

Дневник ГТОшки

Хохлова Ирина Алексеевна, воспитатель Детский сад «Алёнушка», филиал Детского сада «Светлячок»

Направленность: физическое развитие

Цель практики: создание условий для систематической, наглядной и увлекательной подготовки детей к сдаче нормативов комплекса ГТО с помощью интерактивного дневника, вовлекающего в процесс как ребёнка, так и его родителей

Категория: родители, дети 6-7 лет, педагоги.

Алгоритм изготовления

1. Подбор и подготовка материалов:

Соберите все необходимые материалы: бумагу, ножницы, клей, липучки, цветные круги, распечатки с заданиями и изображениями.

2. Оформление обложки:

Разместите на обложке фотографию ребёнка, ребенок самостоятельно напишет свое имя, возраст и имена родителей.

3. Создание первого разворота (мой дневник тренировок):

✓ Сложите календарь тренировок пополам, разрежьте дни недели до сгиба и приклейте к основе.

✓ Прикрепите липучки к дням недели и к картинкам с видами испытаний.

✓ Под каждым видом испытаний приклейте цветные круги (голубой, зелёный, жёлтый, фиолетовый, красный).

4. Оформление второго и третьего разворотов:

Вырежьте и приклейте конверты для карточек:

✓ Техника выполнения нормативов и частые ошибки;

✓ Фиксация промежуточных результатов;

✓ Дидактические игры;

✓ Подвижные игры и упражнения.

Финальная сборка:

Проверьте, чтобы все элементы были надёжно закреплены, а интерактивные части (липучки, конверты) функционировали.

Инструктаж для родителей и детей:

Объясните, как пользоваться дневником: отмечать выполненные упражнения, фиксировать результаты, использовать карточки и игры.

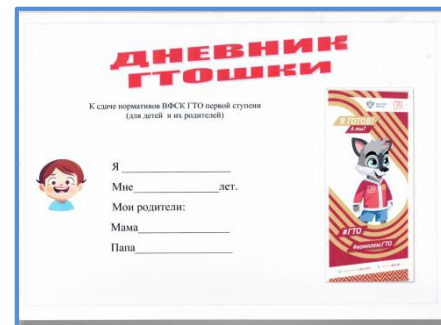
Теперь дневник ГТОшки полностью готов к работе!

Дневник ГТОшки — это интерактивный инструмент для подготовки детей к сдаче нормативов ГТО, который делает процесс наглядным, увлекательным и лично значимым. Он помогает систематически отслеживать прогресс, изучать правильную технику выполнения упражнений и мотивирует ребёнка на новые достижения при поддержке всей семьи.

Внедрение дневника ГТОшки позволяет добиться следующих результатов:

- ✓ **Систематизация подготовки.** Ребёнок и родители получают наглядный инструмент для планирования и контроля тренировочного процесса, что способствует регулярности занятий.
- ✓ **Повышение мотивации.** Интерактивный формат, возможность самостоятельно отмечать выполненные упражнения и видеть свой прогресс формируют у ребёнка интерес и стремление к новым достижениям.
- ✓ **Освоение правильной техники.** Благодаря карточкам с описанием техники и типичных ошибок дети и родители получают доступную информацию для безопасного и эффективного выполнения нормативов.
- ✓ **Вовлечённость семьи.** Совместная работа с дневником укрепляет взаимодействие между родителями и детьми, делает подготовку к ГТО общим семейным делом.
- ✓ **Готовность к сдаче нормативов.** В результате систематической работы с дневником ребёнок уверенно и осознанно подходит к выполнению испытаний комплекса ГТО, что повышает его шансы на успешную сдачу.

Таким образом, дневник ГТОшки становится не только средством подготовки, но и фактором развития у ребёнка ответственности, самостоятельности и интереса к здоровому образу жизни.



QR- код на пошаговую видеоинструкцию для родителей, педагогов и детей.



Контактная информация автора:
Хохлова Ирина Алексеевна, воспитатель
Детский сад «Алёнушка», филиал Детского сада «Светлячок»
Тел: 89048876190
E-mail: khokhlova.irisha79@mail.ru