тем самым в конце марафона, выполняя последний этап, ребенок в силах проплыть расстояние 8 метров (длина бассейна).

На занятиях активно используются игры, специально подобранные для развития необходимых качеств в соответствии с возрастом, которые способствуют развитию волевых качеств, чувства товарищества и коллективизма.

Данная методическая разработка для детей старшего дошкольного возраста помогает заинтересовать, увлечь ребенка, улучшить функциональное состояния организма, повысить работоспособность ребенка и тем самым подготовить его организм к выполнению норм и требований «ГТО».