

МО – Кораблинский муниципальный район Рязанской области
МДОУ Кораблинский д/с «Красная шапочка»

Мастер-класс для педагогов «Игровое ГТО»

Подготовила:

Инструктор по физической культуре

Баранова Инна Анатольевна

г. Кораблино 2024г.

Актуальность проблемы

Проблема здорового образа жизни в современном обществе сегодня является одной из самых актуальных. Эта проблема требует к себе особого внимания. С внедрением Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» должна произойти модернизация системы физического воспитания и системы развития массового детско-юношеского спорта в образовательных организациях, укрепление и сохранение физического и психического здоровья дошкольников.

Цель:

- повышение профессионального мастерства педагогов в процессе активного педагогического общения по освоению игровой технологии для положительной мотивации детей к сдаче нормативов ГТО (1 ступени).

Задачи:

- ознакомление с общими нормативами сдачи ГТО и подходами к использованию игровой технологии для положительной мотивации детей к сдаче нормативов ГТО (1 ступени);
- повышение общего физического состояния педагогов;
- способствовать сплочению педагогического коллектива и эмоционального благополучия.

Ход мастер – класса:

Здравствуйте, уважаемые коллеги! Предлагаю Вашему вниманию мастер-класс для педагогов «Игровое ГТО». Наши дети участвуют в сдаче норм ГТО с 2019 года, и мы накопили достаточный опыт подготовки к этим испытаниям.

Сдать ГТО совсем не просто,
Ты ловким, сильным должен быть!
Чтоб нормативы победить,
Значок в итоге получить.
Пройдя же все ступени вверх,
Ты будешь верить в свой успех!
Для сдачи нормативов, хорошо проводить тренировку в игровой форме.

1. Челночный бег 3 по 10м

Описание: на расстоянии друг от друга кладутся обручи в одном из них 3 малых мячика. Ребёнок берёт мячик бежит к обручу №2 кладёт его в обруч бежит обратно за вторым и т.д. пока не перенесет все мячи.

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Кладётся два обруча, в одном маленькие мячики, ребёнок принимает упор лёжа и одной рукой перекладывает поочередно мячики в другой обруч.

3. Поднимание туловища из положения лежа на спине

Для этого норматива хорошо провести игру «хлопни по коленям». Ребенок занимает место на мате принимает правильное положение и при

поднимании туловища хлопает руками по коленям.

4. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами

Для этого норматива хорошей тренировкой для ног будет упражнение, когда в ряд раскладываются обручи и ребенок выполняет прыжки двумя ногами из обруча в обруч.

5. Упражнение для развития гибкости

Для упражнения вам потребуется гимнастическая палка. Ребенок садится на пол, кладет гимнастическую палку на бедра и прокатывает ее до носков, далее заводит под ноги и катит уже в обратном направлении. Достает палку из-под ног и возвращает ее в исходное положение.

6. Упражнение на развития быстроты реакции

Для этого норматива хорошо подойдет игра «Давай знакомиться». Дети встают в круг, и гимнастическая палка передается по кругу. Каждый называет своё имя, у кого последнего окажется палка, становится в круг, опирается на палку и называет любое имя. Тот человек, чье имя назвали, бежит к водящему, а водящий отпускает палку из рук. Тот ребенок, чье имя назвали, должен не дать упасть палке, вовремя ее подхватить.

Здоровье – это настоящее богатство. Мы ощущаем это с каждым годом все сильнее. Прислушайтесь, пожалуйста, к своему состоянию и выберите цвет, который Вам нравится в данный момент.

1. Упражнение «Портфель настроения» (выполняют все)

Цель: оценка своего эмоционального состояния в начале занятия.

Инструкция: У меня в руках рисунок портфеля. Нам необходимо заполнить его, Вашим настроением. Я предлагаю выбрать тот цвет, который соответствует Вашему самочувствию на данный момент и прикрепить его на рисунок.

Каждый участник выбирает себе карточку с определенным цветом.

«Значение цвета»

Синий цвет – спокойствие, удовлетворённость, умение сопереживать, доверие, преданность.

Фиолетовый – тревожность, страх, огорчения.

Зелёный – уверенность, настойчивость, упрямство, потребность в самоутверждении.

Красный – агрессивность, возбуждение, стремление к успеху, желание властвовать и действовать, добиваясь успеха.

Коричневый – цвет покоя и стабильности, необходимость в домашнем уюте.

Жёлтый – активность, весёлость, стремление к общению, ожидание счастья.

Серый – тревожность и негативное состояние.

2. Упражнение «Гора с плеч» (выполняют все)

Цель; Сброс мышечного напряжения в области плечевого пояса и спины, контроль за осанкой и уверенностью в себе.

Процедура:

Выполняется стоя, можно на ходу. Максимально резко поднять плечи, широко развести их назад и опустить. Такой должна быть постоянно ваша осанка.

3. Упражнение «Осенняя уборка листьев» *(выполняют желающие)*

Цель: Психологическая разрядка, повышение настроения, тонизация мышц спины.

Процедура:

Сначала участники устраивают листопад, подбросив стопку листьев, а затем, собирают их. «Кто больше листьев соберет?» (наклоны).

4. Упражнение «Гибкость»

Цель: Развитие гибкости мышц спины и задней поверхности бедра.

Процедура:

Упражнение выполняется в парах. Участники встают друг за другом, у одного из них мяч. Они передают мяч друг другу из положения руки вверх, а затем другой передает мяч сзади через ноги своей пары. Нужно стараться выпрямлять при этом колени.

5. Упражнение «Круг поддержки» *(выполняют все)*

Уважаемые коллеги, приглашаю Вас всех выйти сюда. *(Все выходят)*.

Сделайте круг, взявшись за руки. Наша задача продеть обруч через себя сверху вниз, не отпуская рук. *(Играем)*. Важный момент: игрой должен руководить водящий и помогать продевать обруч.

Только все вместе, рука об руку друг с другом, помогая и поддерживая, педагоги и родители могут добиться главной задачи – сохранить и укрепить здоровье детей.

Спасибо Вам за участие в моем мастер-классе! Хочется пожелать всем нам крепкого здоровья!

Литература

1. Красовская Анастасия, Якименко Ксения. Подготовка к школе: физическое развитие ребёнка. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://parents.university/journal/podgotovka-k-shkole-fizicheskoe-razvitie-rebyonka/> (Дата обращения 15.10. 2024).
2. Зонова С.В. Мастер-класс для педагогов «Игровое ГТО». [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2023/02/22/master-klass-dlya-pedagogov-igrovoe-gto> (Дата обращения 16.10. 2024).
3. Шашков Р. В. Формирования здорового образа жизни у детей дошкольного возраста путем подготовки к сдаче норм ГТО / Р. В. Шашков, Т. И. Шашкова. — Текст : непосредственный // Вопросы дошкольной педагогики. — 2021. — № 3 (40). — С. 29-30. — URL: <https://moluch.ru/th/1/archive/191/6106/> (Дата обращения: 16.10.2024).