

**Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
«Детский сад №260»**

**Мастер – класс для родителей
Тема: «Делай как я!»**

**Инструктор по физической культуре
Попова В.Н.**

Цель:

Повышение педагогической компетентности родителей в подготовке детей к сдаче нормативов комплекса ГТО.

Задачи:

1. Способствовать развитию у детей физических качеств: силы, гибкости, выносливости, быстроты и ловкости, координации движений.
2. Укрепить партнерские отношения семьи и ДОУ в подготовке ребенка к сдаче нормативов ГТО.

Дата проведения и время: 27.11.2019; 17:30

Место проведения: спортивный зал МБДОУ

Аудитория: родители детей подготовительных к школе групп МБДОУ

Необходимое оборудование и материалы: ноутбук, экран, проектор, маты, гимнастическая скамейка, мячи.

Теоретическая часть.

1,2слайд.

Вводная часть

- Здравствуйте, уважаемые родители! Рада вас приветствовать на мастер-классе по подготовке детей к сдаче нормативов комплекса ГТО. Надеюсь, что данное мероприятие и это время, проведенное в совместной деятельности будет для нас всех полезно.

Мир, в котором мы живем, находится в постоянном изменении. И чем дальше развивается человечество, тем перемены становятся все интенсивнее и существеннее.

Как гласит восточная мудрость:

«Скажи мне, и я забуду.

Покажи мне, и я запомню.

Позволь мне сделать,

и это останется моим навсегда».

Предлагаю вам с помощью игрового упражнения “Неоконченное предложение” выяснить, что по вашему мнению, необходимо детям, чтобы сдать успешно нормативы ГТО! Я начну, а вы продолжите предложение:

– Мой ребёнок сдаст нормативы ГТО успешно, если будет ... каждый день делать гимнастику.

– Мой ребёнок сдаст нормативы ГТО успешно, если будет ... правильно и во время питаться и т. д.

– Мой ребёнок сдаст нормативы ГТО успешно, если будет ... закаливаться.

- Мой ребёнок сдаст нормативы ГТО успешно, если будет ... соблюдать режим дня.

– Мой ребёнок сдаст нормативы ГТО успешно , если будет ... заниматься физкультурой.

- Спасибо, за активность и участие!

Почему ГТО стоит прививать, именно, начиная с дошколят?

Именно в дошкольном возрасте совершенствуются все функции организма, закладывается основа для физического развития, здоровья и характера в будущем.

Алгоритм действий участия ребенка в сдаче нормативов комплекса ГТО:

- Итак, подошли к главному. С чего начинается весь процесс участия ребенка в комплексе ГТО (слайд 3)

Этапы регистрации (слайд 4):

1. Укажите, пожалуйста, существующий адрес электронной почты, который зарегистрирован на Вас. Обращаю внимание: регистрация на интернет-портале с одного электронного адреса возможна только один раз. Все почтовые сообщения с интернет-портала будут отсылааться на этот адрес. Адрес электронной почты будет использован только по Вашему желанию: для восстановления пароля или получения новостей и уведомлений, приглашений для принятия участия в сдаче комплекса ГТО.

2. На электронный адрес Вам придет письмо с кодом активации. Обращаю внимание: бывает, письмо может попасть в спам – письма – в этом случае его необходимо перетащить курсором в папку входящие. Если письмо долго не приходит, причиной может быть большая загруженность сайта. В этом случае, нужно заново отправить запрос на получение кода – активации.

3. Вам необходимо создать свой личный кабинет на сайте ГТО. Для того, чтобы подтвердить свой электронный адрес, нажмите на кнопку «*Отправить код для активации аккаунта*».

4. Дождитесь получения кода на адрес электронной почты. Готово!

Далее перед вами откроется окно для ввода личных данных, заполняем их опираясь на подготовленные документы. Для регистрации дошкольников необходимо согласие на обработку персональных данных.

5. После завершения процесса вы получите уникальный номер участника (УИН) ГТО. Он состоит из 11 цифр и включает:

ИД-код или **УИН Его необходимо сообщить ответственному по сдаче норм ГТО.**

УИН необходим:

1. Для внесения во внутренние документы.
2. Для записи в Центр тестирования;
3. Для отслеживания результатов на сайте.

(слайд 5)

Регистрацию необходимо пройти сейчас, получить УИН и отправить на почту МБДОУ с пометкой ГТО.

До 15 января нужно будет получить допуск врача.

Сдача нормативов комплекса ГТО (в помещении) будет проходить в марте 2020 года.

Обязательные тесты (слайд 6, 7,8,9,10)

Как известно, регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета.

В МБДОУ организованная образовательная деятельность с детьми по физическому развитию проводятся 3 раза в неделю, 2 раза в спортивном зале и 1 раз на улице. Их продолжительность согласно СанПиН- 30 минут в зале 25-30мин на улице в зависимости от погодных метеоусловий. Подготовка детей к сдаче нормативов комплекса ГТО, включенных в проект будет проводиться в МБДОУ -1 раз в неделю по средам.

Требования к одежде детей для занятий по подготовке к сдаче нормативов ГТО: футболка, шорты, кроссовки или кеды.

Практическая часть

Цель:

- Помочь родителям ощутить радость от совместной двигательной деятельности и понять полезность гимнастики вдвоём;
- формировать у родителей умение выполнять движения в детско-родительской паре (общеразвивающие упражнения, основные движения);

Оборудование:

Мячи большие резиновые на каждого ребенка.

Участники:

Инструктор по ФК, родители, дети подготовительной к школе группы

Ход практической части

Инструктор по ФК:

- Спасибо за интересные вопросы. Давайте перейдем к практической части нашего мастер- класса. Будьте добры, встаньте по кругу.

(Под музыку в зал входят дети и бегут к своим родителям.)

Инструктор по ФК:

Сегодня, ребята, вы будете заниматься физкультурой вместе с родителями, и в этом вам поможет мяч.

Раз, два, три! Мячик бери! Ребята, возьмите мяч и встаньте перед родителями.

(Каждый ребёнок держит мяч.)

1. Ходьба в колонне из детско – родительских пар:

- обычная, на носках, руки вверх (*взрослый, встав позади ребёнка, берёт его за вытянутые руки*);

- на внешней стороне стопы, руки за головой (*взрослый, встав позади ребёнка, контролирует положение локтей разведенных строго в стороны*);

- приставным шагом друг напротив друга, мяч в вытянутых руках;

2. бег в детско – родительских парах:

- обычный (*ребёнок держит мяч перед собой*);

- с высоким подниманием колен (*ребёнок держит мяч перед собой*);

- врассыпную (*дети разбегаются по залу*).

Инструктор по ФК:

- Раз, два, три! К родителям беги! (Родители обнимают ребёнка, прижимают к себе)

3. Ходьба с восстановлением дыхания (*дети держат мяч перед собой*).

- Вдохнули, выдыхая, направляем струю воздуха на мяч.

ОРУ (в детско – родительской паре с мячом)

1. «Для начала потянулись»

И. п. – стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, мяч в вытянутых руках перед собой. 1, 3 – поднять руки с мячом (взрослый потягивает руки ребёнка); 2, 4 – вернуться в и. п.

(6 – 7 раз)

2. «Проверили силу»

И. п. – стоя лицом друг к другу, выставив одну ногу вперёд, руки согнуты в локтях перед грудью, опора на ладони. 1, 3 – выпрямить руки в локтях с мячом (прижать руки к груди); 2, 4 – согнуть руки в локтях с мячом.

(6 – 7 раз)

3. Мяч по кругу

И. п.: ноги врозь, стопы параллельно стоя спиной друг к другу. 1 - ребенок поворачивается вправо, взрослый берет у него мяч. 2 - и. п. 3 - ребенок поворачивается влево и берет мяч у взрослого. 4 - и. п. Указание: ноги с места не сдвигать. 5-6 раз.

4. Наклоны вперед.

И. п.: сед ноги врозь (взрослый и ребенок сидят напротив друг друга, мяч в руках у ребенка. 1 - ребенок наклоняется вперед, мяч кладет у носков ног, где его берет взрослый. 2 - принять исходное положение. 3 - взрослый повторяет действия ребенка, ребенок берет мяч. 4 - и. п. 5 - 6 раз.

5. Приседай - отдавай.

И. п.: о. с. мяч в руках внизу. 1 - Присесть вытянуть руки вперед передать мяч. 2. - и. п. 3 - присесть взять мяч 4- и. п. 5 раз.

6. Прыжки. «Девочки и мальчики прыгают как мячики».

Мячи лежат внизу на полу, рука взрослого на голове ребенка. Взрослый имитирует движения отбивания мяча от пола, ребенок прыгает «как мячик»

Дыхательное упражнение «Нарисуй шар»

Нарисуем большие, маленькие мячи струей воздуха.

Перестроение в шеренгу. Показ упражнений одним ребенком (Вика Пикалова или Алена Зубина.)

Выполнение упражнений по круговой тренировке совместно с родителями.

Отжимание

Прыжок

Гибкость

Метание

Пресс

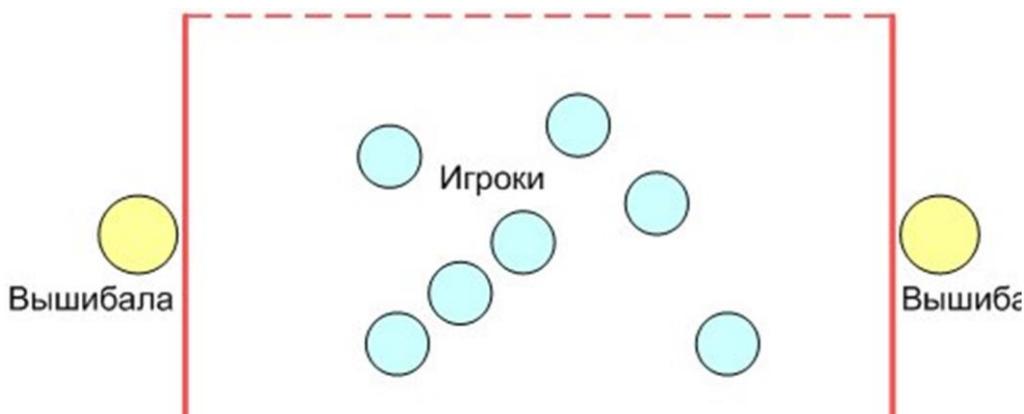
Подвижная игра «Из круга вышибала»

Цель:

Продолжать упражнять в умении быстро бегать в разных направлениях, действовать по сигналу, быть ловким и внимательным. Закрепить навык метания в подвижную цель.

Ход игры:

«Вышибаемые» встают в центре. Задача вышибающих: перебрасываясь мячом, попасть им в вышибаемых игроков. Те, в свою очередь, должны пытаться увернуться.



Игрок, которого вышибли, выбывает из игры (отходит в сторонку). Но его могут "спасти" его товарищи, если им удастся поймать мяч в руки. Ловить мяч можно только на лету, ни в коем случае не от земли. Кто поймал мяч от земли - выбывает. Если выбиты несколько человек, то игрок поймавший мяч, сам выбирает из них того, кому следует вернуться в игру. Когда в команде "вышибаемых" остается один игрок, то он должен увернуться от мяча столько раз, сколько ему лет. В случае удачи вся его команда возвращается в игру, в противном случае команды меняются местами.

Заключительная часть.

Малоподвижная игра «Земля, вода, огонь, воздух»

Цель:

Закрепить умение метать мяч, быстро ориентироваться. Развивать внимательность.

Ход игры:

Играющие становятся в круг, в середине его стоит ведущий. Он бросает мяч кому-нибудь из играющих, произнося при этом из 4-х слов: земля, вода, воздух, огонь. Если водящий сказал слово «Земля!», тот, кто поймал мяч, должен быстро назвать какое-либо домашнее или дикое животное; на слово «Вода!» играющий отвечает названием какой-либо рыбы; на слово «Воздух!» - название птицы. При слове «Огонь!» все должны несколько раз быстро повернуться кругом, помахивая руками. Затем мяч возвращается водящему.

- Закончили.

Большое спасибо, уважаемые родители и дети!

Успехов в подготовке к ГТО!!!