

Родительский университет «От тренировки до золотого значка»

Актуальность.

Первоочередной задачей детского сада является необходимость приобщения воспитанников с дошкольного возраста к здоровому образу жизни. Основной проблемой, на сегодняшний день, является недостаточная осведомленность родителей о важности физического воспитания. Низкая спортивная активность, малоподвижный образ жизни детей и их семей, отсутствие понимания культуры спорта, сниженная активность, несоблюдение режима дня, отсутствие полезных привычек. Необходимо внедрять новые подходы, доверительные партнерские отношения сотрудников ДОО с родителями.

Цель: Донести до родителей воспитанников старших групп важность сдачи нормативов ГТО, сохранение и укрепление здоровья воспитанников, формирование здорового образа жизни у детей и взрослых средствами здоровьесформирующих технологий.

Задачи: Познакомить детей и родителей с физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне». Совершенствовать физические способности в совместной двигательной деятельности детей и родителей. Повысить уровень физической подготовленности, укрепления здоровья. Развивать интерес к занятиям физической культурой и спортом у воспитанников, их родителей. Создать условия для объединения детей и родителей с целью повышения положительной мотивации к спортивному стилю жизни.

Участники: старший воспитатель, инструктор по физической культуре, родители воспитанников старших групп, воспитанники старших групп, методист с/п, методист ДЮСШ

План мероприятия:

1. Вступительное слово методиста СП Гуровой О.Ю.
2. Выступление методиста ДЮСШ Джумбаевой Л.Н.
3. Выступление инструктора по ФК Ржевской О.А.
Мастеркласс «От тренировки до золотого значка»
4. Заключительное слово методиста с/п Гуровой О.Ю.

Ход мероприятия:

Вступительное слово методиста с/п Гуровой О.Ю.

Добрый день, дорогие родители и коллеги! Рада приветствовать всех вас в стенах нашего детского сада. Мы сегодня собрались в этом зале неспроста – вы знаете, что наш детский сад является региональной инновационной площадкой и реализует проект «Союз-ТриС: семья – сад – спорт, – «Сдаем ГТО вместе!» Как мы уже говорили, что тема проекта очень актуальна, ведь к труду и обороне теперь готовят даже в детских садах! В советские годы физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне» сдавали, начиная со школьной скамьи — с 1931 года. В новой России его возродили в 2014 году, нормы ГТО теперь активно сдают и в детских садах. В этом году воспитанники подготовительных групп, в количестве 30 человек, приступили к сдаче нормативов ГТО, из них 17 человек получили золотые

значки. Огромная поддержка для детей была со стороны родителей! И мы им за это очень благодарны. Наш СОЮЗ в деле!

На следующий год вашим детям предстоит приобщиться к движению и принять участие в сдаче нормативов ГТО. Но, чтобы это сделать легко, мы предлагаем вам вступить в наш союз! От вас необходима максимальная поддержка детей на этапе подготовки – это и тренировки, и занятия в кружке «ГТО для дошколят», простые совместные занятия физкультурой и спортом! И, надеемся, что не только дети примут активное участие в тестовых испытаниях ВФСК ГТО, но и вы, дорогие родители! Как это грамотно сделать? Сегодня узнаете в рамках работы нашего родительского университета «От тренировки до золотого значка»!

Выступление методиста ДЮСШ Джумбаевой Л.Н.

Нормы ГТО - это бег, прыжки в длину, метание, подтягивание, наклоны вперед с прямыми ногами, плавание и бег на лыжах. Всех выполнивших нормы ГТО награждают золотыми, серебряными и бронзовыми значками.

Обладатели золотых значков в дальнейшем смогут сдавать тесты на присвоение спортивных разрядов вплоть до звания мастера спорта.

Дорогие родители! Вам известно, что самая главная ценность у каждого человека – это здоровье. Вырасти здоровым, крепким, сильным помогает спорт. В детском саду «Росинка» здоровью детей отводится важная роль - это утренняя гимнастика, физкультурные занятия, прогулки на свежем воздухе, подвижные игры, гимнастика после сна, закаливающие мероприятия и всевозможные часы развлечения.

Вашим детям предстоит сдавать нормативы:

- прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
- сгибание и разгибание рук из положения лежа;
- подъем туловища из положения лежа на спине;
- наклон вниз из положения стоя на скамье с прямыми ногами;
- челночный бег 3*10 м;
- бег 10 м (на скорость);
- бег 6 мин. (на выносливость)

Тяжелее всего им дается бег, а легче всего – прыжки в длину и подъем туловища. Если они в детском саду будут выполнять все это – то в школе у них не будет проблем с нормативами ГТО. И мы с вами должны им помочь в этом, ведь это не только для отметок, но и для здоровья.

Наша спортивная школа ведет долгую и очень продуктивную работу во взаимодействии с детским садом по подготовке воспитанников к сдаче нормативов ГТО. Начиная с сентября, ваши дети начнут заниматься в кружке «ГТО для дошколят с тренером-преподавателем ДЮСШ. Как уже показала практика, данная работа приносит очень высокие результаты.

Взаимодействие с семьей является одним из условий участия детей в выполнении нормативов ГТО. Успешная сдача норм ГТО начинается с организации образа жизни в семье. Поэтому важными условиями участия дошкольников в сдаче норм ГТО является целенаправленность, систематичность воспитательного воздействия, личный пример родителей.

Выступление инструктора по физической культуре Ржевской О.А.

Мастер-класс «От тренировки до золотого значка»

Инструктор по физической культуре: с прекрасным настроением и позитивными эмоциями начинаем наши соревнования.

Инструктор по физической культуре: Вам необходимоделиться на спортивные команды. У меня в руках мешочек, в котором лежат мячики, на которых написано в роли кого вы сегодня будете принимать участие.

Инструктор по физической культуре: С командами мы определились. Настало время узнать, какие физические качества нам необходимы, чтобы успешно выполнять нормы ГТО.

Перед вами столы, на которых лежат ребусы. Ребусы – это зашифрованные слова. Так же на столах лежат ответы на ребусы. Ваша задача, как можно быстрее разгадать ребусы, и положить под ребус соответствующее слово – ответ.

(Ответы на ребусы: сила, выносливость, гибкость, быстрота, ловкость)

Инструктор по физической культуре: Вы быстро и правильно справились с заданием. Именно эти качества важны, выполняя нормативы ГТО.

Инструктор по физической культуре: Молодцы! А сейчас мы с вами разогреемся, поиграем в игровые эстафеты, а заодно и потренируемся. Наши соревнования будут необычные. Прежде, чем выполнить задание, вам надо будет проявить сообразительность и угадать игровые упражнения. У меня в руках конверты их 5, а значит, ровно столько заданий мы будем выполнять. Открываем конверт под номером один (*в конверте находится картинка с изображением кегли*). Как вы думаете, какую двигательную активность можно организовать с этим предметом? (ответы). Молодцы, а я вам предлагаю свой вариант, игровая эстафета «Поменяй местами».

1. Игровая эстафета «Поменяй местами»

(На расстоянии 5 м друг от друга проводят две параллельные линии. На одной линии устанавливается 1 кегля одного цвета (например, синего), а на противоположной лицевой линии — 2 кегли другого цвета (например, красного). Задача игроков каждой команды как можно быстрее поменять кегли местами)

Данное упражнение развивает выносливость и скорость. Это позволит нам выполнить испытание (тест) ГТО челночный бег.

Инструктор по физической культуре: открываем второй конверт. Что изображено на картинке? (*наклоны вперёд*) Какое же задание нас ждёт? У меня для вас есть платок и прищепки с помощью этих предметов мы с играем в эстафету «Подними и прицепи».

2. Игровая эстафета «Подними и прицепи»

(Каждый участник по очереди подбегаем к отметке, где лежат платки и прищепки, наклоняется, не сгибая колени, берём платочек, наклоняется ещё раз, берёт прищепку. Прикрепляем платочек прищепкой, к одежде и возвращаемся в команду и передаём эстафету).

Это упражнение развивает гибкость, что позволит нам выполнить наклон вперёд, из положения, стоя на скамейке, не сгибая колен.

Инструктор по физической культуре: открываем третий конверт. На картинке изображены мишень, мяч. Как вы думаете какое, задание ожидает вас? *(метание мячика в фишку)*

3. Игровая эстафета «Самый меткий»

(Один участник семьи берет фишки и уходит на расстоянии 3-4 метров от команды, два участника остаются на линии старта. По команде каждый участник берет мяч и выполняет бросок в фишку стараясь попасть в цель. У каждого члена семьи по одному броску. Папа (держит фишку в руках), мама и ребенок (метают мяч).

Это упражнение в игровой форме развивает глазомер, силу, ловкость и равновесие. Что позволит, какое нам испытание выполнить?

Инструктор по физической культуре: а, мы с вами открываем четвертый конверт. На картинке изображены «болото и кочки». Вы догадались, какое упражнение мы будем выполнять? *(Прыжки в длину с места)*

4. Игровая эстафета «Попрыгунчики»

(На старте стоит ребенок, делает прыжок, ставится отметка приземления. Мама начинает прыжок от отметки, папа начинает прыжок после отметки мама. Замеряется длина прыжка всей семьи).

Это упражнение развивает скорость, силу, что позволит нам выполнить прыжок в длину с места.

Инструктор по физической культуре: открываем пятый конверт. На картинке изображены «Круг, кубики и кольца». Ваши предположения, по поводу следующего задания? *(игровое задание «Быстро возьми»)*

Участники, я приглашаю вас сделать круг, взявшись за руки. Я сейчас разложу предметы за кругом, и мы с вами сыграем в игру «Быстро возьми». В этой игре нужно действовать по сигналу, и она развивает ловкость и быстроту.

5. Игровое задание «Быстро возьми»

(Участники встают в круг, вокруг предметов (кубики), которых должно быть на один меньше, и по сигналу будем выполнять разные виды движения (бег, ходьба, прыжки и т.д.) На следующий сигнал, «Быстро возьми!» – каждый играющий должен взять предмет и поднять его над головой. Тот, кто не успел поднять предмет, считается проигравшим и выходит из игры).

На этом наш мастер-класс подошел к концу, спасибо за участие.

Заключительное слово методиста с/п Гуровой О.Ю.

Вовлеченность педагогов, детей и родителей в систематические занятия физкультурой, мотивация быть всегда в хорошей физической форме и достигать определенных результатов являются показателями приобщения к здоровому образу жизни. А знак отличия ВФСК ГТО не только подтверждает уровень физического развития человека, но и является предметом гордости и успешности.

«Береги здоровье смолоду»- гласит народная пословица. Формирование у дошкольников навыков и привычек здорового образа жизни является актуальной и значимой в современных условиях. Давайте поможем нашим детям вырасти здоровыми и быть счастливыми.

Благодарим всех за участие в родительском университете! Надеюсь, что мы донесли до вас много полезной и нужной информации, а вы сделаете правильные выводы и примете для себя самое важное решение – мы с ребенком сдаем ГТО!

Много полезной информации о сдаче нормативов ГТО вы сможете найти на странице нашего детского сада на сайте ГБОУ СОШ №4 п.г.т. Безенчук в разделе «Региональная инновационная площадка». И там же, чтобы не скучать в летний период и начать самостоятельную подготовку к сдаче нормативов, размещены видеотренировки с подготовительными упражнениями для дачи тестовых испытаний, подготовленных тренером-преподавателем ДЮСШ.

Фоторепортаж с мероприятия

