**Мастер-класс «Использование Дневника «Я ГоТОв» для детей старшего дошкольного возраста по подготовке к сдаче норм ГТО 1 ступени»»**

СЛАЙД

Я, Лобина Ирина Егоровна, инструктор по физической культуре детского сада «Дельфин» г. Нефтегорска

***1 этап.*** *Презентация опыта мастера.*

СЛАЙД. В результате работы **опорной** площадки нами создан продукт Дневник «Я ГоТОв» для детей старшего дошкольного возраста по подготовке сдачи норм ГТО в детском саду и дома.

Все представленные в Дневнике двигательные упражнения подготавливают детей 6-7 лет к выполнению испытаний (тестов), утвержденных министерством спорта РФ, что соответствуют ФГОС ДО.

Особенности Дневника:

подобраны и систематизированы с учетом возраста, те физические упражнения, которые подготавливают ребёнка к тестовым испытаниям для сдачи норм ГТО 1 ступени.

отражены двигательные задания, которые ребенок должен выполнять дома и в детском саду

упражнения не требуют специального оборудования и тщательной подготовки к их организации.

Отличительной особенностью Дневника является то, что ребенок все делает самостоятельно: и выполняет упражнение, и дает себе сам оценку, и выбирает стикер - смайл, без вмешательства взрослого.

СЛАЙД. (Текст на слайде)

дневник ГТО могут использовать в своей работе:

* Инструкторы по физической культуре

Приобщение к ЗОЖ, развитие двигательной активности, осознанной потребности в занятиях физической культурой, подготовки сдачи норм ГТО).

* Воспитатели

Приобщение к ЗОЖ, выстраивание маршрута индивидуальной работы по развитию двигательной активности, создание условий для выполнения упражнений, мотивирование детей на сдачу норм ГТО.

* Родители

Приобщение к ЗОЖ, создание условий для выполнения упражнений, мотивирование детей на сдачу норм ГТО.

* Студенты педагогических вузов и колледжей

Теоретическую и практическую помощь в работе с детьми по физическому развитию

***2этап****. Представление системы занятий.*

СЛАЙД.

Первый этап работы с дневником заключается в оформлении первой и последней его страниц.

На первой странице Дневника ребенок самостоятельно приклеивает свою фотографию, пишет свое имя. На последней странице дневника есть места для конвертов, которые ребенок совместно с родителями должны изготовить.

СЛАЙД.

К Дневнику прилагаются стикиры – смайлы для самоконтроля. Обращаю ваше внимание, что ребенок смайлами оценивает не качество или количество выполняемых упражнений, а именно свое желание и настроение.

Теперь я хочу представить вам структуру дневника.

СЛАЙД.

Материал разработан на учебный год с сентября по май.

Он изображен в красочных картинках и схемах, т. к. дети еще не умеют читать.

Материал, представленный в Дневнике, распределен на каждый месяц, по неделям, включающий в себя упражнения на развитие таких физических качеств: быстрота, ловкость, сила, выносливость, гибкость, равновесие, меткость и координация движений. Каждую неделю ребенок выполняет по два упражнения на определенные физические качества.

Во второй и четвертой колонке представлены упражнения, выполняемые в детском саду и дома, схемы упражнений, исходное положение, оборудование и количество повторов упражнения. Третья и пятая колонка – это места для наклеивания смайлов, после выполненных упражнений.

На протяжении всей недели, ребенок может выполнять упражнения по своему желанию, неограниченное количество раз.

В детском саду воспитатель, а родители в домашних условиях, мотивируют ребенка, на первых этапах напоминают и помогают разобраться в схемах, и при необходимости осуществляют страховку ребенка.

Двигательные задания, представленные в Дневнике, детям знакомы, т. к. техника их выполнения первоначально отработана на занятиях по физическому развитию.

СЛАЙД. Для выполнения этих упражнений из дневника, в групповых комнатах или спальнях оформляется уголок двигательной активности, в котором размещается необходимое спортивные пособия, оборудование, там же хранятся и Дневники «Я ГоТОв»

СЛАЙД, которыми дети могут пользоваться как в детском саду, так и дома. Ребенок в течение дня по своему желанию может брать нужное оборудование, в соответствии заданиями дневника, и выполнять их самостоятельно, по необходимости привлекая своих сверстников. После выполнения ребенок заполняет дневник.

СЛАЙД. В ходе разработки и апробации дневника, появилась новая форма работы в направлении физического развития «Минутки ГТО». Воспитатели их прописывают в календарно-тематическом плане в одном из режимных моментов, как в помещении, так и на прогулке.

СЛАЙД.

К Дневнику ГТО разработаны «Методические рекомендации». Они содержат педагогический и родительские блоки, где прописана методика выполнения упражнений и двигательных заданий; требования к выполнению нормативов комплекса ГТО; перечень тестовых испытаний 1 ступени для детей 6-8 лет.; примерный перечень оборудования и пособий к «Дневнику «Я ГоТОв» для выполнения в детском саду и дома; (СЛАЙД) представлены тематический план физкультурно-познавательных досугов и краткая история ГТО.

СЛАЙД. По окончанию учебного года ребенок дает себе общую оценку, готовности к сдаче норм ГТО, выбирает уже большой стикер-смайлик и наклеивает его на первую страницу, тем самым обозначает свою мотивацию к прохождению тестовых заданий.

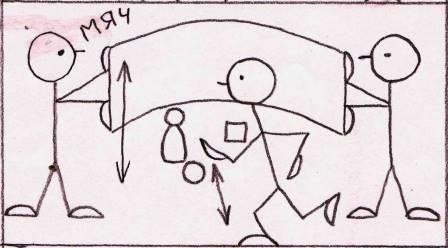
***3 этап.*** *Имитационная игра.*

Сейчас мы выполним упражнения, предназначенные для выполнения в детском саду. Я воспитатель, вы дети. **Возьмите дневник (раздать три дневника), найдите месяц ноябрь, первая неделя. Давайте разберем, какое упражнение вам надо выполнить (Задаю вопросы).**

1. Рассмотрите схему.
2. Как называется это упражнение?
3. Как ты думаешь, какое задание выполнить?
4. Сколько раз выполнишь упражнение?
5. Что тебе нужно для выполнения упражнения? Какие предметы (оборудование)?
6. Ты одна его будешь выполнять?
7. После упражнения выбери наклейку-стикер, который покажет твое настроение.

*Подбирают оборудование, выполняют*

**Задание** **«Беги-хватай»**



Пробегание под НДО «Волна»

*Материалы и оборудование:*  НДО «Волна», массажные мячики, разноцветные камушки, веревочки, мелкие игрушки и т. п.

*Описание:* Положить под «Волну» мелкий инвентарь (массажные мячики, разноцветные камушки, веревочки, мелкие игрушки и т. п).

Сверстники держат «Волну» за оба конца и высоко поднимают ее, раздувая ткань. Затем один ребенок называет предмет, который надо успеть взять и принести в условное место. Другой ребенок устремляется под «Волну», хватает нужный предмет и возвращается обратно до того, как «Волна» опуститься вниз (8 раз в быстром темпе).

**Комментирую:**

-Это упражнение развивает быстроту и ловкость и подготавливает к такому тестовому заданию при сдаче норм ГТО как «челночный бег» и «бег на 30 м».

**Теперь поработайте самостоятельно.**

Двое из вас будут в роли детей, один в роли взрослого (воспитателя или родителя).

Распределяются.

Кто из вас будет взрослый?

Педагогу, играющему роль взрослого, даются методические рекомендации и словесную инструкцию с вопросами.

**Текст для взрослого.**

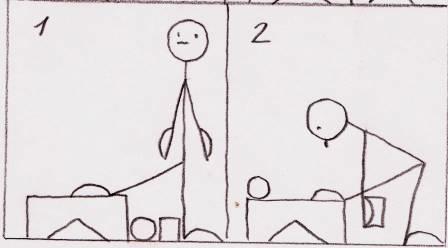
**Задание №1.**

«Возьмите дневник, откройте месяц ноябрь, третья неделя, колонка «задания для дома». Найдите это задание.

Взрослый задает ребенку вопросы по словесной инструкции, которая у него будет на руках.

|  |
| --- |
| Пример словесной инструкции:   1. Посмотри на картинку. 2. Как ты думаешь, какое задание выполнить? 3. Сколько раз выполнишь упражнение? 4. Что тебе нужно для выполнения упражнения? Какие предметы (оборудование)? 5. Как ты думаешь, что помогает развивать это упражнение, когда ты его выполняешь? 6. На что обратишь внимание, чтобы безопасно выполнить задание? 7. После упражнения выбери наклейку-стикер, который покажет твое настроение. |

Задание № 6 **«Подъемный кран»**



*Материалы и оборудование:* Мелкие предметы (игрушки, кубики, конструктор и т.п.), диван или кресло, стул.

*Описание:* Ребенок становится возле опоры (дивана, кресла, стула, дерева) правым боком. Правую ногу отводит в сторону, кладя ее на возвышенность. После этого он выполняет пружинистые наклоны вниз (ноги не сгибать в коленях), берет в руки игрушку и кладет ее на стул. После этого необходимо развернуться и сделать то же самое для другой ноги (2 раза для каждой ноги).

**«Дети» расставляют необходимое оборудование, предметы.**

**ВЫПОЛНЯЮТ ЗАДАНИЕ**

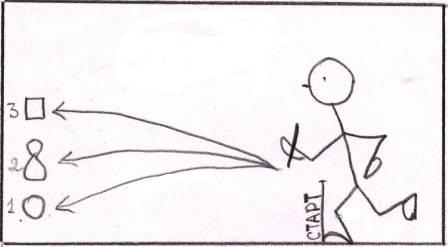
**Задание №2.**

Открой месяц апрель, первая неделя, «задания в детском саду».

Педагог задает «детям» вопросы по словесной инструкции

|  |
| --- |
| Пример словесной инструкции:   1. Посмотри на картинку. 2. Как ты думаешь, какое задание выполнить? 3. Сколько раз выполнишь упражнение? 4. Что тебе нужно для выполнения упражнения? Какие предметы (оборудование)? 5. Как ты думаешь, что помогает развивать это упражнение, когда ты его выполняешь? 6. На что обратишь внимание, чтобы безопасно выполнить задание? 7. После упражнения выбери наклейку-стикер, который покажет твое настроение. |

*Задание №1* **«Поменяй предмет»**



*Материалы и оборудование:*  Мяч, эстафетная палка, кегля, кубик.

*Описание:* На расстоянии от старта 30 м. поставить 3 предмета (мяч, кегля, кубик). Ребенок бежит с эстафетной палкой в руках к мячу, кладет палку и берет мяч, быстро возвращается на старт и бежит до кегли, кладет мяч и берет кеглю, далее возвращается на стартовую линию и опять бежит до кубика, меняет кеглю на кубик и быстро бежит до старта (1 раз).

***«Дети» расставляют оборудование, предметы.***

**ВЫПОЛНЯЮТ ЗАДАНИЕ**

**По ходу комментирую**, какие качества и к какому тестовому испытанию подготавливают данные двигательные упражнения.

После выполнения двигательного задания ребенок самостоятельно дает себе оценку, подбирая подходящий стикер - смайл, определяющий его эмоциональное отношение к выполненному двигательному заданию. Это обеспечивает свободу выбора и развитие саморегуляции и самооценки.

А теперь выберите стикер-смайлик и наклейте в ту колонку, где вы выполняли упражнения.

ОДНА ВЕСЕЛАЯ РОЖИЦА обозначает, что ребенок испытывает хорошие чувства, но не в сильной степени (**нравится**);

ДВЕ ВЕСЕЛЫЕ РОЖИЦЫ обозначает, что вы испытываете очень приятные и радостные чувства, он очень доволен, когда выполняет упражнение; **(очень нравится**);

ОДНА ГРУСТНАЯ РОЖИЦА означает, что ребенку, скорее всего, грустно, чем радостно, но плохих чувств он все же не испытывает при выполнении двигательного задания (**не нравится**).

ДВЕ ГРУСТНЫЕ РОЖИЦЫ обозначает, что ребенку очень не нравится это двигательное задание (**очень не нравится**).

Вот так в нашем детском саду дети работают по Дневнику «Я ГоТОв».

СПАСИБО ЗА СОТРУДНИЧЕСТВО!