План-конспект

совместного занятия в рамках проекта

«ГТО – одна семья: Лёвушка, родители и Я»

**Цель:** Подготовить участников проекта к выполнению нормативов ГТО в соответствии с возрастными ступенями.

**Задачи:**

* Формирование навыка метания с места
* Формирование навыка прыжка в длину с места
* Создание положительной мотивации у дошкольников для занятий физкультурой и спортом.

Ход мероприятия:

Построение, приветствие, вступительное слово.

***Разминка:***

1. Ходьба по кругу: обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием бедра, приставным шагом и др.
2. Бег по кругу: обычный, с захлёстом голени, подскоками, с высоким подниманием бедра, прямой галоп, боковой галоп т.д.
3. ОРУ в парах (родитель-ребёнок) (Приложение 1)

***Основная часть:***

1. Техника выполнения метания малого мяча:
* Объяснение
* Показ
* Выполнение упражнений на формирование навыка метания мяча
* Корректировка техники
1. Техника выполнения прыжка в длину с места:
* Объяснение
* Показ
* Выполнение упражнений на формирование навыка прыжка в длину с места
* Корректировка техники
1. Подвижная игра «Охотники и утки».
2. Подвижная игра «Вышибала»
3. Подвижная игра «Морской бой».

***Заключительная часть:***

1. Дыхательные упражнения диафрагмального дыхания.
2. Рефлексия
3. Оформление «Дневника подготовки дошкольника к сдаче норм ГТО»

Приложение 1

**ОРУ в парах (родитель-ребёнок)**

1. «Борцы» И. П. - стоя лицом друг к другу. Правая нога выставлена вперед у обоих партнеров, другая отставлена назад, руки партнеров соединены ладонями. Поочередно руки партнеров то сгибаются, то разгибаются (партнеры меряются силой) По 4 на каждую руку. Темп умеренный.



1. «Пружинка» (круговые движения тазом)



1. Балет (Ласточка)



1. Лёжа на полу «Велосипед»



1. Наклоны в широком седе



1. «Каракатица и крокодил»



1. «Этажи»



1. Приседания «Насос»



1. «Казачок» прыжки со сменой ног

