**Обобщение опыта: «**Формирование у детей 6-7 лет

готовности к сдаче норм ГТО»

Подготовила: инструктор по ФК Сабадаш А.И.

2023

**Оглавление**

Введение………………………………………………………………………. 3

Глава 1. Теоретические основы формирования у детей 6-7 лет готовности

к сдаче норм ГТО ……………….…………………………………………… 6

1.1 Характеристика Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», как явления социальной действительности…. 6

1.2 Психолого-педагогические основы формирования у детей 6-7 лет

готовности к сдаче норм ГТО.……………………………………………… 11

Глава 2. Экспериментальная работа по формированию у детей 6-7 лет готовности к сдаче норм ГТО …………………………………………….. 19

2.1 Выявление уровня сформированности готовности к сдаче норм ГТО

детей 6-7 лет ………………………………………………………………… 19

2.2 Содержание работы по формированию у детей 6-7 лет готовности к

сдаче норм ГТО ……...……………………………………………………… 36

2.3 Динамика уровня сформированности готовности к сдаче норм ГТО

детьми 6-7 лет ………………………………………………………………... 45

Заключение …………………………………………………………………. 57

Список используемой литературы ………………………………………… 60

Приложение ………………………………………………………………… 65

**Введение**

Укрепление здоровья дошкольника – одна из важнейших проблем дошкольного воспитания. В последние десятилетия специалисты по физическому воспитанию все чаще обращают внимание, что задачи российского дошкольного образования ставят новые требования ко всему физическому воспитанию дошкольников. Воспитательное значение физкультуры, особенно в отношении дошкольников, очень велико. Поэтому образовательная деятельность нацелена на эффективную организацию образовательного процесса, который помогает социальному и психологическому становлению дошкольников, путем создания возможностей для формирования осознанной необходимости в занятиях физическими упражнениями и ростом уровня физической подготовленности. 24 марта 2014 г. опубликован Указ Президента РФ о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне». Там говорится, что для дальнейшего улучшения государственной политики в области физкультуры и спорта в РФ с 1 сентября 2014 г. начинает действовать Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Этот комплекс предполагает участие детей 6-7 лет, однако, как показывает анализ практики, дети этого возраста не подготовлены к сдаче ГТО.

Внедрение принятого Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в работу дошкольных учреждений может потребовать совершенствования программ физического развития дошкольников, поиска новых способов и методов нашей работы. Проведенный опрос учителей по физическому развитию в начальных классах показал, что при поступлении в школу дети не подготовлены к сдаче ГТО, поэтому необходимо начинать подготовку детей со старшего дошкольного возраста.

В наше время дети имеют неважное физическое и психологическое состояние. У них плохо сформированы потребности в физической культуре, уже в таком возрасте дети зависят от компьютера, а родители часто не являются примерами ЗОЖ. Поэтому у большинства детей имеется малый мотивационный аспект физической активности и низкий уровень знаний о спорте. Тема подготовки детей к сдаче норм комплекса «ГТО» является актуальной, потому что она содержит нормативную базу физического воспитания и является способом оценки физической подготовленности.

Исходя из вышеизложенного, нами было установлено **противоречие** между необходимостью формирования у детей 6-7 лет готовности к сдаче испытаний ГТО и недостаточно разработанными психолого-педагогическими условиями формирования их готовности к сдаче норм ГТО.

Выявленное противоречие позволило обозначить **проблему исследования**: возможно ли сформировать у детей 6-7 лет готовность к сдаче испытаний ГТО?

Исходя из актуальности этой проблемы, сформулирована **тема исследования:** «Формирование у детей 6-7 лет готовности к сдаче норм ГТО».

**Цель исследования**: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность психолого-педагогических условий формирования у детей 6-7 лет готовности к сдаче норм ГТО.

**Объект исследования**: процесс формирования у детей 6-7 лет готовности к сдаче норм ГТО.

**Предмет исследования**: психолого-педагогические условия готовности к сдаче норм ГТО у детей 6-7 лет.

**Гипотеза исследования**: формирование у детей 6-7 лет готовности к сдаче норм ГТО будет эффективно при следующих психолого-педагогических условиях:

* разработка комплекса мероприятий по ознакомлению детей с комплексом ГТО для детей 6-7 лет;
* подбор физических упражнений в соответствии с видами испытаний комплекса ГТО;
* создание материально-технических условий на территории ДОУ для занятий физическими упражнениями, соответствующими видам испытаний комплекса ГТО.

**Задачи исследования**:

1. Изучить теоретические основы формирования у детей 6-7 лет готовности к сдаче норм ГТО.
2. Выявить уровень сформированности у детей 6-7 лет готовности к сдаче норм ГТО.
3. Разработать и апробировать психолого-педагогические условия формирования у детей 6-7 лет готовности к сдаче норм ГТО.

Для достижения поставленных задач в работе использовались следующие **методы исследования**: изучение и анализ психологической, педагогической, методической литературы по проблеме исследования; анализ нормативных документов по проблеме исследования; психолого-педагогический эксперимент, который включает констатирующий, формирующий, контрольный этапы, а также количественный и качественный анализ результатов, полученных в процессе исследования.

**Теоретической основой исследования** являются:

* положения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

«Готов к труду и обороне»;

* исследования физического состояния и здоровья детей 6-7 лет

(Н.С. Голицина, М.А. Рунова, Е.Н. Вавилова, О.В. Козырева);

* исследования физического воспитания дошкольников и подготовке детей к сдаче норм ГТО (Э.Я. Степаненкова, Д.В. Хухлаева);
* концепции физического воспитания дошкольников (В.Н. Шебеко, В.А. Шишкина);

**Новизна исследования** заключается в том, что выявлена возможность формирования у детей 6-7 лет готовности к сдаче норм ГТО.

**Теоретическая значимость** исследования: обоснованы психолого-педагогические условия формирования у детей 6-7 лет готовности к сдаче норм ГТО.

**Практическая значимость** исследования заключается в том, что обоснованные психолого-педагогические условия формирования у детей 6-7 лет готовности к сдаче норм ГТО могут быть использованы инструкторами по физическому воспитанию в образовательном процессе ДОУ при реализации содержания ОО «Физическое развитие».

**Экспериментальная база исследования**: МБДОУ «ЦРР - детского сада № 55 «Истоки» г.Рубцовска. В исследовании принимали участие 20 детей 6-7 лет.

**Структура дипломной работы**: работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы (38 источников), приложения.

**Глава 1. Теоретические основы формирования у детей 6-7 лет готовности к сдаче норм ГТО**

**1.1 Характеристика Всероссийского физкультурно-спортивного**

**комплекса «Готов к труду и обороне», как явления социальной действительности.**

В нынешнее время большую актуальность имеет улучшение состояния здоровья и телесного развития детей 6-7 возраста. В наше время дети имеют неважное физическое и психологическое состояние. Поэтому у большинства детей имеется малый мотивационный аспект физической активности и низкий уровень знаний о спорте. Укрепление здоровья дошкольника – одна из важнейших проблем дошкольного воспитания.

В последние десятилетия специалисты по физвоспитанию все чаще обращают внимание, что задачи российского дошкольного образования ставят новые требования ко всему физвоспитанию дошкольников. Воспитательное значение физкультуры, особенно в отношении дошкольников, очень велико. Поэтому образовательная деятельность нацелена на эффективную организацию образовательного процесса, который помогает социальному и психологическому становлению дошкольников, путем создания возможностей для формирования осознанной необходимости в занятиях физическими упражнениями и ростом уровня физической подготовленности.

В соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» с 1 сентября 2014 года вступило в силу Положение о комплексе ГТО на территории нашей страны. Причем комплекс предусматривает подготовку и непосредственное выполнение установленных нормативов 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 (значкам ГТО)[1].

«Министерство спорта России подписало приказ № 575 от 08 июля 2014 г. о государственных требованиях к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). В связи с преемственностью между детским садом и школой, с введением сдачи норм ГТО в школьную программу, именно дошкольное образование ориентирует детей на сдачу комплекса ГТО» [2].

Цель комплекса ГТО: рост продолжительности жизни благодаря систематической физической подготовке [1].

Задачи:

* тотальное внедрение системы ГТО, охват системой ГТО всех возрастных слоев населения;
* рост числа людей, систематически занимающихся физкультурой и спортом в Российской Федерации;
* повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни в Российской Федерации;
* повышение общего количества знаний людей о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятиях физической культурой и спортом, физическом совершенствовании, ведении здорового образа жизни;
* повышение общего уровня знаний людей о средствах, методике и формах проведения самостоятельных занятий с использованием современных компьютерных технологий;
* модернизация системы физического воспитания и развития массового школьного и студенческого спорта в ДОУ, а также увеличение количества спортклубов.

Принципы системы ГТО[1].:

* добровольность и доступность предполагают осознанное отношение каждого гражданина к участию в мероприятиях комплекса ГТО;
* врачебный контроль;
* учет местных обычаев и особенностей.

В комплекс первой ступени системы ГТО входит возрастная категория детей от 6 до 8 лет (это возраст подготовительной группы дошкольной образовательной организации и начальной школы) [2].

«Реализация плана действий по поэтапному осуществлению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) предполагает систему действий, направленных на создание новых импульсов для физкультуры и спорта среди людей. Новизной подхода к содержанию современной системы ГТО будет включение нормативов по физической подготовленности для детей подготовительных групп к школе» [9, с. 11]. Поэтому актуальным направлением стала разработка модели сотрудничества дошкольных образовательных организаций и «начальной школы в системе физической подготовки воспитанников 6-7 лет, базирующейся на преемственности средств и методов физического воспитания, ориентированного на нормативные требования системы ГТО начальной ступени» [1].

Анализ программных требований позволяет сделать вывод, что количество предложенных контрольных упражнений больше, чем в государственных требованиях ГТО начальной ступени, как для мальчиков, так и для девочек [1, с. 6]. «При этом в программе по физической подготовке воспитанников 6-7 лет в дошкольных организациях число контрольных испытаний выбирается дошкольным учреждением независимо, в основном число их меньше требований системы ГТО» [6].

В целом анализ требований, имеющихся в программах по физическому развитию и норм, имеющихся в системе ГТО начальной ступени, позволяет сделать вывод о необходимости оптимизации средств физической подготовки воспитанников. Особенно это касается применения лыжной и кроссовой тренировки. Невысокий уровень выносливости у воспитанников, отмечаемый специалистами, показывает плохие результаты в «общей системе тренировки воспитанников к участию в спортивных мероприятиях в системе ГТО по данному виду. Поэтому представляется нужным изменить содержание средств физического воспитания в дошкольных организациях со скоростно-силовой тренировки на системный подход в развитии физических качеств и рост выносливости у воспитанников на основе средств лыжной и кроссовой тренировки» [3].

Важным в плане проблемы создания преемственности физической тренировки воспитанников является «стимулирование проведения физкультурной и оздоровительной работы, обеспечение личного подхода к ребенку с использованием его отдельных сторон развития, уровня освоения движений и навыков, привлечение воспитанников и родителей к постоянным занятиям физкультурой, стимулирование соревновательной деятельности, включая сдачу норм системы ГТО» [12, с. 18].

Ежегодные медицинские осмотры дошкольников показывают значительное число воспитанников с нарушениями моторики, физического развития различных уровней сложности. В том числе имеются [6, с. 86]: – неравномерность динамики движения, недоразвитие социальных знаний и умений;

* двигательная бесцельная моторная подвижность, не соответствующая условиям конкретной обстановки, что осложняет чувственный фон деятельности, а также отсутствие умения подчинять конкретные действия данной задаче;
* нарушение координации (зрительно-пространственной, равновесия, ритма и т.д.) и др.;
* неспособность дошкольников участвовать в двигательной деятельности;
* очень низкие способности всех систем организма.

Все это говорит о том, что в двигательном развитии дошкольников огромное значение имеет целенаправленная педагогическая работа по выявлению и своевременной коррекции всех нарушений с учетом личности каждого ребенка.

Таким образом, двигательное развитие дошкольников зависит от движения. Под этим понимают суммарное число двигательных действий, используемых детьми в процессе повседневной жизни. Двигательная деятельность стала средством общего развития дошкольников, т. к. она включает в себя такие двигательные умения и навыки, как сила, выносливость, быстрота, ловкость и т.д. В результате системной образовательной деятельности по физическому развитию с учетом требований ВФСК ГТО у воспитанников:

* повышается физическая работоспособность;
* улучшаются физические качества, растет двигательный опыт;
* создается привычка к ЗОЖ;
* расширяется кругозор для активной жизни и самостоятельная деятельность, создается пространственная ориентация;
* появляется система преемственности (когда воспитанники переходят на новую ступень).

Центр новых результатов состоит в постепенном становлении личности в качестве субъекта деятельности путем реализации системного подхода:

* укрепление здоровья, помощь гармоническому физическому развитию и подготовленности;
* развитие главных физических качеств, жизненно важных умений;
* формирование первоначального двигательного умения;
* овладение общеразвивающими физическими упражнениями, освоение движений человека;
* воспитание познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями.

**1.2 Психолого-педагогические основы формирования у**

**воспитанников 6-7 лет готовности к сдаче норм ГТО**

Для гармоничного развития ребенка очень важно вовремя овладеть различными движениями, особенно основными видами – бегом, ходьбой, прыжками, метанием, лазаньем и др. «Разнообразие главных движений дает возможность развивать физические качества – быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость. А без них нельзя деятельно участвовать в быстрых играх и успешно заниматься спортом. При выполнении физических упражнений у воспитанников проявляются и нравственно-волевые качества: целеустремленность, выдержка, настойчивость, смелость и т.д.» [11, с. 118].

Поступая в школу, воспитанник должен обладать значительным уровнем развития физических качеств, которые являются телесной основой «школьной зрелости», ибо они базируются на данном фундаменте физиологических функций.

С введением сдачи испытаний ГТО в школьную программу и благодаря преемственности между детским садом и школой в дошкольном возрасте появляется основа для физического развития детей, здоровья и характера в будущем. Именно дошкольное образование помогает воспитанникам сдать систему ГТО на хороший результат.

ФГОС ДО требует в ходе своего исполнения решение таких задач:

- охрана и рост физического и психического здоровья воспитанников, их душевного благополучия;

- создание равных возможностей для качественного развития каждого воспитанника в дошкольные годы;

- обеспечение оптимального уровня физического развития и физической подготовленности;

- обеспечение целей и содержания образовательных программ последовательных уровней [3].

Для достижения норм ГТО с детьми необходимо целенаправленно заниматься развитием физических качеств и прикладных физических навыков [17, с. 63].:

* гибкости и координации;
* силы;
* скорости;
* скоростно-силовых качеств;
* прикладных умений;

– выносливости.

1-я ступень ГТО для воспитанников 6-8 лет включает силовые требования (подтягивания, выжимания, прыжки в длину), скорость (бег, лыжи), задания по гибкости и выносливости (наклоны, длинные дистанции), меткости (на попадание в цель) и плавание без времени. У ребенка необходимо осуществлять не только физическое развитие, но и формировать знания о ВФСК ГТО [2].

Физическое развитие включает опыт в двигательной деятельности, направленный на подготовку к сдаче испытаний системы ГТО начальной ступени и созидание начальных представлений о ГТО, как почетного достижения.

1. В текущей образовательной работе (в подготовительной группе проводится 3 раза в неделю – 2 занятия в спортзале и 1 занятие на прогулке).
2. В рамках спортивных действий ДОУ. Спортивные мероприятия и соревнования равномерно распределяются в течение года по изучаемым разделам тематического планирования [16, с. 153].

Учебные соревнования организуются для проверки физических навыков и выявления уровня физической подготовленности воспитанников (контрольные, тестовые) для норм ГТО.

Проведению проверочных заданий должна предшествовать зарядка для тренировки организма к предстоящим тестам. Разминочные упражнения подбирают с учетом предстоящих тестов. Это поможет воспитанникам выполнять упражнения с максимальным результатом. Основная часть проводится в соревновательной форме. Далее в заключительной части анализируется выполнение тестов.

1. На основе организации режима ДОУ;
2. В самостоятельной работе совместно с родителями дома.

Исследования выявили, что большинство детей старшего дошкольного возраста до 82-85% времени проводят сидя. А в младшем дошкольном возрасте ходьба или игры занимают всего 16-19% времени. Малая подвижность детей сказывается на отрицательном функционировании большинства систем организма, особенно на сердечнососудистой. А это ведет к падению работоспособности, особенно мозга: ухудшается внимание, память, координация движений. Из-за слабой двигательной работе ухудшается и сопротивляемость организма к инфекциям, создаются условия для формирования слабого сердца и развития в дальнейшем сердечнососудистой недостаточности. Чрезмерное питание, излишек углеводов и жиров в рационе, вызывают избыточный вес и ожирение [14, с. 183].

Проблема развития ребенка не новая в дошкольной педагогике. Эффективность физических упражнений для исправления недостатков физического развития воспитанников подчеркивается многими отечественными учеными (А.В. Запорожец, А.Н. Крестовников, А.Н. Леонтьев, П.Ф. Лесгафт, И.П. Павлов и др.).

Различные пути регуляции нарушений двигательной культуры представлены в работах И.Ю. Горской, Т.В. Синельниковой и др.

Многие исследователи (А.А. Дмитриев, В.М. Мозговой) соотносят коррекцию физических нарушений с целенаправленным развитием физических качеств, поскольку исправление физических нарушений с помощью физических упражнений будет способствовать росту определенных физических качеств [33, с. 24].

Исследования Р.Д. Бабенковой выявили, что частые нарушения двигательной культуры являются важнейшей причиной затрудняющей созидание у ребенка физических навыков и социальную адаптацию [18, с. 42].

Изучению особенностей физического развития детей также посвящены работы Д.И. Азбукина, Р.А. Белова и других исследователей.

Дошкольный возраст определяется значительной динамикой физического развития ребенка. Быстро возрастает скелет и мышечная масса. Специфичность психики воспитанников этого возраста требует коротких, но частых занятий разнообразного или игрового содержания, не требующих больших перегрузок с силовыми напряжениями. При этом отметим, что выраженное утомление у детей маловероятно, т.к. они не могут противодействовать чувству усталости и отвергают перегрузку.

В данном возрасте (6–7 лет) необходимо обучать детей новым видам физических упражнений, повышать уровень физических способностей, стимулировать коллективные игры и соревнования. Закаливание должно быть элементом режима. В дошкольном возрасте любая высшая нервная деятельность детей определяется значительной подвижностью, не следует ждать прочного освоения сложных физических действий. Ловкость развивается сменой направления ходьбы, в упражнениях с предметами и особенно мячом, игре с кубиками и т.д.

Тренировки следует проводить в виде зарядки и физических упражнений по совершенствованию движений и различных игр. Продолжительность занятий в 6-летнем возрасте до 40 мин [24, с. 142].

На 6 году делают акцент на развитии отдельных физических качеств и способностей. Общий физический потенциал шестилетних детей возрастает и поэтому в программу включают упражнения на выносливость: пробежки по 5–7 мин, прогулки и катание на лыжах и велосипеде. Всего время занятий 30–35 мин.

Сравнительный анализ системы ГТО и программы подготовительных групп детсадов свидетельствует о недостаточной преемственности физического воспитания в ДОУ и начальной школе. Эта причина связана с возрастными особенностями физического развития детей и с отсутствием общих требований к средствам физической тренировки дошкольников. Особенностью программ физического воспитания воспитанников детского сада стало отсутствие требований к выполнению тестов по физической подготовке. Учет общих требований системы ГТО влечет за собой пересмотр физической тренировки детей, необходимых для выполнения норм.

Анализ требований к уровню физической подготовленности воспитанников детских садов и содержания раздела «Физическое развитие» в ДОУ, в аспекте внедрения системы ГТО, вызывает такие рекомендации двигательному недельному режиму воспитанников 6-7 лет, как:

- утренняя гимнастика (70 мин);

* учебные тренировки (120 мин),
* на динамических паузах и физкультминутках выполнять упражнения (150 мин);
* заниматься в спортивных секциях по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в ОФП;
* участвовать в соревнованиях (120 мин),
* самостоятельно заниматься физическими упражнениями (не менее 160 мин).

Время недельной работы составляет минимум 620 минут (10,3 часа).

В Требованиях к физическому воспитанию детей (Глава 12 СанПиН 2.4.1.3049-13) тренировки физическими упражнениями и закаливающие занятия рекомендовано проводить с учетом здоровья воспитанников и времени года [2]. «При двигательной работе используют: утреннюю гимнастику, тренировки физкультурой в помещении и на улице, физкультминутки, подвижные игры, ритмику, тренажеры, плавание и другие (п. 12.2.). Всего объем двигательной работы воспитанников 5-7 лет в организованных формах составляет 6-8 часов на неделю, Это меньше чем в начальной школе для 1-2-х классов. Но разница не критична по отношению к физкультурной работе в дошкольной организации и в начальной школе» [3].

Во всех ДОУ должна вестись физкультурная работа по совершенствованию физических навыков и физическому развитию, для тренировки по сдаче испытаний ГТО, воспитание у воспитанников правильного отношения к здоровью.

Двигательный режим в ДОУ включает и организованную, и самостоятельную деятельность. Содержательная сторона режима нацелена на развитие умственных и физических способностей воспитанников.

Поэтому внедрение системы ГТО в дошкольных организациях очень актуально. «Целью данной системы значительное повышение уровня физического воспитания и готовности молодого поколения к труду и обороне является программа физической тренировки. Именно так закладывается фундамент для грядущих достижений нашей страны в спорте. [3], Данная программа станет основополагающей в системе патриотического воспитания нового поколения.

«Физически развитые люди добиваются успеха при нынешней конкуренции на рынке труда, поэтому мы должны помочь им, так как их достижения важны не только для них, но и для общества».

В дошкольной образовательной организации для детей создается основа для физического развития, здоровья и характера ребёнка в будущем» [3]. Именно в это время происходит развития функций всего детского организма и дети в этом возрасте очень пластичны. Все это подчеркивает актуальность работы по подготовке в дошкольных учреждениях воспитанников для сдачи испытаний ГТО начальной ступени.

Новая система ГТО предусматривает выполнение различными группами людей от шести лет и до старости заданных тестов ГТО по трём критериям сложности, которые называются золотой, серебряный и бронзовый знак отличия системы ГТО. Значит, дошкольные организации в рамках образовательной программы физического развития должны больше внимания уделять росту физических качеств воспитанников.

Подвижные игры для воспитанников проводятся в соответствии с возрастом и физическим развитием детей. Педагогический процесс строится на базе личностно-ориентированных подходов к детям. В ДОУ осуществляется медицинский и педагогический контроль на физкультурных занятиях (тренировках). Детям прививаются традиции с помощью народных игр.

Актуальность проблемы в том, что нужно не только совершенствовать физическое воспитание дошкольника, но и создавать целостною ориентации на практику системы ЗОЖ.

**Глава 2 Экспериментальная работа по формированию у**

**воспитанников 6-7 лет готовности к сдаче испытаний ГТО**

**2.1 Выявление уровня сформированности готовности к сдаче испытаний ГТО воспитанников 6-7 лет**

В эксперименте участвовало 20 воспитанников 6-7 лет МБДОУ «ЦРР - детского сада №55 «Истоки» г.Рубцовска.

Эксперимент состоял из трех этапов: констатирующего, формирующего и контрольного.

Цель констатирующего этапа: определение уровня сформированности у воспитанников 6-7 лет готовности к сдаче испытаний ГТО.

Констатирующий эксперимент состоял из 2-х направлений: в ходе первого направления мы выявляли представления детей о системе «ГТО», в ходе 2-го направления выявляли уровень физической подготовленности детей к сдаче испытаний ГТО в соответствии с видами испытаний.

Уровень сформированности у воспитанников 6-7 лет готовности к сдаче испытаний ГТО выявлялся в ходе тестовых испытаний, предусмотренных тестами начальной ступени системы ГТО.

В ходе 1 направления эксперимента была проведена оценка уровня знаний о системе ГТО, отношения воспитанников и определения их желания участвовать в сдаче испытаний системы ГТО. Критерии и методика проведения оценки представлены в таблице №1.

Таблица №1 Диагностическая карта первого направления констатирующего эксперимента

|  |  |
| --- | --- |
| **Критерии** | **Диагностические задания** |
| Когнитивный | Беседа «Что такое ГТО?» |
| Эмоциональный | Беседа «Об отношении воспитанников к ГТО» |
| Мотивационно-поведенческий | Игровая ситуация «Путешествие в страну ГТО» |

Сформированность знаний оценивали по всем показателям путем суммирования полученных детьми в ходе диагностики баллов. Выделили следующие уровни сформированности знаний:

* низкий уровень (4-6 баллов) – уровень представлений о системе ГТО у воспитанников 6-7 лет не сформирован: ребенок затрудняется отвечать на поставленные вопросы, не знает про систему, не может объяснить, для чего он создан, не знает видов испытаний, не называет расшифровку букв ГТО. Помощь педагога и вспомогательные вопросы не оказывают значимого влияния на ответы, дети не отвечают на вопросы;
* средний уровень (7-9 баллов) – уровень представлений о системе ГТО у воспитанников 6-7 лет сформирован частично: ребенок затрудняется назвать некоторые виды испытаний системы ГТО; знает примерное значение аббревиатуры ГТО, но затрудняется дать ему расшифровку; затрудняется назвать цель сдачи испытаний ГТО (делает это с помощью взрослого) и не знает об атрибутах ГТО; знает, но не может объяснить его символику;
* высокий уровень (10-12 баллов) – уровень представлений о системе ГТО у воспитанников 6-7 лет сформирован: ребенок называет виды испытаний системы ГТО; знает расшифровку названия ГТО; знает и понимает разницу между золотым, серебряным и бронзовым значком ГТО; может объяснить его символику.

Второе направление было посвящено выявлению у детей уровня физической подготовленности в соответствии с испытаниями системы ГТО.

Таблица №2 Диагностическая карта второго направления констатирующего эксперимента

|  |  |
| --- | --- |
| **Показатели физической**  **подготовленности** | **Диагностические методики (тесты)** |
| Быстрота | Бег на скорость 30 м |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу |
| Меткость | Метание теннисного мяча в цель |
| Выносливость | Смешанное передвижение на 1000м |

Диагностическое задание №1 Беседа «Что такое ГТО?».

Цель: выявить представление воспитанников 6-7 лет о системе ГТО.

Беседа проводилась индивидуально с каждым ребенком группы.

В ходе ее проведения выясняли знание воспитанников о системе ГТО.

Задавались вопросы: «Что ты знаешь о системе ГТО? Что ты знаешь об истории его создания? Для чего была создана система ГТО? Что дает занимающимся спортом система ГТО? Какие виды испытаний системы ГТО ты знаешь? Как расшифровывается аббревиатура ГТО?»

Оценка результатов осуществлялась следующим образом:

3 балла – ребенок самостоятельно называет виды испытаний ГТО, знает расшифровку ГТО, проявляет уверенность при ответах.

2 балла – ребенок отвечает на вопросы с помощью взрослого, знает всего отдельные виды испытаний системы ГТО, иногда затрудняется ответить на вопрос, или отвечает на вопрос однозначно.

1 балл – не отвечает на вопросы даже с помощью взрослого, затрудняется при ответах.

По итогам первого диагностического задания, в ходе беседы были получены следующие результаты.

5 % воспитанников (1 чел.) ответили на все вопросы правильно. Отвечая на вопросы педагога, Егор Т. правильно ответил, что такое ГТО, назвал виды испытаний системы ГТО, рассказал о том, для чего нужна эта система и зачем сдавать тесты.

55 % воспитанников (11 чел.) ответили не правильно на вопросы. Так, Катя Т., Егор Ь., Мира Б., Аля В., Злата Л., и др. не знали, как расшифровывается ГТО, назвали не все виды испытаний системы ГТО, путались с объяснениями, для чего нужно ГТО. Хотя некоторые из них, например, Дима П., Дамин Х., рассказали о том, что тренировки физкультурой нужны для того, чтобы лучше сдать испытания на ГТО.

40 % воспитанников (5 чел.) допустили наибольшее количество ошибок. Некоторые дети затруднялись отвечать на вопросы или отвечали односложно, часто отвлекались. Маша Т., Марина К., затруднились ответить на предлагаемые вопросы. При вопросе воспитателя о ГТО Вероника Л. сказала, что не слышала про ГТО. Некоторые дети затруднялись отвечать на вопросы или отвечали односложно, часто отвлекались.

Результаты по этой диагностике выявили, что дети в основном имеют слабое представление о системе ГТО.

Количественные результаты по диагностическому заданию

представлены в таблице №3

Таблица №3 Количественные результаты по диагностическому заданию

«Что такое ГТО?»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Низкий уровень | Средний уровень | Высокий уровень |
| 40 % | 55 % | 5 % |

Диагностическое задание №2. Об отношении воспитанников к сдаче норм ГТО.

Цель: выявить у воспитанников отношение к ГТО.

Беседа проводилась индивидуально с каждым ребенком группы. В ходе ее проведения выясняли отношение воспитанников к системе ГТО, их интерес к сдаче испытаний ГТО, их отношение к возможности получить значок ГТО.

Задавались вопросы: «Хотели бы вы участвовать в сдаче испытаний системы ГТО? Какие значки есть в ГТО? Хотели бы вы получить золотой значок ГТО? Есть ли значок ГТО у ваших родителей или братьев и сестер?

Как вы думаете, что надо делать, чтобы успешно сдать тесты ГТО?» Оценка результатов осуществлялась следующим образом:

3 балла – ребенок интересуется системой ГТО, Выражает свое отношение к сдаче испытаний ГТО.

2 балла – ребенок слушает про систему ГТО, но не проявляет видимого интереса, не задает вопросов.

1 балл – не интересуется темой беседы, постоянно отвлекается.

По итогам второго задания были получены следующие результаты.

Третья часть воспитанников (30 % – 6 чел.) проявили большой интерес к беседе о ГТО, задали много вопросов. Так, Антон О., Ксюша Г., Надя Б. и др. дети рассказали, что любят физкультуру и им интересно участвовать в сдаче испытаний ГТО, спрашивали, когда будут испытания и выражали нетерпение. Настя Г., Злата Л. сказали, что хотят получить значки ГТО.

40 % воспитанников (8 чел.) во время беседы внимательно слушали, но вопросов задавали мало, хотя и проявили заинтересованность в участии в сдаче испытаний ГТО. Так Саша Л., Милана Щ., Матвей К. на вопрос воспитателя хотят ли они сдать тесты ГТО, чтобы получить соответствующие значки, ответили утвердительно.

И 30 % (6 чел.) не были заинтересованы происходящим, то есть выявили низкий уровень интереса к ГТО.

Результаты по этой диагностике выявили, что отношение воспитанников к ГТО позитивно и большинство воспитанников готовы деятельно участвовать в сдаче испытаний ГТО.

В своих ответах дети выразили свое отношение к системе ГТО. Некоторые дети отвечали на вопросы очень эмоционально, четко. Например, на вопрос: «Хочешь ли ты получить значок ГТО?», Ярослав К. ответил: «Очень хочу, потому что у моего деда есть такой значок, и он им очень гордится», Егор Т.: «Да, хочу, потому что я люблю заниматься спортом, особенно бегать».

Количественные результаты по диагностическому заданию

представлены в таблице №4

Таблица №4 Количественные результаты по диагностическому заданию

«Об отношении воспитанников к ГТО?»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Низкий уровень | Средний уровень | Высокий уровень |
| 30 % | 40 % | 30 % |

Диагностическое задание 3. Дидактическая игра «Путешествие в страну ГТО».

Цель: выявить уровень сформированности желания принимать участие в сдаче испытаний ГТО.

Организовали игровую комнату, где были подготовлены станции для сдачи испытаний системы ГТО. В процессе игры воспитатель разделяет воспитанников на три-четыре группы из нескольких человек, примерно поровну мальчиков и девочек. На каждой площадке воспитатель рассказывает им, какое именно испытание ГТО сдается на этой площадке, рассказывает или показывает, как это делается и предлагает по одному мальчику и девочке от каждой команды попробовать сдать испытание. Но при этом фиксируется не время бега или расстояние прыжка, а место, которое данный участник занял для своей команды. За каждое место присуждаются баллы команде. За первое пять, за второе четыре, за третье три и за четвертое два балла. В каждом испытании участвуют разные представители команд, чтобы максимальное число воспитанников приняли деятельное участие в игры. После прохождения всех четырех площадок для испытаний команда, набравшая больше всего баллов стала победителями и получает в качестве награды символический золотой значок ГТО, сделанный заранее из подручных материалов. Вторая команда получает серебряный, третья бронзовый значки.

Оценка индивидуальных результатов осуществлялась следующим образом:

3 балла – ребенок принимает деятельное участие в игре, эмоционально относится к происходящему в игре, в каждом испытании порывается принять участие;

2 балла – ребенок участвует в игре, но без особых эмоций. Игровые задания выполняет последовательно, но иногда проявляет равнодушие к результатам;

1 балл – ребенок участвует в игре всего с помощью воспитателя. От выполнения игровых заданий старается уклониться.

По итогам третьего задания были получены следующие результаты.

40 % воспитанников (8 чел.) приняли самое деятельное участие в игре, стремились победить на своих этапах, продемонстрировали явное желание участвовать и дальше в подобных мероприятиях.

40 % воспитанников (8 чел.) в игре участвовали пассивно, хотя и справлялись с игровыми заданиями, но не проявляли старания и азарта.

20 % воспитанников (4 чел.) продемонстрировали низкий уровень желания. Они отказывались участвовать в игровых испытаниях.

Результаты по этой диагностике выявили, что большинство воспитанников хотят и готовы деятельно участвовать в испытаниях на тесты ГТО.

Количественные результаты по диагностическому заданию представлены в таблице №5.

Таблица №5 Количественные результаты по диагностическому заданию

«Путешествие в страну ГТО»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Низкий уровень | Средний уровень | Высокий уровень |
| 20 % | 40 % | 40 % |

Таким образом, по результатам диагностических заданий первого направления констатирующего эксперимента, были получены следующие данные, которые представлены в таблице №6.

Таблица №6 Количественные результаты по первому направлению констатирующего эксперимента

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Виды диагностики | Низкий уровень | Средний уровень | Высокий уровень |
| Диагностическое задание 1 | 40 % | 55 % | 5 % |
| Диагностическое задание 2 | 30 % | 40 % | 30 % |
| Диагностическое задание 3 | 20 % | 40 % | 40 % |
| Итого | 30 % | 45 % | 25 % |

Рассмотрим результаты по второму направлению констатирующего эксперимента. При определении уровня, мы ориентировались на показатели, которые характеризуют вид значка: золотой – высокий уровень, серебряный, бронзовый – средний уровень, не сдал – низкий уровень. (Приложение №1).

Определение степени физической готовности воспитанников старшего дошкольного возраста к сдаче испытаний ГТО.

Для каждой ступени системы ГТО определены необходимые знания, умения и рекомендации к двигательному режиму. В систему начальной ступени ГТО входит возрастная категория воспитанников от шести до восьми лет (это возраст подготовительной группы ДОУ и начальной школы).

Требования для этой ступени показаны в приложении №1.

Исходя из вышеизложенного, актуальным становится вопрос о том, обладают ли дети дошкольного возраста необходимой степенью физической подготовленности для сдачи испытаний ГТО?

Целью нашей работы было определение степени физической подготовленности воспитанников старшего дошкольного возраста для сдачи испытаний ГТО.

По каждому из испытаний определены методы и методики педагогической диагностики и определены формы фиксации результатов.

У всех воспитанников оценивались следующие показатели физических качеств: скоростные качества быстрота (бег на 30 м); скоростно-силовые качества (поднятие туловища из положения лежа на спине за 1 минуту, прыжок в длину с места), сила (сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу), гибкость (наклон вперед из положения стоя); меткость (метание теннисного мяча в цель), выносливость (смешанное передвижение на 1000 м).

Обследование проводилось в первую половину дня, в этом случае режим дня не нарушается. Во время тестирования учитывались возрастные и индивидуальные возможности ребёнка. Дети приглашались небольшими группами. По многим показателям (прыжки, бег, и др.) обследование проводили на свежем воздухе.

Перед выполнением контрольных заданий проводили небольшую разминку (спокойная ходьба, переходящая в бег, непрерывный бег 1,5 минуты, О.Р.У., дыхательные упражнения).

Тесты проводили в игровой форме, чтобы детям нравились задания, чтобы они могли ощутить «мышечную радость» от физических нагрузок.

Диагностическое задание №4. Обследования скоростных качеств - быстрота.

Цель: определение степени физической подготовленности воспитанников старшего дошкольного возраста для сдачи испытаний ГТО по бегу.

На участке детского сада выбрали прямую асфальтированную дорожку шириной 2-3 м. Небольшое пространство выделили перед стартом (2 м) и после финишной линии (5-7 м). Делается это для того, чтобы дети не снижали скорость задолго до финишной линии. Линия старта была отмечена поперечной, хорошо видной полосой. На расстоянии 1 м до нее нанесена линия для воспитанников, вызванных к месту старта. У линии старта поставили скамейку для того, чтобы можно было положить на нее лишние вещи (игрушки, одежду и т.п.) посадить воспитанников, ожидающих обследования. Линия финиша нанесена сбоку короткой чертой для определения места обследования, стоящего на финише (перед финишной линией, проведенной на всю широкую дорожку, дети могут остановиться). После 30 метров за линией финиша на расстоянии 5 м установлен хорошо видимый с линии старта ориентир (флажок на подставке). Для обследования бега необходимо иметь секундомер, флажок стартера, протокол обследования, рулетку.

По команде «Марш» ребенок должен пробежать как можно быстрее 30 метров,

Отмашку флажком делали сбоку от стартующего детей, не мешая началу его движения. С началом движения ребенка (его первым шагом) включали секундомер и останавливали его после пересечения ребенком линии финиша. В протокол записывали время бега и особенности техники бега (положение туловища и головы, координацию движений, качество полета, прямолинейность и ритмичность).

По итогам четвертого задания были получены следующие результаты.

5 % воспитанников (1 чел) пробежал на высокий уровень, он соответствует нормативу золотого значка. Выполнил задание чисто, без ошибок.

30 % воспитанников (5 чел) пробежали на средний уровень, что соответствует серебряному и бронзовому значку. Допустили незначительные ошибки.

65 % воспитанников (14 чел) пробежали на низкий уровень. Было допущено много ошибок.

Количественные результаты по диагностическому заданию

представлены в таблице №7.

Таблица №7 – Количественные результаты по диагностическому заданию

«Скоростные качества - быстрота»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Вид испытания | Низкий уровень | Средний уровень | Высокий уровень |
| Бег на 30 м | 65 % | 30 % | 5 % |

Результат диагностического задания представлен в приложении №2.

Диагностическое задание №5. Обследование гибкости.

Цель: определение степени физической подготовленности воспитанников старшего дошкольного возраста для сдачи испытаний ГТО по гибкости.

Оборудование. Гимнастическая скамья и деревянная рейка с сантиметровыми делениями (длина 2 метра).

Тест по обследованию гибкости проводили на гимнастической скамье. Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их придерживал один из воспитателей). По линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрировали тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивался до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывался со знаком минус.

После проведения испытания были получены следующие результаты: 20 % воспитанников (4 чел) выполнили тест на высокий уровень, они соответствуют показателям - нормативам золотого значка.

35 % воспитанников (7 чел) выполнили тест на обследование гибкости на средний уровень, соответствуют показателям, серебряного или бронзового значка.

45 % воспитанников (9 чел) выполнили тест на низкий уровень с затруднением, с ошибками.

Количественные результаты по диагностическому заданию представлены в таблице №8.

Таблица №8 Количественные результаты по диагностическому заданию

«Гибкость»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Вид испытания | Низкий уровень | Средний уровень | Высокий уровень |
| Обследование гибкости | 45 % | 35 % | 20 % |

Результат диагностического задания представлен в приложении №3

Диагностическое задание №6 Обследование скоростно-силовых качеств.

Обследуется прыжок с места с толчком двумя ногами.

Цель: определение степени физической подготовленности воспитанников старшего дошкольного возраста для сдачи испытаний ГТО по скоростно-силовым качествам.

Обследование прыжков в длину с места проводили на участке д/с. Прыжок выполнялся в заполненную песком яму для прыжков (или на взрыхленный грунт) площадью 1 х 2,5 м. На расстоянии 30-35 см от одного конца ее мелом наносится линии, от которой дети должны прыгать. Для измерения пользовались деревянной рейкой с сантиметровыми делениями, длина которой 2 метра (или металлической рулеткой).

Обследование прыжков с места проводили с целью выявления скоростно-силовых качеств. Результаты прыжков служат также показателем прыгучести, отражает состояние общей координированности движений и развития мышц ног.

При обследовании следили за тем, как дети занимают исходное положение, затем даем сигнал или команду для начала выполнения задания («Можно прыгать»), замеряем длину прыжка и заравниваем граблями следы на песке или грунте. При обследовании к месту прыжка воспитанников вызывали небольшими группами. Дети выполняли прыжок по очереди. Каждый ребенок выполнял подряд три прыжка без интервалов.

Измерение длины прыжка производится от линии отталкивания до места приземления пятки с точностью до 1 см. В протокол заносятся результаты всех трех попыток, в обработку берется лучший результат.

По итогам задания были получены следующие результаты.

15 % воспитанников (3 чел) выполнили прыжок в длину с места на высокий уровень и этот показатель по нормативам соответствовал золотому значку. Отлично справились с заданием, без замечаний и ошибок.

20 % воспитанников (5 чел) выполнили на средний уровень, показатели этой группы детей соответствовали нормативам серебряного или бронзового значка.

55 % воспитанников (11 чел) выполнили задания на низком уровне. Плохо справились с тестом большое количество детей, не умеющих выполнять требований прыжка в длину, что может быть связано с тем, что дети менее подготовлены к этому тесту.

Количественные результаты по диагностическому заданию

представлены в таблице №9.

Таблица №9 Количественные результаты по диагностическому заданию

«Прыжок в длину с места»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Вид испытания | Низкий уровень | Средний уровень | Высокий уровень |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 55 % | 20 % | 15 % |

Результат диагностического задания представлен в приложении №4.

Диагностическое задание №7. Обследование скоростно-силовых качеств.

Обследуется поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту).

Цель: определение степени физической подготовленности воспитанников старшего дошкольного возраста для сдачи испытаний ГТО по скоростно-силовым качествам.

Дети должны принять правильное исходное положение. 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. Ребенок выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Испытание (теста) выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени. При выполнении данного испытания нужно избегать ошибок.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);

- отсутствие касания лопатками мата;

- размыкание пальцев рук «из замка»;

- смещение таза (поднимание таза)

- изменение прямого угла согнутых ног.

По итогам седьмого задания были получены следующие результаты.

5 % воспитанников (1 чел) выполнили на высокий уровень, они соответствует нормативу золотого значка.

10 % воспитанников (2 чел) выполнили тест на средний уровень, что соответствует серебряному или бронзовому значку. Допустили незначительные ошибки.

85 % воспитанников (17 чел) не смогли выполнить тест из-за этого они на низком уровне.

Количественные результаты по диагностическому заданию представлены в таблице №10.

Таблица №10 Количественные результаты по диагностическому заданию

«Поднимание туловища из положения лежа на спине

(количество раз за 1 минуту)».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Вид испытания | Низкий уровень | Средний уровень | Высокий уровень |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине  (количество раз за 1 минуту) | 85 % | 10 % | 5 % |

Результат диагностического задания представлен в приложении №5

Диагностическое задание №8. Обследование силы.

Отжимания в упоре лежа на полу.

Цель: определение степени физической подготовленности воспитанников старшего дошкольного возраста для сдачи испытаний ГТО по силовым качествам.

Отжимания проводились в игровой комнате группы в ДОО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняли из положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Ребенок, сгибая руки, касается грудью «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытании.

Засчитывали количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом воспитателя в исходном положении.

По итогам седьмого задания были получены следующие результаты.

10 % воспитанников (2 чел) отжимания выполнили на высокий уровень, они соответствует нормативу золотого значка.

15 % воспитанников (3 чел) выполнили тест на средний уровень, что соответствует серебряному или бронзовому значку. Допустили незначительные ошибки.

75 % воспитанников (15 чел) не смогли выполнить тест из-за этого они на низком уровне.

Количественные результаты по диагностическому заданию представлены в таблице №11.

Таблица №11 Количественные результаты по диагностическому заданию

«Отжимания в упоре лежа на полу»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Вид испытания | Низкий уровень | Средний уровень | Высокий уровень |
| Отжимания в упоре лежа на полу | 75 % | 15 % | 10 % |

Результат диагностического задания представлен в приложении №6

Диагностическое задание №9. Обследование меткости.

Метание в вертикальную цель теннисного мяча.

Цель: определение степени физической подготовленности воспитанников старшего дошкольного возраста для сдачи испытаний ГТО по меткости.

Оборудование. Метание в вертикальную цель выполняется теннисным мячом весом 5-7ми грамм. Вертикальной целью может служить щит с нарисованным кругом или обруч диаметром 90 см, расположенный на расстоянии шести м от метающего. Высота нижнего края – 2 м.

Метание теннисного мяча в цель проводили следующим образом. Дети делали 5 попыток. Способ метания – согнутой рукой (правой или левой) от плеча или из-за головы. В метании обращали внимание на чередование бросков правой и левой рукой – это важно для гармоничного развития обеих рук, для профилактики появления нарушений осанки. Каждому воспитаннику давали два разминочных броска. Ребенок подходил к линии броска, принимал правильное положение и производил 5 поочередных бросков в мишень. В протокол заносили число попаданий в мишень из 5 попыток.

По итогам восьмого задания были получены следующие результаты.

20 % воспитанников (4 чел) показали точности движений на высокий уровень, они соответствуют нормативу золотого значка.

35 % воспитанников (7 чел) показали точность движений на средний уровень, они соответствуют нормативу серебряного или бронзового значка. Допустили не большие ошибки.

45 % воспитанников (9 чел) выполнили точность движений на низкий уровень, что соответствует бронзовому значку. Тест выполнили с ошибками, были не точные попадания.

Количественные результаты по диагностическому заданию представлены в таблице №12.

Таблица №12 Количественные результаты по диагностическому заданию

«Метание теннисного мяча»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Вид испытания | Низкий уровень | Средний уровень | Высокий уровень |
| Метание теннисного мяча | 45 % | 35 % | 20 % |

Результат диагностического задания представлен в приложении №7.

Диагностическое задание №10. Обследование выносливости.

Смешанное передвижение на 1000 м.

Цель: определение степени физической подготовленности воспитанников старшего дошкольного возраста для сдачи испытаний ГТО по выносливости.

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности.

Все 20 детей сразу одновременно участвовали в забеге. У детей был нагрудный номер. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После команды «Марш!» дети побежали. Сочетание отрезков ходьбы и бега каждый ребенок выбирал самостоятельно в зависимости от самочувствия. Детям рекомендовала начинать испытание с бега и по мере усталости переходить на ходьбу,

Результат фиксировался секундомером в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды.

По итогам десятого задания были получены следующие результаты.

15 % воспитанников (3 чел) показали точности движений на высокий уровень, они соответствуют нормативу золотого значка.

35 % воспитанников (7 чел) показали точность движений на средний уровень, они соответствуют нормативу серебряного и бронзового значка. Допустили не большие ошибки.

50 % воспитанников (10 чел) выполнили точность движений на низкий уровень, что соответствует бронзовому значку. Тест выполнили с ошибками, были не точные попадания.

Количественные результаты по диагностическому заданию представлены в таблице №13.

Таблица №13 Количественные результаты по диагностическому заданию

«Смешанное передвижение на 1000 м»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Вид испытания | Низкий уровень | Средний уровень | Высокий уровень |
| Метание теннисного мяча | 50 % | 35 % | 15 % |

Нужно отметить значительный интерес у детей 6-7 лет к выполнения тестовых испытаний. Наши наблюдения выявили, что значительная часть (65 %) воспитанников все время стремятся сравнивать свои результаты с достижениями сверстников. Некоторые (30 %) воспитанников задумывается даже над тем, чтобы повысить свои результаты и стараются многократно повторять каждое задание и обращаются за помощью к воспитателю с целью добиться лучших результатов и всего одна девочка была пассивная и апатичная.

Результаты констатирующего этапа эксперимента позволяют сделать вывод, что имеется значительная группа воспитанников, не готовая в настоящее время к сдаче отдельных испытаний системы ГТО а, значит, требуется целенаправленная, систематическая работа по формированию у воспитанников 6-7 лет готовности к сдаче испытаний ГТО.

**2.2. Содержание работы по формированию у воспитанников 6-7 лет готовности к сдаче испытаний ГТО**

Результаты констатирующего этапа эксперимента свидетельствуют о необходимости проведения специально организованной работы по формированию у воспитанников 6-7 лет готовности к сдаче испытаний ГТО. Это позволило нам сформулировать цель формирующего этапа эксперимента – разработать и экспериментально проверить методику формирования у воспитанников 6-7 лет готовности к сдаче испытаний ГТО.

Работа по разработке методики состояла из трех этапов. На первом этапе был разработан план по ознакомлению воспитанников с системы ГТО для воспитанников 6-7 лет, на втором этапе подобраны задания и физические упражнения в соответствии с видами испытаний системы ГТО, направленные на созидание у воспитанников 6-7 лет готовности к сдаче испытаний ГТО с учетом специфики их возраста и особенностей ДОУ. На третьем этапе были созданы материально-технические условия на территории ДОУ для занятий физическими упражнениями, соответствующими видам испытаний системы ГТО.

Направления работы поделены на подразделы – тренировки по более узкой определенной тематике.

Цель работы: сформировать у воспитанников 6-7 лет готовность к успешной сдаче испытаний системы ГТО.

Задачи:

1. Расширение представлений у воспитанников 6-7 лет о системе ГТО.
2. Использование разнообразных методов, средств и форм работы по развитию у воспитанников 6-7 лет физических качеств необходимых для успешной сдачи испытаний ГТО.
3. Воспитание любви к физическим тренировкам, заинтересованности в сдаче испытаний ГТО.

Ожидаемые результаты программы:

* Расширение знаний о системе ГТО у воспитанников 6-7 лет;
* Созидание у воспитанников 6-7 лет физической готовности к сдаче испытаний системы ГТО;
* Развитие у воспитанников 6-7 лет желания заниматься физической культурой и спортом;
* Развитие у воспитанников 6-7 лет желания участвовать в сдаче испытаний системы ГТО;
* Воспитание у воспитанников 6-7 лет эмоционально-ценностного отношения к тренировкам физкультурой.

Работа по первому направлению включала проведение бесед по темам: «Что такое ГТО?», «О правилах сдачи испытаний ГТО», «Почему важно заниматься спортом и физкультурой», «Какие виды спорта вам нравятся?».

В ходе бесед воспитатель рассказывал детям о следующем:

«Как расшифровывается слово ГТО? Какие виды спорта наиболее популярны? Какие виды спорта входят в ГТО? Зачем нужен ГТО детям? Нужно ли детям участвовать в сдаче испытаний системы ГТО? Какие значки есть в ГТО? Почему важно получить золотой значок ГТО? Какие бывают значки ГТО? Что надо делать, чтобы успешно сдать тесты ГТО?»

В ходе бесед дети рассматривали картины и иллюстрации, посвященные спорту. Детям рассказывали про историю ГТО, показывали значки ГТО. Дети с помощью воспитателей и родителей разучивали стихотворения про разные виды спорта, разгадывали загадки, рассказывали, как они сами занимаются спортом, в какие спортивные игры любят играть, так как для успешной сдачи испытаний ГТО нужно постоянно развивать у воспитанников интерес к занятию спортом. С детьми проводились дидактические игры «Виды спорта», «Какие подвижные игры ты знаешь?», «Попади в цель». Дети смотрели компьютерные презентации про ГТО. С детьми проводились разнообразные подвижные игры, нацеленные на развитие быстроты, ловкости, координированности движений.

Детям в доступной, игровой форме рассказали о видах системы ГТО и испытаний начальной ступени. С детьми проводилась беседы с рассматриванием иллюстраций, фотографий, открыток, компьютерных презентаций на тему спорта и ГТО. В ходе этих бесед детям давали знания по ГТО, а также объясняли, зачем заниматься спортом, для чего нужно сдавать тесты ГТО. Дети рисовали рисунки на тему: «Спорт и я, мы друзья!», конструировали из подручных материалов значки ГТО, которые потом были использованы в игре «Путешествие в страну ГТО», читали художественную литературу про спортсменов. В рамках темы с детьми были проведены познавательные беседы на темы: «Какие виды спорта вы знаете?», «Какими видами спорта хотели бы заниматься?», в ходе них детям давали знания о различных видах спорта и необходимости физического развития каждого, об особенностях каждого вида спорта, о том, что систему ГТО позволяет объективно оценить уровень физического развития, а значит и здоровья каждого человека.

В ходе работы по второму направлению проводилось развитие физических качеств воспитанников, и совершенствовалась техника выполнения упражнений необходимых для сдачи испытаний системы ГТО. Это большой по объему знаний, умений и навыков раздел. Работа велась по темам, которые объединяют теоретический и практический материал.

Физическое развитие включает приобретение опыта в видах двигательной деятельности воспитанников, направленных на подготовку к сдаче требований Системы ГТО начальной ступени в контексте почетного достижения:

* В текущей образовательной работе (в подготовительной группе было организовано 3 тренировки в неделю).
* В рамках спортивных действий ДОУ.

Спортивные мероприятия в форме соревнований были равномерно распределены в течение учебного года в соответствии с текущими разделами перспективно-тематического планирования. Учебные соревнования проводили для проверки освоения физических умений и навыков, а также для выявления уровня физической подготовленности воспитанников для сдачи требований ГТО. Тренировочные упражнения были подобраны с учетом предстоящих испытаний. Это помогло подготовить воспитанников к требованиям выполнения упражнений с максимально возможным результатом.

* С учетом организации двигательного режима ДОУ.
* В самостоятельной работе в ДОУ и совместно с родителями в домашних условиях.

Были использованы следующие подготовительные упражнения различной направленности по подготовке воспитанников 6-7 лет (I ступень) к сдаче испытаний ГТО.

Для развития быстроты проводились разные виды бега, чередование ходьбы и бега на 3-4 отрезках пути, по 30 м каждый; бег прыжками; челночный бег 3\*10; бег из разных стартовых положений; в сочетании с подлезанием под палки, пролезанием в обруч, перепрыгиванием, прыжком вверх; на носках в чередовании с бегом широким шагом; с захлестыванием голени назад; скрестным шагом. Так же проводились игровые упражнения: «Кто быстрее», «Перенеси предмет», «Догони пару».

Для развития скоростно-силовых качеств организовывалось выполнение упражнений прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Это упражнение проводили в физкультурном зале на поролоновом мате, на котором нанесена разметка через каждые 10 см. Ребенок вставал у линии старта, отталкивался двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгал на максимальное расстояние.

Проводились с детьми игровые упражнения. «Паучки», «Кенгуру», «Перепрыгни ров (ручей)». Эстафеты: «Волшебный канат». «Кто сильней?» «На четвереньках», «Тачка», «Кенгуру», «Скачки на мячах». Прыжки со скакалкой; с продвижением вперед; с продвижением вперед с набивным мячом; в высоту через шнур. А так же использовали координационную лестницу: для выполнений различных видов прыжков; для укрепления у детей голеностопного сустава.

Для развития силы мышц рук и укрепление плечевого пояса организовывалось подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Вначале отрабатывали с детьми элементы данного упражнения: сгибание и разгибание в упоре лежа и все подводящие к нему упражнения, и всего после данного перешли к подтягиваниям. Упражнение делали в 3-4 сериях по 5-7 раз в каждой. Интерес поддерживали путем подчеркивания новизны в упражнении, положительных сдвигов в тренировке (больше раз подтянулся, стал сильнее, руки стали крепче и т.п.).

Так же с детьми проводились упражнения: лежа на гимнастической скамейке на животе, хват руками за края скамейки, перемещение с помощью рук; лежа на животе на наклонно установленной гимнастической скамейке, лазанье с помощью рук и ног (угол наклона постепенно увеличивать); вис на гимнастической стенке, покачивание; подтягивание в висе сидя; подтягивание в висе лежа; вис хватом сверху, хватом снизу; в висе согнуть ноги; в висе поочередное поднимание ног; размахивание в висе (маятник); лазание по гимнастической стенке различными способами (одноименный, разноименный).

Для тренировки воспитанников к выполнению испытаний развитие силовых качеств, необходимо развивать силу с помощью сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Упражнение развивает силу, укрепляет мышцы и костно-связочный аппарат рук и плечевого пояса.

Последовательность проводившихся тренировочных упражнений: сгибание и разгибание рук в упоре стоя у стены; то же, но в упоре стоя у высокой опоры (подоконники или стол); сгибание и разгибание рук в упоре стоя на коленях; поочередное поднимание рук вперед-вверх из упора лежа на скамейке или стуле; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке или стуле; поочередное поднимание рук вперед-вверх из упора лежа на полу; поочередно переставлять руки вперед, а затем назад из упора лежа на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Перечисленные упражнения выполняли сериями. В одном занятии делали 3-4 серии по 5-6 раз, повторяя каждое упражнение с небольшими паузами между сериями. Для поддержания интереса воспитанников предлагали им посоревноваться или придумать для каждого упражнения какое-либо образное название («лягушка», «бабочка машет крыльями» и т.п.).

Для получение хорошего результата проводились упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре у стены; сгибание и разгибание рук в упоре стоя на коленях; сгибание-разгибание рук на гимнастической скамейке: кисти на ширине плеч; сгибание и разгибание рук в упоре на полу; лежа на гимнастической скамейке на животе, хват руками за края скамейки, перемещение с помощью двух рук одновременно; лежа в упоре, хват ладонями вниз за рукоятки гимнастического ролика (катание ролика: вперед на длину рук - назад к груди). Так же проводились игровые упражнения: «Тачка» (ходьба на руках, ноги держит партнер (5 м); «Отжимания» (ноги положить на фитбол, руками упереться в пол вниз лицом. Подвижные игры: «Горячая картошка», «Замри», «Поменяйся местами», «Третий лишний», «Ловишки», «Стоп», «Фигуры».

Для развитие гибкости воспитанников организовывалось выполнение упражнений: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Упражнение выполняли в медленном или среднем темпе. На счет «раз» наклон вперед, руки вниз, на счет «два» вернуться в исходное положение. Амплитуду движения увеличивали постепенно, от повторения к повторению. Например, в первом наклоне коснуться пальцами рук середины голени, во втором – голеностопного сустава, в третьем – носков ног, в четвертом – пола и все последующие наклоны в серии делать с максимальной амплитудой. Глубину наклона доводили до касания ладонями пола. В каждом занятии делали 2-3 серии по 7-10 наклонов в каждой. Во время выполнения данного упражнения использовали игровой момент «Достань игрушку». Наклоны вперед из положения стоя (сидя), не сгибая ног; наклоны вперед из положения стоя (сидя), не сгибая ног с отягощением; выпады вперед, назад, в сторону; маховые движения ногами (вперед, назад, в стороны) с максимальной амплитудой;

Для получение хорошего результата проводились подвижные игры: «Змея»; «Морская звезда»; «Корзиночка»; «Коробочка»; «Мостик»; «Березка». «Спортивные догонялки с приседаниями», «Ловишки с хвостами».

Для развития меткости и координации движений с использованием теннисного мяча проводились следующие упражнения: ходьба с мячом, держа его над головой; броски мяча в пол и ловля его; прокатывание мяча вокруг себя, в полном приседе; метание теннисного мяча в корзину (расстояние 2-2,5м); броски вверх и ловля теннисного мяча двумя руками; подбросить теннисный мяч вверх правой рукой, поймать левой (затем наоборот); метание теннисного мяча в горизонтальную цель (обруч - диаметр 90 см, расстояние 3,0 метра), удобным способом; броски мяча вверх и ловля его, сделав при этом поворот на месте на 360°; метание теннисного мяча вдаль (правой и левой рукой); метание в горизонтальную цель (корзина, обруч) правой и левой рукой с расстояния 4-5 м, из различных положений (стоя, стоя на коленях, сидя); метание в горизонтальную цель (корзина, обруч), перебрасывая через веревку; метание теннисного мяча в цель (расстояние шести метров в закрепленный на стене обруч диаметром 90 см, нижний край обруча находиться на высоте 2 м. от пола). Организовывались игровые упражнения: «Сбей кеглю», «Береги мяч», «Горячая картошка», «Метание от плеча», «Попади в фигуру» (мишень с геометрическими фигурами - квадрат, треугольник, круг).

Подвижные игры: «Успей поймать», «Бабочки и стрекозы», «Коршун и наседка», «Бери скорее», «Конь – огонь», « Передай мяч», «Канатоходец», «Штандер».

Для развития выносливости использовались следующие упражнения: смешанное передвижение «Кросс-поход» (1 км), медленный и продолжительный бег (хорошее средство для развития выносливости). Тренировка проводили в течение нескольких занятий с постепенным увеличением длины дистанции от ста метров до километра, бегали с высоким подниманием колен; с высоким подниманием колен в чередовании с ходьбой; челночный бег; спокойный бег в чередовании с бегом на предельной скорости; в медленном темпе; с максимальной скоростью в сочетании с ходьбой. С детьми играли в подвижные игры: «Бабочки и стрекозы», «Успей поймать», «Бери скорее», «Конь – огонь», «Передай мяч», «Ловишки с хвостами», «Канатоходец», «Море волнуется».

Работа по третьему этапу велась путем доработки существующих в ДОУ материально-технических условий для двигательной работе под требования системы ГТО. На территории ДОУ была размечена беговая дорожка, создана яма для прыжков с места. Для работы в зале были приобретены специальные поролоновые маты. Специальный участок был выделен для метания мяча в цель. Также была организована специальная площадка для игры «Спортивный город». В своей работе использовали игры, которые помогают не только закрепить полученные знания о ГТО, но и узнать много нового. В предметно – пространственно развивающей среде по физическому развитию были размещены фотографии значков ГТО и спортсменов, литература о спорте и тематические альбомы.

Таким образом, для формирования у воспитанников 6-7 лет готовности к сдаче испытаний ГТО в процессе физкультурно-воспитательной работы был осуществлен отбор форм работы по физическому развитию, разработана и внедрена программа работе по формированию готовности к сдаче испытаний ГТО.

Для выявления динамики в сформированности у воспитанников 6-7 лет готовности к сдаче испытаний ГТО мы провели контрольный этап эксперимента.

**2.3 Динамика уровня сформированности готовности к сдаче испытаний ГТО детьми 6-7 лет**

По окончании формирующего эксперимента была проведена повторная диагностика сформированности готовности к сдаче испытаний ГТО у воспитанников 6-7 лет по тем же самым диагностическим заданиям, что и на констатирующем этапе эксперимента.

Цель: выявить динамику у воспитанников 6-7 лет в сформированности готовности к сдаче испытаний ГТО.

Диагностическое задание 1. Беседа « Что такое ГТО?».

По итогам первого задания, в ходе беседы видно, что уровень сформированности знаний о системе ГТО достаточно высок. 40 % воспитанников ответили на все вопросы правильно. В своих ответах дети правильно называли расшифровку систему ГТО, по каким видам спорта сдаются испытания, что надо сделать для получения значков ГТО. 50 % воспитанников иногда затруднялись ответить на вопрос, отвечали на вопрос однозначно, допустили ошибки, иногда обращались за помощью к воспитателю, но подумав, дети сами исправляли свои ошибки. 10 % воспитанников (Маша Т., Рита Т.) допустили наибольшее количество ошибок, затруднились ответить на предлагаемые вопросы. Эти дети не проявляли заинтересованность к теме беседы. Сравнительные результаты выявления уровня сформированности знаний о системе ГТО представлены в таблице №15.

Таблица №15 Сравнительные количественные результаты по диагностическому заданию «Что такое ГТО?»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровни | Констатирующий этап | | Контрольный этап | |
| Кол-во детей | в % | Кол-во детей | в % |
| Высокий уровень | 7 | 35 % | 8 | 40 % |
| Средний уровень | 8 | 40 % | 10 | 50 % |
| Низкий уровень | 5 | 25 % | 2 | 10 % |

Диагностическое задание 2. Беседа об отношении к ГТО.

По итогам второго задания были получены следующие результаты: основная часть воспитанников 65 % (13 чел.) проявили большой интерес к беседе о ГТО. Так, Егор Т., Аля В., Настя Г., и др. дети рассказали, что любят физкультуру и хотят участвовать в сдаче испытаний ГТО, спрашивали, когда будут испытания и выражали нетерпение. Ярослав К., Злата Л. сказали, что хотят получить значки ГТО.

30 % воспитанников (6 чел.) во время беседы внимательно слушали, но вопросов не задавали, хотя и проявили заинтересованность в участии в сдаче испытаний ГТО. Так Саша Л., Вероника Л., Егор М. на вопрос воспитателя, хотят ли они сдать тесты ГТО, чтобы получить соответствующие значки, ответили утвердительно.

И один ребенок (Маша Т.) часто отвлекался, не была заинтересован происходящим, то есть показал низкий уровень интереса к системе ГТО.

Результаты по этой диагностике выявили, что отношение воспитанников к ГТО позитивно и подавляющее большинство воспитанников готовы деятельно участвовать в сдаче испытаний ГТО.

В своих ответах дети выразили свое отношение к системе ГТО. Некоторые дети отвечали на вопросы очень эмоционально, четко.

Сравнительные результаты выявления уровня сформированности отношения к сдаче испытаний системы ГТО показаны в таблице №16.

Таблица №16 Сравнительные количественные результаты по диагностическому заданию об отношении к ГТО.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровни | Констатирующий этап | | Контрольный этап | |
| Кол-во детей | в % | Кол-во детей | в % |
| Высокий уровень | 12 | 60 % | 13 | 65 % |
| Средний уровень | 6 | 30 % | 6 | 30 % |
| Низкий уровень | 2 | 10 % | 1 | 5 % |

Диагностическое задание 3. Дидактическая игра «Путешествие в страну ГТО».

По итогам третьего задания были получены следующие результаты. 70 % воспитанников (14 чел.) приняли самое деятельное участие в игре, стремились победить на своих этапах, продемонстрировали явное желание участвовать и дальше в подобных мероприятиях.

25 % воспитанников (5 чел.) в игре участвовали пассивно, хотя и справлялись с игровыми заданиями, но не проявляли старания и азарта.

Одна девочка (Маша Т.) продемонстрировала низкий уровень желания. Она отказывалась участвовать в игровых испытаниях.

Результаты по этой диагностике выявили, что подавляющее большинство воспитанников хотят и готовы деятельно участвовать в сдаче испытаний ГТО.

Сравнительные количественные результаты по диагностическому заданию представлены в таблице №17.

Таблица №17 Сравнительные количественные результаты по диагностическому заданию «Путешествие в страну ГТО»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровень | Констатирующий этап | | Контрольный этап | |
| Кол-во детей | в % | Кол-во детей | в % |
| Высокий | 8 | 40 % | 14 | 70 % |
| Средний | 4 | 20 % | 5 | 25 % |
| Низкий | 4 | 20 % | 1 | 5 % |

Таким образом, по проведению повторных диагностических заданий первого направления констатирующего эксперимента, были получены следующие данные, которые представлены в таблице.

Сравнительные количественные результаты по диагностическому заданию представлены в таблице №18.

Таблица №18 Сравнительные количественные результаты по первому направлению констатирующего и контрольного этапов эксперимента

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды диагностики | Низкий уровень | | Средний уровень | | Высокий уровень | |
| Конст.этап | Контрол. этап | Констат. этап | Контрол. этап | Конст. этап | Контрол. этап |
| Диагностич еское задание 1 | 40 % | 10 % | 55 % | 50 % | 5 % | 40 % |
| Диагностич еское задание 2. | 30 % | 5 % | 40 % | 30 % | 30 % | 65% |
| Диагностич еское задание 3. | 20 % | 5 % | 40 % | 25 % | 40 % | 70 % |
| Итого | 30 % | 7 % | 45 % | 35 % | 25 % | 58 % |

Для определения степени физической подготовленности воспитанников старшего дошкольного возраста для сдачи испытаний ГТО у всех воспитанников оценивались следующие показатели физических качеств: быстрота (бег на 30 м,); гибкость (наклон вперед из положения стоя); скоростно-силовые качества (прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лежа на спине), сила (сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу), меткость (метание теннисного мяча в цель); выносливость (смешанное передвижение 1000 м).

Контрольное обследование различных показателей состояния физического развития воспитанников позволило оценить в динамике особенности развития каждого детей и учесть эффективность работы дошкольного учреждения по физическому воспитанию. Обследование проводилось в первую половину дня, в этом случае режим дня не нарушается. Дети приглашались небольшими группами.

Перед выполнением физических контрольных упражнений проводилась небольшая разминка (ходьба спокойная, бег непрерывный 90 секунд, О.Р.У., упражнения для дыхания). Задание выполняли в форме игры. Нужно отметить значительный интерес у детей 6-7 лет к выполнению тестовых испытаний.

В ходе контрольного этапа эксперимента была проведена оценка уровня сформированности готовности воспитанников 6-7 лет к сдаче испытаний ГТО.

Диагностическое задание №4. Обследования скоростных качеств - быстрота.

По итогам задания были получены следующие результаты.

30 % воспитанников (6 чел) а изначально 5 % воспитанников (1 чел) выполнили задание без единой ошибки на высокий уровень, что соответствует нормативам золотого значка.

50 % воспитанников (10 чел) первоначально 30 % воспитанников (5 чел) показали скоростные качества на среднем уровне, эти показатели соответствовали нормативам серебряного и бронзового значка.

20 % воспитанников (4 чел) изначально 65 % воспитанников (14 чел) выполнили задание на низком уровне, не уложились во временные рамки.

По проведенной диагностике можно сделать вывод, что нужно проводить больше тренировок для получения лучших результатов.

Сравнительные количественные результаты по диагностическому заданию представлены в таблице №19.

Таблица №19 Сравнительные количественные результаты по диагностическому заданию «Скоростные качества бега - быстрота»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровни | Констатирующий этап | | Контрольный этап | |
| Кол-во детей | в % | Кол-во детей | в % |
| Высокий | 1 | 5 % | 6 | 30 % |
| Средний | 7 | 35 % | 10 | 50 % |
| Низкий | 12 | 60 % | 4 | 20 % |

См. Приложение № 2.

Диагностическое задание 5. Обследование гибкости.

По итогам задания были получены следующие результаты.

35 % воспитанников (7 чел) первоначально, 20 % воспитанников (4 чел) результат задания был на высоком уровне, и соответствует нормативу золотого значка.

40 % воспитанников (8 чел) первоначально 30 % воспитанников (6 чел) результат задания на среднем уровне, они соответствуют нормативу серебряного и бронзового значка.

50 % воспитанников (10 чел) изначально было, 25 % воспитанников (5 чел) результат выполнения задания остался на низком уровне.

Испытание на гибкость единственный тест, где девочки показали лучшие результаты, чем мальчики. Следовательно, по развитию гибкости с мальчиками требуется работать больше, чем с девочками.

Сравнительные количественные результаты по диагностическому заданию представлены в таблице №20.

Таблица №20 Сравнительные количественные результаты по диагностическому заданию «Обследование гибкости»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровни | Констатирующий этап | | Контрольный этап | |
| Кол-во детей | в % | Кол-во детей | в % |
| Высокий | 4 | 20 % | 7 | 35 % |
| Средний | 6 | 30 % | 8 | 40 % |
| Низкий | 10 | 50 % | 5 | 25 % |

См. приложение №3.

Диагностическое задание 6. Обследование скоростно-силовых качеств.

Обследуется прыжок с места с толчком двумя ногами.

По итогам шестого задания были получены следующие результаты.

45 % воспитанников (9 чел) первоначально 15 % воспитанников (3 чел) выполнили тест на высокий уровень, дети оттолкнулись с места двумя ногами, получился хороший прыжок, что соответствовало нормативам золотого значка.

35 % воспитанников (7 чел) изначально 25 % воспитанников (5 чел) выполнили тест с незначительными ошибками, на среднем уровне, этот показатель соответствовал серебряному и бронзовому значку.

20 % воспитанников (4 чел) первоначально 55 % воспитанников (11 чел) размах рук был слабый, вследствие чего прыжок был не точным, выполнение теста оказалось на низком уровне.

Количество детей, не сумевших выполнить требований прыжка в длину, значительно уменьшилось, тем не менее, нужно сделать вывод, что некоторые дети менее подготовлены к этому тесту, многие не смогли научиться выполнять данное движение. Следовательно, по итогам формирующего и контрольного этапов эксперимента мы можем сделать вывод о необходимости дополнительной тренировки детей к сдаче требований по прыжкам в длину.

Сравнительные количественные результаты по диагностическому заданию представлены в таблице №21.

Таблица №21 Сравнительные количественные результаты по диагностическому заданию «Обследование скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровни | Констатирующий этап | | Контрольный этап | |
| Кол-во детей | в % | Кол-во детей | в % |
| Высокий | 3 | 15 % | 9 | 45 % |
| Средний | 5 | 25 % | 7 | 35 % |
| Низкий | 11 | 55 % | 4 | 20 % |

См. Приложение № 4.

Диагностическое задание №7. Обследование скоростно-силовых качеств.

Обследуется поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту).

10 % воспитанников (2 чел), а изначально 5 % воспитанников (1 чел) показали высокий уровень, что соответствует нормативу золотого значка.

20 % воспитанников (4 чел), а изначально 10 % воспитанников (2 чел) показали средний уровень, что соответствует нормативу серебряный и бронзовому значок.

70 % воспитанников (14 чел), а изначально 85 % воспитанников (17 чел) показали низкий уровень.

Сравнительные количественные результаты по диагностическому заданию представлены в таблице №22.

Таблица №22 Сравнительные количественные результаты по диагностическому заданию «Обследование скоростно-силовых качеств. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровни | Констатирующий этап | | Контрольный этап | |
| Кол-во детей | в % | Кол-во детей | в % |
| Высокий | 1 | 5 % | 2 | 10 % |
| Средний | 2 | 10 % | 4 | 20 % |
| Низкий | 17 | 85 % | 14 | 70 % |

См. Приложение №5

Результаты по диагностическому заданию поднимание туловища из положения лежа на спине возросли не значительно.

Диагностическое задание №8 Обследование силы.

Отжимания в упоре лежа на полу.

По итогам седьмого задания были получены следующие результаты.

20 % воспитанников (4 чел), а изначально было 10 % воспитанников (2 чел) выполнили отжимания на высоком уровне, соответствовали нормативу золотого значка.

35 % воспитанников (7 чел), а изначально было 15 % воспитанников (3 чел) выполнили отжимания на среднем уровне, что соответствует нормативу серебряный и бронзовый значок.

45 % воспитанников (9 чел), а изначально было 75 % воспитанников (15 чел) выполнили отжимания на низком уровне, в связи со слабой физической подготовкой.

Следовательно, по развитию силовых качеств, требуется проводить больше тренировок с детьми.

Сравнительные количественные результаты по диагностическому заданию представлены в таблице №23.

Таблица №23 Сравнительные количественные результаты по диагностическому заданию «Обследование силы. Отжимания в упоре лежа на полу»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровни | Констатирующий этап | | Контрольный этап | |
| Кол-во детей | в % | Кол-во детей | в % |
| Высокий | 2 | 10 % | 4 | 20 % |
| Средний | 3 | 15 % | 7 | 35 % |
| Низкий | 15 | 75 % | 9 | 45 % |

См. Приложение №6

Диагностическое задание 9. Обследование меткости.

Метание в вертикальную цель теннисного мяча.

По итогам девятого задания были получены следующие результаты.

35 % воспитанников (7 чел), а первоначально 20 % воспитанников (4 чел) показали высокий уровень, что соответствует нормативу золотого значка.

50 % воспитанников (10 чел), а первоначально 35 % воспитанников (7 чел) показали средний уровень, что соответствует нормативу на серебряный и бронзовый значок.

15 % воспитанников (3 чел), а первоначально 45 % воспитанников (9 чел) показали низкий уровень, что соответствует не сдачи норматива.

Можно сделать выводы по результатам метания в вертикальную цель, что нужно проводить целенаправленные тренировки для формирования навыка.

Сравнительные количественные результаты по диагностическому заданию представлены в таблице №24.

Таблица №24 Сравнительные количественные результаты по диагностическому заданию «Обследование меткости. Метание в вертикальную цель теннисного мяча»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровни | Констатирующий этап | | Контрольный этап | |
| Кол-во детей | в % | Кол-во детей | в % |
| Высокий | 4 | 20 % | 7 | 35 % |
| Средний | 7 | 35 % | 10 | 50 % |
| Низкий | 9 | 45 % | 3 | 15 % |

См. Приложение № 7

Диагностическое задание 10. Обследование выносливости.

Смешанное передвижение на 1000 м.

По итогам девятого задания были получены следующие результаты.

35 % воспитанников (7 чел), а первоначально 15 % воспитанников (3 чел) показали высокий уровень, что соответствует нормативу золотого значка.

45 % воспитанников (9 чел), а первоначально 35 % воспитанников (7 чел) показали средний уровень, что соответствует нормативу на серебряный и бронзовый значок.

20 % воспитанников (4 чел), а первоначально 50 % воспитанников (10 чел) показали низкий уровень, что соответствует не сдачи норматива.

Таблица №24 – Сравнительные количественные результаты по диагностическому заданию «Обследование выносливости. Смешанное передвижение на 1000 м»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровни | Констатирующий этап | | Контрольный этап | |
| Кол-во детей | в % | Кол-во детей | в % |
| Высокий | 3 | 15 % | 7 | 35 % |
| Средний | 7 | 35 % | 9 | 45 % |
| Низкий | 10 | 50 % | 4 | 20% |

См. Приложение № 8

Результаты контрольного этапа эксперимента выявили, что некоторые воспитанников улучшили свои показатели и справляются с требованиями, заявленными в системе ГТО. См. Приложение №9 и №10

Таким образом, проведенные исследования выявили, что в результате проведения формирующего этапа эксперимента у воспитанников, а также у группы в целом готовность к сдаче требований ГТО повысилась.

Таким образом, использованные в ходе формирующего этапа эксперимента подготовительные методики позволили:

1. улучшить различные стороны психомоторного развития

воспитанников;

1. улучшить динамику физического и моторного развития, становления координационных механизмов и процессов их управления;
2. повысить уровень физической готовности воспитанников 6-7 лет к сдаче требований системы ГТО.

Результаты контрольного этапа эксперимента позволяют сделать вывод, что большинство воспитанников, повысили свою готовность к сдаче большинства испытаний системы ГТО а. значит, в результате работы по повышению готовности к сдаче испытаний ГТО улучшилось их психофизическое развитие и степень сформированности психомоторных качеств. Контрольный эксперимент продемонстрировал, что степень сформированности у воспитанников 6-7 лет представлений о системе ГТО расширилось. Возросло желание воспитанников участвовать в сдаче норм ГТО. Итоги контрольного этапа эксперимента выявили эффективность разработанной методики формирования у воспитанников 6-7 лет готовности к сдаче испытаний ГТО в процессе физкультурно-оздоровительной работы.

Во второй главе исследования была проведена экспериментальная работа по выявлению сформированности готовности к сдаче испытаний ГТО у воспитанников 6-7 лет. Результаты констатирующего этапа выявили, что имеется значительная группа воспитанников, не готовая в настоящее время к сдаче отдельных испытаний системы ГТО а, значит, требуется направленная систематическая работа по формированию у воспитанников 6-7 лет готовности к сдаче испытаний ГТО.

Результаты констатирующего этапа эксперимента позволили сделать вывод, что уровень знаний воспитанников 6-7 лет о системе ГТО находится на невысоком уровне, а значит, требуется работа по его повышению.

На формирующем этапе эксперимента была разработана и экспериментально проверена методика формирования у воспитанников шести-семи лет готовности к сдаче испытаний системы ГТО. Работа по разработке методики состояла из двух этапов. На первом предварительном этапе были отобраны содержание, формы и методы работы с детьми, направленные на созидание у воспитанников 6-7 лет готовности к сдаче испытаний системы ГТО с учетом специфики ДОУ. На втором этапе происходила собственно реализация запланированной работе с детьми. Таким образом, для формирования у воспитанников 6-7 лет готовности к сдаче испытаний ГТО в процессе физкультурно-воспитательной работе был осуществлен отбор форм работе по физическому развитию, разработана и внедрена программа работе по формированию готовности к сдаче испытаний ГТО. Осуществление всего запланированного содержания с применением всевозможных методов и приемов положительно повлияло на созидание у воспитанников шести-семи лет готовности к сдаче испытаний ГТО. Для выявления динамики в сформированности у воспитанников 6-7 лет готовности к сдаче испытаний ГТО по окончании формирующего этапа эксперимента была проведена повторная диагностика сформированности готовности к сдаче испытаний системы ГТО у воспитанников 6-7 лет по тем же самым диагностическим заданиям, что и на констатирующем этапе эксперимента. (См. Приложение №9) Результаты контрольного этапа эксперимента представлены в Приложении №10.

Из двадцати воспитанников двое сдали тестовые испытание ГТО на золотой знак, два ребенка на серебряный знак и шестеро на бронзовый знак. Самым сложным тестовым испытание оказалось: поднимание туловища из положения лежа на спине и сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. По тем направлениям, где дети испытывали затруднения, работа продолжается.

Результаты контрольного этапа эксперимента позволяют сделать вывод, что большинство воспитанников повысили свою готовность к сдаче испытаний системы ГТО в отдельных дисциплинах а, значит, в результате работы по повышению готовности к сдаче испытаний ГТО улучшилось их психофизическое развитие и степень сформированности психомоторных качеств. Следовательно, можно говорить о результативности осуществления разработанной программы.

**Заключение**

Таким образом, в данной работе была теоретически обоснована и экспериментально проверена эффективность формирования у воспитанников 6-7 лет готовности к сдаче испытаний системы ГТО в процессе физкультурно-оздоровительной работы в условиях ДОУ.

Наши исследования полностью подтвердили выдвинутую нами гипотезу и позволили сформулировать такие выводы. Результаты теоретического анализа дают основание утверждать, что проблема формирования у воспитанников 6-7 лет готовности к сдаче испытаний системы ГТО стала актуальной в настоящее время. Проблема физического развития детей не новая в дошкольной педагогике. Эффективность физических упражнений для физического развития воспитанников подчеркивается многими отечественными учеными.

В ходе исследования была проведена экспериментальная работа по выявлению сформированности готовности к сдаче испытаний ГТО у воспитанников 6-7 лет. Констатирующий этап эксперимента показал невысокий уровень сформированности готовности воспитанников 6-7 лет к сдаче испытаний ГТО. Большая группа воспитанников не справилась с предложенными испытаниями. Результаты констатирующего этапа эксперимента позволяют сделать вывод, что требуется направленная систематическая работа по формированию у воспитанников 6-7 лет готовности к сдаче испытаний ГТО.

Формирование у воспитанников 6-7 лет готовности к сдаче испытаний ГТО будет эффективно при таких психолого-педагогических условиях:

* разработка системы действий по ознакомлению воспитанников с системой ГТО для воспитанников 6-7 лет;
* подбор физические упражнения в соответствии с видами испытаний системы ГТО;
* создание материально-технические условия на территории ДОУ для занятий физическими упражнениями, соответствующими видам испытаний системы ГТО.

На формирующем этапе эксперимента была разработана и экспериментально проверена методика формирования у воспитанников 6-7 лет готовности к сдаче испытаний системы ГТО.

Для выявления динамики в сформированности у воспитанников 6-7 лет готовности к сдаче испытаний ГТО по окончании формирующего этапа эксперимента была проведена повторная диагностика сформированности готовности к сдаче испытаний системы ГТО у воспитанников 6-7 лет по тем же самым диагностическим заданиям, что и на констатирующем этапе эксперимента.

Проведенная экспериментальная работа позволила выявить эффективность разработанной методики и положительную динамику в развитии готовности к сдаче испытаний системы ГТО у воспитанников 6-7 лет. После проведенного формирующего этапа в группе увеличилось количество воспитанников с высоким и среднем уровнем в отдельных показателях физического развития. Но есть проблема в развитии у детей скоростно-силовых качеств: поднимание туловища из положения лежа на спине и сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

По результатам проведенной работы можно сделать вывод: разработанная методика формирования у воспитанников 6-7 лет готовности к сдаче испытаний системы ГТО будет эффективна, если ее начать применять как можно раньше.

Следовательно, можно говорить о результативности осуществления разработанной программы, а значит, гипотезу, выдвинутую во введении данного исследования можно считать подтвержденной.

**Список используемой литературы**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://минобрнауки.рф/ (дата обращения 02.02.2018 г.).
2. Постановление Правительства РФ от 30.12.2015 г. № 1493 «О государственной программе «Патриотическое воспитание людей Российской Федерации на 2016-2020 годы» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.consultant.ru](http://www.consultant.ru/) (дата обращения 12.01.2018 г.).
3. Приказ Минобрнауки России № 1155 от 17 октября 2013 г. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://минобрнауки.рф/ (дата обращения 20.01.2018 г.).
4. Аверина И.Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: практ. пособие [Текст] / И.Е.

Аверина. – М.: Айрис-пресс, 2009. – 144 с.

1. Александрова Е.Ю. Система патриотического воспитания в ДОУ [Текст]: планирование, педагогические проекты, разработки тематических занятий и сценарии действий / Е.Ю. Александрова, Е.П. Гордеева, М.П. Постникова. – М.: Учитель, 2017. – 203 с.
2. Алешина Н.В. Патриотическое воспитание детей [Текст]: Учебное пособие / Н.В. Алешина. – М. : ЦГЛ, 2014. – 156 с.
3. Бабенкова Е.А. Игры, которые лечат. [Текст]: для воспитанников от 5 до 7 лет. / Е.А. Бабенкова, О.М. Федеровская. – М. : ТЦ Сфера, 2009. – 64 с.
4. Борисова М.М. Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования [Текст] : учеб. – метод. пособие / М. Борисова. – М.: Обруч, 2014. – 256 с.
5. Вавилова Е.Н. – Развитие главных движений у воспитанников 3-7 лет. Система работы. [Текст] / Е.Н. Вавилова. – М. : «Издательство Скрипторий 2003», 2017. – 160 с.
6. Вареник Е.Н. Физкультурное-оздоровительные тренировки с детьми 5-7 лет [Текст ] / Е.Н. Вареник. – М. : ТЦ Сфера, 2014. – 128 с.
7. Глазырина Л.Д. Физическая культура – детям: [Текст]: старший возраст: пособие для педагогов дошк. Учреждений / Л.Д. Глазырина. – М. :

Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 264 с.

1. Дандарова Ж.К. Психология детства [Текст]: учебник / Ж.К.

Дандарова [и др.]; под ред. А.А. Реана. – М. : Олма-Пресс, 2012. – 368 с.

1. Детство: Примерная образовательная программа дошкольного образования [Текст] / Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева и др. – СПб. : ООО «Детство-Пресс», 2014. – 280 с.
2. Дыбина О.В. Физическое развитие детей в дошкольной образовательной организации. [Текст] : учебно – методическое пособие / О.В. Дыбина, А.А. Ошкина, Е.А. Сидякина, А.Ю. Козлова, С.Е. Анфисова. под ред. О.В. Дыбиной. – М.: Национальный книжный центр, 2016. – 144 с.
3. Замотаева Н. Организация физкультурных занятий по принципу круговой тренировки / Н. Замотаева / Дошкольное воспитание. – 2011. – №5.

* С.36–48.
  1. Занозина А.Е. Перспективное планирование физкультурных занятий с детьми 6-7 лет [Текст] / Е.А. Занозина, С.Э. Гришанина. – М.:

ЛИНКА – ПРЕСС, 2008. – 80 с.

* 1. Кожухова Н.Н. Воспитатель по физической культуре в ДОУ [Текст] / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова. – М., 2014.
  2. Литвинова М. Физкультурная площадка детского сада / М.

Литвинова // Дошкольное воспитание – 2013. – №9. – С. 42-48.

* 1. Маханева М.Д. Воспитание здоровых детей [Текст]: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. / М.Д. Маханева – М. : АРКТИ, 2009. – 88 с.
  2. Нестерова З. Воспитание интереса к физической культуре и спорту у воспитанников 6-7 лет / З. Нестерова // Дошкольное воспитание. – 2016. – №2. – С. 34-37.
  3. От рождения до школы. Основная общеобразовательная программа дошкольного образования [Текст] / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – М., 2014. – 368 с.
  4. Пензулаева Л.И. Физкультурные тренировки в детском саду. Подготовительная к школе группа детского сада. Конспекты занятий. [Текст] / Л.И. Пензулаева. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2015. – 112 с.
  5. Поляков С.Д. Мониторинг и коррекция физического здоровья детей [Текст] : методическое пособие. / С.Д. Поляков, С.В. Хрущев. – М. : 2016.
  6. Полтавцева Н.В. Физическая культура в дошкольном детстве [Текст] : пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 6-7 лет / Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова. – М.: Просвещение, 2014. – 272 с.
  7. Прищепа, С. Как продиагностировать физическую

подготовленность дошкольника [Текст] / С. Прищепа, Н. Попкова, Т.

Коняхина //Дошкольное воспитание. – 2004. – №1. – С. 37-45.

* 1. Решетнева Г. Созидание у старших детей ценностного отношения к здоровому образу жизни в процессе физического воспитания [Текст] / Г. Решетнева, С. Абольянина // Дошкольное воспитание. – 2008. – №4. – 54-60.
  2. Рунова М.А. Дифференцированные тренировки по физической культуре с детьми 5-7 лет (с учетом уровня двигательной работе): пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры [Текст] / М.А. Рунова. – М.:

Просвещение, 2005. – 141 с.

* 1. Сборник быстрых игр. Для работы с детьми 2-7 лет [Текст] / Авт.-сост. Э.Я. Степаненкова. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2011. – 144 с.
  2. Семенова Т. Воспитание ловкости у старших детей [Текст] / Т.

Семенова // Дошкольное воспитание. – 2006. – №12. – С.59-65.

* 1. Соломенникова О.А. Педагогическая диагностика развития воспитанников перед поступлением в школу [Текст] / О.А. Соломенникова, Т.С. Комарова. – М., 2017.
  2. Стародубцева И. Физическое воспитание: инновационные технологии [Текст] / И. Стародубцева // Дошкольное воспитание.-2014.№6. – С.41-43.
  3. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития [Текст] / Э.Я. Степаненкова. – М., 2015.
  4. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния воспитанников дошкольного возраста[Текст]. Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ / Т.А. Тарасова. – М., 2015.
  5. Физкультурно-оздоровительная работа: системное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. Младший, средний, старший дошкольный возраст [Текст] / авт. – сост. О.В. Музыка. – Волгоград: Учитель, 2016 – 127 с.
  6. Фролов В.Г. Физкультурные тренировки, игры и упражнения на прогулке: Пособие для воспитателя [Текст] / В.Г. Фролов. – М.:

Просвещение, 1986. – 159 с.

* 1. Шебеко В. Физическая культура дошкольника [Текст] / В.

Шебеко // Дошкольное воспитание. – 2009. – №5. – С. 18-22.

* 1. Шебеко В. Созидание личности дошкольника средствами физической культуры [Текст] / В. Шебеко // Дошкольное воспитание. – 2009.
* №3. – С.21-27.

**Приложение №1**

1 ступень – тесты системы ГТО

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Критерии** | **Мальчики** | | | **Девочки** | | | | | |
| **Испытания (тесты)** | | бронзовый значок | серебряный значок | золотой значок | бронзовый значок | | серебряный значок | | золотой значок | |
| 1. | Бег на 30 м (сек.) | 6,9 | 6,7 | 5,9 | 7,2 | | 7,0 | | 6,2 | |
| 2. | Смешанное передвижение (1 км) | 7.10 | 6.40 | 5.20 | 7.35 | 7.05 | | | | 6.00 |
| 3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 115 | 120 | 140 | 110 | | 115 | | 135 | |
| 4. | Поднимание туловища лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 21 | 24 | 35 | 18 | | 21 | | 30 | |
| 5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 7 | 9 | 17 | 4 | | 5 | | 11 | |
| 6. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол) | +1 | +3 | +7 | +3 | | | +5 | +9 | |
| 7 | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий | 2 | 3 | 4 | 1 | | | 2 | 3 | |

**Приложение №2**

Протокол обследования быстроты у детей подготовительной группы

Бег на скорость 30 м

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя ребенка | Констатирующий этап | | | Контрольный этап | | |
| Время, с | Уровень | Знак ГТО | Время, с | Уровень | Знак ГТО |
| 1. | Настя Г. | 6,8 | средний | серебряный | 6,5 | средний | серебряный |
| 2. | Аля В. | 6,9 | средний | бронзовый | 6,8 | средний | серебряный |
| 3. | Ксюша Г. | 7,0 | средний | бронзовый | 6,8 | средний | серебряный |
| 4. | Рита Т. | 9,6 | низкий | - | 6,2 | средний | серебряный |
| 5. | Егор Т. | 6,0 | высокий | золотой | 5,9 | высокий | золотой |
| 6. | Ярослав К. | 7,1 | низкий | - | 6,0 | высокий | золотой |
| 7. | Егор М. | 7,1 | низкий | - | 6,1 | средний | серебряный |
| 8. | Антон О. | 6,7 | средний | серебряный | 6,0 | высокий | золотой |
| 9. | Злата Л. | 8,7 | низкий | - | 7,4 | низкий | - |
| 10 | Матвей К. | 7,5 | низкий | - | 6,9 | средний | бронзовый |
| 11. | Саша Л. | 7,1 | низкий | - | 6,0 | высокий | золотой |
| 12. | Маша Т. | 7,3 | низкий | - | 7,2 | низкий | - |
| 13. | Мира Б. | 7,5 | низкий | - | 7,0 | средний | бронзовый |
| 14. | Надя Б. | 7,3 | низкий | - | 6,2 | высокий | золотой |
| 15. | Дима П. | 6,6 | средний | серебряный | 6,0 | высокий | золотой |
| 16. | Милана Щ. | 7,4 | низкий | - | 7,0 | средний | бронзовый |
| 17. | Катя Т. | 7,5 | низкий | - | 7,1 | средний | бронзовый |
| 18. | Вероника Л. | 7,2 | низкий | - | 7,2 | низкий | - |
| 19. | Марина К.. | 7,3 | низкий | - | 7,1 | средний | бронзовый |
| 20. | Дамин Х. | 8,2 | низкий | - | 7.2 | низкий | - |

**Приложение №3**

Протокол обследования гибкости у детей подготовительной группы

Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя ребенка | Констатирующий этап | | | Контрольный этап | | |
| см | Уровень | Знак ГТО | Время, с | Уровень | Знак ГТО |
| 1. | Настя Г. | +10 | высокий | золотой | +11 | высокий | золотой |
| 2. | Аля В. | +3 | средний | бронзовый | +5 | средний | серебряный |
| 3. | Ксюша Г. | +12 | высокий | золотой | +12 | высокий | золотой |
| 4. | Рита Т. | 0 | низкий | - | +5 | средний | серебренный |
| 5. | Егор Т. | +10 | высокий | золотой | +12 | высокий | золотой |
| 6. | Ярослав К. | +4 | средний | серебряный | +7 | высокий | золотой |
| 7. | Егор М. | 0 | низкий | - | +3 | средний | серебряный |
| 8. | Антон О. | +3 | средний | бронзовый | +7 | высокий | золотой |
| 9. | Злата Л. | 0 | низкий | - | +2 | низкий | - |
| 10 | Матвей К. | 0 | низкий | - | +3 | средний | бронзовый |
| 11. | Саша Л. | 0 | низкий | - | 0 | низкий | - |
| 12. | Маша Т. | 0 | низкий | - | 0 | низкий | - |
| 13. | Мира Б. | +14 | высокий | золотой | +15 | высокий | золотой |
| 14. | Надя Б. | +2 | низкий | - | +2 | низкий | - |
| 15. | Дима П. | +3 | средний | бронзовый | +3 | средний | серебряный |
| 16. | Милана Щ. | +6 | средний | серебряный | +7 | средний | серебряный |
| 17. | Катя Т. | +1 | низкий | - | +3 | средний | бронзовый |
| 18. | Вероника Л. | +3 | средний | бронзовый | +5 | средний | серебряный |
| 19. | Марина К.. | +8 | средний | серебряный | +9 | высокий | золотой |
| 20. | Дамин Х. | 0 | низкий | - | 0 | низкий | - |

**Приложение №4**

Протокол обследования скоростно-силовых качеств у детей подготовительной группы

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя ребенка | Констатирующий этап | | | Контрольный этап | | |
| см | Уровень | Знак ГТО | Время, с | Уровень | Знак ГТО |
| 1. | Настя Г. | 135 | высокий | золотой | 136 | высокий | золотой |
| 2. | Аля В. | 116 | средний | бронзовый | 118 | средний | серебряный |
| 3. | Ксюша Г. | 115 | средний | бронзовый | 135 | высокий | золотой |
| 4. | Рита Т. | 89 | низкий | - | 115 | средний | серебряный |
| 5. | Егор Т. | 141 | высокий | золотой | 143 | высокий | золотой |
| 6. | Ярослав К. | 140 | высокий | золотой | 141 | высокий | золотой |
| 7. | Егор М. | 108 | низкий | - | 140 | высокий | золотой |
| 8. | Антон О. | 109 | низкий | - | 122 | средний | серебряный |
| 9. | Злата Л. | 75 | низкий | - | 104 | низкий | - |
| 10 | Матвей К. | 102 | низкий | - | 117 | средний | бронзовый |
| 11. | Саша Л. | 100 | низкий | - | 109 | низкий | - |
| 12. | Маша Т. | 97 | низкий | - | 102 | низкий | - |
| 13. | Мира Б. | 116 | средний | серебряный | 135 | высокий | золотой |
| 14. | Надя Б. | 103 | низкий | - | 104 | низкий | - |
| 15. | Дима П. | 121 | средний | бронзовый | 140 | высокий | золотой |
| 16. | Милана Щ. | 102 | низкий | - | 106 | средний | бронзовый |
| 17. | Катя Т. | 104 | низкий | - | 108 | средний | бронзовый |
| 18. | Вероника Л. | 99 | низкий | - | 105 | средний | бронзовый |
| 19. | Марина К.. | 115 | средний | серебряный | 135 | высокий | золотой |
| 20. | Дамин Х. | 108 | низкий | - | 141 | высокий | золотой |

**Приложение №5**

Протокол обследования скоростно-силовых качеств у детей подготовительной группы

Поднимание туловища из положения лежа на спине

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя ребенка | Констатирующий этап | | | Контрольный этап | | |
| Кол-во  раз | Уровень | Знак ГТО | Кол-во раз | Уровень | Знак ГТО |
| 1. | Настя Г. | 18 | средний | бронзовый | 22 | средний | серебряный |
| 2. | Аля В. | 15 | низкий | - | 19 | средний | бронзовый |
| 3. | Ксюша Г. | 0 | низкий | - | 5 | низкий | - |
| 4. | Рита Т. | 0 | низкий | - | 2 | низкий | - |
| 5. | Егор Т. | 35 | высокий | золотой | 36 | высокий | золотой |
| 6. | Ярослав К. | 23 | средний | бронзовый | 35 | высокий | золотой |
| 7. | Егор М. | 18 | низкий | - | 20 | низкий | - |
| 8. | Антон О. | 19 | низкий |  | 20 | низкий | - |
| 9. | Злата Л. | 0 | низкий | - | 1 | низкий | - |
| 10 | Матвей К. | 10 | низкий | - | 13 | низкий | - |
| 11. | Саша Л. | 12 | низкий | - | 17 | низкий | - |
| 12. | Маша Т. | 0 | низкий | - | 0 | низкий | - |
| 13. | Мира Б. | 12 | низкий |  | 19 | средний | бронзовый |
| 14. | Надя Б. | 8 | низкий | - | 12 | низкий | - |
| 15. | Дима П. | 12 | низкий |  | 21 | средний | бронзовый |
| 16. | Милана Щ. | 6 | низкий | - | 17 | низкий | - |
| 17. | Катя Т. | 3 | низкий | - | 12 | низкий | - |
| 18. | Вероника Л. | 5 | низкий | - | 10 | низкий | - |
| 19. | Марина К.. | 8 | низкий | - | 12 | низкий | - |
| 20. | Дамин Х. | 10 | низкий | - | 15 | низкий | - |

**Приложение №6**

Протокол обследования скоростно-силовых качеств у детей

подготовительной группы

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя ребенка | Констатирующий этап | | | Контрольный этап | | |
| Кол-во  раз | Уровень | Знак ГТО | Кол-во раз | Уровень | Знак ГТО |
| 1. | Настя Г. | 5 | средний | бронзовый | 12 | высокий | золотой |
| 2. | Аля В. | 3 | низкий | - | 7 | средний | бронзовый |
| 3. | Ксюша Г. | 2 | низкий | - | 5 | средний | бронзовый |
| 4. | Рита Т. | 0 | низкий | - | 2 | низкий | - |
| 5. | Егор Т. | 20 | высокий | золотой | 23 | высокий | золотой |
| 6. | Ярослав К. | 18 | высокий | золотой | 20 | высокий | золотой |
| 7. | Егор М. | 6 | низкий | - | 12 | средний | серебряный |
| 8. | Антон О. | 5 | низкий |  | 9 | средний | бронзовый |
| 9. | Злата Л. | 0 | низкий | - | 1 | низкий | - |
| 10 | Матвей К. | 4 | низкий | - | 6 | низкий | - |
| 11. | Саша Л. | 3 | низкий | - | 5 | низкий | - |
| 12. | Маша Т. | 0 | низкий | - | 2 | низкий | - |
| 13. | Мира Б. | 5 | средний | бронзовый | 9 | средний | серебряный |
| 14. | Надя Б. | 0 | низкий | - | 2 | низкий | - |
| 15. | Дима П. | 12 | средний | серебряный | 18 | высокий | золотой |
| 16. | Милана Щ. | 3 | низкий | - | 3 | низкий | - |
| 17. | Катя Т. | 0 | низкий | - | 2 | низкий | - |
| 18. | Вероника Л. | 0 | низкий | - | 2 | низкий | - |
| 19. | Марина К.. | 3 | низкий | - | 5 | средний | бронзовый |
| 20. | Дамин Х. | 6 | низкий | - | 8 | средний | бронзовый |

**Приложение №7**

Протокол обследования меткости у детей подготовительной группы

Метание в цель теннисного мяча

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя ребенка | Констатирующий этап | | | Контрольный этап | | |
| Кол-во  раз | Уровень | Знак ГТО | Кол-во раз | Уровень | Знак ГТО |
| 1. | Настя Г. | 3 | высокий | золотой | 3 | высокий | золотой |
| 2. | Аля В. | 2 | средний | бронзовый | 2 | средний | бронзовый |
| 3. | Ксюша Г. | 2 | средний | серебряный | 2 | средний | бронзовый |
| 4. | Рита Т. | 0 | низкий | - | 0 | низкий | - |
| 5. | Егор Т. | 4 | высокий | золотой | 5 | высокий | золотой |
| 6. | Ярослав К. | 4 | высокий | золотой | 4 | высокий | золотой |
| 7. | Егор М. | 2 | средний | бронзовый | 3 | средний | серебряный |
| 8. | Антон О. | 0 | низкий | - | 4 | средний | золотой |
| 9. | Злата Л. | 0 | низкий | - | 0 | низкий | - |
| 10 | Матвей К. | 2 | средний | бронзовый | 4 | высокий | золотой |
| 11. | Саша Л. | 0 | низкий | - | 2 | средний | бронзовый |
| 12. | Маша Т. | 0 | низкий | - | 0 | низкий | - |
| 13. | Мира Б. | 1 | средний | бронзовый | 2 | средний | серебряный |
| 14. | Надя Б. | 0 | низкий | - | 1 | низкий | бронзовый |
| 15. | Дима П. | 3 | средний | серебряный | 4 | высокий | золотой |
| 16. | Милана Щ. | 0 | низкий | - | 1 | средний | бронзовый |
| 17. | Катя Т. | 0 | низкий | - | 1 | средний | бронзовый |
| 18. | Вероника Л. | 0 | низкий | - | 3 | высокий | золотой |
| 19. | Марина К.. | 1 | средний | бронзовый | 1 | средний | бронзовый |
| 20. | Дамин Х. | 4 | высокий | золотой | 2 | средний | бронзовый |

**Приложение №8**

Протокол обследования выносливости у детей подготовительной группы

Смешанное передвижение на 1000 м

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя ребенка | Констатирующий этап | | | Контрольный этап | | |
| Время, мин,с | Уровень | Знак ГТО | Время, мин, с | Уровень | Знак ГТО |
| 1. | Настя Г. | 5.54 | высокий | золотой | 5.51 | высокий | золотой |
| 2. | Аля В. | 7.02 | средний | бронзовый | 6.38 | средний | серебряный |
| 3. | Ксюша Г. | 7.06 | средний | бронзовый | 6.58 | средний | серебряный |
| 4. | Рита Т. | 9,26 | низкий | - | 7.05 | средний | серебряный |
| 5. | Егор Т. | 5.20 | высокий | золотой | 5.16 | высокий | золотой |
| 6. | Ярослав К. | 6.32 | средний | серебряный | 5.20 | высокий | золотой |
| 7. | Егор М. | 6.58 | средний | бронзовый | 6.21 | средний | серебряный |
| 8. | Антон О. | 5.19 | высокий | золотой | 5.18 | высокий | золотой |
| 9. | Злата Л. | 8.57 | низкий | - | 7.48 | низкий | - |
| 10 | Матвей К. | 6.55 | средний | бронзовый | 6.49 | средний | бронзовый |
| 11. | Саша Л. | 7.41 | низкий | - | 5.20 | высокий | золотой |
| 12. | Маша Т. | 7.30 | низкий | - | 7.21 | низкий | - |
| 13. | Мира Б. | 7.54 | низкий | - | 5.57 | высокий | золотой |
| 14. | Надя Б. | 7.39 | низкий | - | 7.31 | средний | бронзовый |
| 15. | Дима П. | 6.32 | средний | серебряный | 5.19 | высокий | золотой |
| 16. | Милана Щ. | 7.46 | низкий | - | 7.35 | средний | бронзовый |
| 17. | Катя Т. | 7.59 | низкий | - | 7.30 | средний | бронзовый |
| 18. | Вероника Л. | 7.42 | низкий | - | 7.38 | низкий | - |
| 19. | Марина К.. | 7.30 | средний | бронзовый | 7.01 | средний | серебряный |
| 20. | Дамин Х. | 7.24 | низкий | - | 7.20 | низкий | - |

**Приложение №9**

**Сводная таблица по результатам ГТО**

**Констатирующий этап**

**Условные обозначения:**

З - золотой знак; С - серебряный знак; Б - бронзовый знак

1- Бег на скорость 30 м; 2- Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье; 3- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;

4 - Поднимание туловища из положения лежа на спине: 5 - Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу; 6 - Метание в цель теннисного мяча;

7 - Смешанное передвижение на 1000 м.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя ребенка | Констатирующий этап | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | Рез -т |
| 1. | Настя Г. | З | З | З | Б | Б | З | З | Б |
| 2. | Аля В. | Б | Б | Б | - | - | Б | Б | - |
| 3. | Ксюша Г. | Б | З | Б | - | - | С | Б | - |
| 4. | Рита Т. | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 5. | Егор Т. | З | З | З | З | З | З | З | З |
| 6. | Ярослав К. | С | С | З | Б | З | З | С | Б |
| 7. | Егор М. | Б | - | - | - | - | Б | Б | - |
| 8. | Антон О. | З | З | - |  |  | - | З | - |
| 9. | Злата Л. | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 10 | Матвей К. | Б | - | - | - | - | Б | Б | - |
| 11. | Саша Л. | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 12. | Маша Т. | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 13. | Мира Б. | - | З | С |  | Б | Б | - | - |
| 14. | Надя Б. | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15. | Дима П. | С | Б | Б | - | С | С | С | Б |
| 16. | Милана Щ. | - | С | - | - | - | - | - | - |
| 17. | Катя Т. | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 18. | Вероника Л. | - | Б | - | - | - | - | - | - |
| 19. | Марина К.. | Б | С | С | - | - | Б | Б | - |
| 20. | Дамин Х. | - | - | - |  | - | З | - | - |

**Приложение №10 Сводная таблица по результатам ГТО**

**Контрольный этап**

**Условные обозначения:**

З - золотой знак; С - серебряный знак; Б - бронзовый знак

1 - Бег на скорость 30 м; 2 - Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье; 3 - Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;

4 - Поднимание туловища из положения лежа на спине: 5 - Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу; 6 - Метание в цель теннисного мяча;

7 - Смешанное передвижение на 1000 м.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя ребенка | Контрольный этап | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | Рез -т |
| 1. | Настя Г. | С | З | З | С | З | З | З | С |
| 2. | Аля В. | С | С | С | Б | Б | Б | С | Б |
| 3. | Ксюша Г. | С | З | З | - | Б | Б | С | Б |
| 4. | Рита Т. | С | С | С | - | - | - | С | - |
| 5. | Егор Т. | З | З | З | З | З | З | З | З |
| 6. | Ярослав К. | З | З | З | З | З | З | З | З |
| 7. | Егор М. | С | С | З | - | С | С | С | С |
| 8. | Антон О. | С | З | С | - | Б | З | З | Б |
| 9. | Злата Л. | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 10 | Матвей К. | Б | Б | Б | - | - | З | Б | - |
| 11. | Саша Л. | З | - | - | - | - | Б | З | - |
| 12. | Маша Т. | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 13. | Мира Б. | Б | З | З | Б | С | С | З | Б |
| 14. | Надя Б. | З | - | - | - | - | Б | Б | - |
| 15. | Дима П. | З | С | З | Б | З | З | З | Б |
| 16. | Милана Щ. | Б | С | Б | - | - | Б | Б | - |
| 17. | Катя Т. | Б | Б | Б | - | - | Б | Б |  |
| 18. | Вероника Л. | - | С | Б | - | - | З | - | - |
| 19. | Марина К.. | Б | З | З | - | Б | Б | С | Б |
| 20. | Дамин Х. | - | - | З | - | Б | Б | - | - |