



«СОГЛАСОВАНО»  
Начальник управления  
образования мэрии г.  
Череповца  
М.Г. Барабанова  
« \* » \_\_\_\_\_ 2021 г

«УТВЕРЖДАЮ»  
Заведующий  
МАДОУ «Детский сад № 4»  
Л.В.Ляпина  
« \* » \_\_\_\_\_ 2021 г.



## Городской проект «ГТО всей семьей»

### ПОЛОЖЕНИЕ

#### 1. Цели

- развитие и популяризация ВФСК «ГТО» среди детей 6-10 лет и родителей (законных представителей);
- пропаганда здорового образа жизни среди детей 6-10 лет и родителей (законных представителей);
- привлечение к занятию спортом детей 6-10 лет и родителей (законных представителей).

#### 2. Руководство проектом

Общее руководство и контроль над реализацией проекта осуществляют:

- МАДОУ «Детский сад № 4»
- управление образования мэрии города Череповца

Организация и проведение проекта осуществляется образовательными учреждениями.

#### 3. Место и сроки проведения

Реализация проекта осуществляется в период февраль - декабрь 2021 года.

#### 4. Участники и условия проведения

В проекте принимают участие дети 6-10 лет и родителей (законных представителей).

##### Первый этап: информационный (февраль, 2021 года)

- выступления на родительских собраниях, классных часах
- консультации на тему «ГТО в детском саду и в начальной школе»
- онлайн консультации по регистрации на сайте ГТО

##### Второй этап: подготовительный (март, 2021 года)

- составление списков участников проекта, в проекте участвуют дети, родители, старшие дети в семье, также принимают участие сотрудники ОУ
- сбор документов
- разработка мероприятий для подготовки родителей и детей:
  - планирование работы с городскими спортивными площадками,
  - планирование консультаций с диетологом-нутрициологом,
  - составление расписаний тренировок для взрослых и детей,
  - мастер-класс от ведущих фитнес-тренеров для родителей.

### **Третий этап- реализация проекта (март-май, 2021 года)**

- проведение мероприятий с родителями и детьми

рекомендуемые:

\* беседы с детьми на тему: «Что такое ГТО»: какие бывают знаки, история создания комплекса ГТО, какие нормативы нужно сдать,

\* проведение спортивных викторин,

\* тренировки по легкой атлетике каждый день на прогулке в саду и школе, в вечернее время для родителей,

\* соревнования по нормативам сдачи ГТО, в конце соревнований дети могут получают импровизированные знаки ГТО,

\* тренировки по силовой подготовке 3 раза в неделю в спортивном зале (для детей и родителей),

\* создание беседы для родителей в ВК: публикация отчетов с тренировок, подробные рекомендации о работе дома, размещение видео-уроков, фото, видео, консультации, размещение наглядной информации,

\* просмотр фильмов про ГТО,

\* создание копилки ГТО,

\* создание экрана достижений,

\* мастер-класс для родителей с фитнес-тренером,

\* консультация с нутрициологом,

\* организованные тренировки для родителей два раза в неделю на базе ОУ и на городских спортивных площадках,

\* двухнедельный марафон по питанию от нутрициолога,

\* тренировки с выполнением нормативов в тестовом режиме,

\* проведение фестиваля «ГТО всей семьей» в рамках подготовки к сдаче нормативов,

\* челендж по здоровому питанию «Здоровый завтрак в семье»,

\* конкурс чтецов для детей на тему ЗОЖ,

\* составление коллажей «Спортивный выходной»,

\* марафон видео-роликов «Тренировка дома с мамой, папой».

### **Четвертый этап (заключительный) (май-декабрь, 2021 года по графику)**

- сдача нормативов:

1 этап - силовой (май-декабрь),

2 этап – легкая атлетика (май-декабрь),

3 этап – сдача норматива на лыжах (декабрь по графику)