

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД «ЛЁВУШКА»

ПРИНЯТО
Решением Педагогического совета
Протокол № 1 от «31» августа 2026г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ «Лёвушка»
И.В. Поротникова

Приказ № 37 от «31» августа 2026г.



Образовательная программа
для детей дошкольного возраста
по физическому развитию
ГТО-путёвка в жизнь (5-7 лет)

Наукоград Кольцово

**Аннотация на образовательную программу для детей дошкольного возраста
по физическому развитию «ГТО – путёвка в жизнь!»
(инструкторов Дрюк Е.З., Глазыриной Е.А.)**

Актуальность программы

Внедрение физкультурно-спортивного комплекса ГТО – это масштабный национальный проект. В соответствии с Указом Президента Российской Федерации в нашей стране введен Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) для решения проблем продвижения ценностей здорового образа жизни и укрепления здоровья подрастающего поколения. Комплекс ГТО является основой системы физического воспитания и признан способствовать развитию массового физкультурного движения в стране.

Президент Российской Федерации предложил воссоздать систему ГТО в новом формате с современными нормативами. И первая ступень физкультурно-спортивного комплекса приходится на старший дошкольный возраст (6-8 лет). Дошкольный период жизни – это этап наиболее интенсивного физического, психического, эмоционально-волевого и нравственного развития личности, когда закладываются основы его физического, психического и нравственного здоровья.

Двигательная активность ребенка и его развитие – это принцип естественного воспитания ребенка, и ГТО органично вписывается в данный процесс в качестве завершающего фактора. Участие в мероприятиях ГТО повышает интерес к физической культуре и здоровому образу жизни. Подготовка и участие в сдаче норм ГТО позволит создать условия для укрепления здоровья детей, развития физических способностей, воспитания волевых качеств, развития стремления к победе и уверенности в своих силах.

Личный пример родителей – надежное средство увлечь детей физкультурно-спортивными занятиями. Поэтому данная программа предусматривает организацию совместной деятельности по подготовке к сдаче нормативов ГТО как детей, так и их родителей. Именно такой подход к организации физического воспитания позволит максимально мотивировать и вовлекать детей и родителей в систематические занятия физической культурой с учетом их индивидуальных, психологических и физических особенностей.

Предлагаемые формы занятий физической культурой позволят дошкольникам и их родителям не только выполнить нормы ГТО, но и будут способствовать их личностному развитию и повышению уровня патриотического самосознания.

Программа учитывает не только нормы федерального законодательства, но и социокультурные особенности наукограда Кольцово, организационные условия детского сада «Лёвушка». Наукоград Кольцово славится своими спортивными традициями и достижениями, в 2020 году разработана и реализуется муниципальная программа «Укрепление общественного здоровья на территории рабочего поселка Кольцово», развита спортивная инфраструктура (плавательные бассейны, стадион, УФОК, тропа здоровья, ледовый дворец, спортивные площадки). Детский сад также оснащен современным спортивным оборудованием, имеются физкультурный зал, бассейн, спортивная площадка на

территории. Образовательную деятельность с детьми ведут два инструктора по физической культуре высшей квалификационной категории, имеющие высокие достижения в спорте.

Цель программы заключается в повышении уровня физической подготовленности дошкольников и вовлечении их семей в активные занятия физической культурой. Задачи включают совершенствование двигательных навыков, популяризацию ГТО, организацию совместной деятельности и сетевое взаимодействие с учреждениями спорта.

Программа основывается на принципах оздоровительной направленности, социализации, всестороннего развития личности и единства с семьёй. Ожидаемые результаты включают рост физической подготовленности, активное участие в мероприятиях, выполнение нормативов ГТО и формирование положительного отношения к физической культуре.

В рамках программы планируется организация физкультурно-оздоровительных мероприятий, что позволит достичь значительных результатов в развитии детей и их родителей, укреплении здоровья и повышении уровня патриотического самосознания.

Виды испытаний, входящие в комплекс ГТО, подразделяются на обязательные и по выбору.

К обязательным испытаниям относятся:

- испытания на развитие быстроты;
- испытания на определение развития скоростных возможностей;
- испытания на определение развития выносливости;
- испытания на определение скоростно-силовых возможностей;
- испытания на определение развития силы и силовой выносливости;
- испытания на развитие гибкости;

Испытания по выбору в соответствии со ступенями:

- испытания развитие координационных способностей;
- испытания на овладение прикладным навыком.

Нормирование двигательного режима детей старшего дошкольного возраста в возрастных группах 5 и 6 лет (старшей и подготовительной) осуществляется на основе системного построения больших и малых форм занятий в разделах:

- 1) обязательной двигательной активности – всего в неделю 60 мин;
- 2) физкультурно-оздоровительной деятельности – всего в неделю 330 мин;
- 3) активного отдыха – всего в неделю 90 мин.

Ежедневные занятия утренней гимнастикой длительностью 8-10 мин. (недельный объем – 50 мин), ежедневная двигательная разминка во время перерыва между образовательными занятиями длительностью 5-7 мин (недельный объем – 35 мин).

Ежедневные многократные (от 3 до 5 раз) физкультурные паузы продолжительностью 3 мин в зависимости от вида и содержания занятий и состояния детей и, по мере необходимости (недельный объем – 45 мин).

Подвижные игры и упражнения на прогулках – ежедневно 10-15 минут, организуются воспитателем (недельный объем – 75 мин). Подвижные игры и

физические упражнения в группе – ежедневно 10-15 минут, организуются воспитателем утром и вечером (недельный объем – 75 мин).

Индивидуальная работа с детьми по освоению жизненно важных двигательных действий – ежедневно 8-10 мин во время вечерней прогулки (недельный объем – 50 мин).

Ежедневная самостоятельная двигательная активность в группе и на прогулке – 60 мин (недельный объем – 300 мин), целевые прогулки – 1 раз в неделю 25-30 мин.

Физкультурно-спортивные праздники, дни здоровья, спорта, активного, совместно с семьей отдыха – 1 раз в неделю 60 мин.

Итого недельный двигательный режим составляет 480 мин, или 8 часов.

Занятия по подготовке к сдаче нормативов ГТО проводятся с детьми один раз в две недели, а также 1 раз в месяц планируется совместное занятие с родителями.

Средства реализации программы

Формами организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми являются:

- физкультурные занятия (групповые, подгрупповые, индивидуальные);
- физкультурные занятия на свежем воздухе;
- физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня (утренняя гимнастика, гимнастика после сна, физкультминутки, закаливающие процедуры, подвижные игры);
- свободная двигательная активность детей;
- совместная деятельность в семье (прогулки, экскурсии);
- физкультурные досуги и праздники.