

# **ПРОЕКТ**

## **«Физкультура и спорт в ДОУ»**

Подготовила инструктор  
По физической культуре 1КК  
Смирнова Т.А.

Апрель, 2021

**Вид проекта:**

Информационно-исследовательский, творческий, коллективный.

**Продолжительность проекта:** краткосрочный, 1 неделя (05.04 – 09.04)

**Участники реализации проекта:** дети дошкольного возраста 5 – 7 лет, коллектив МБДОУ, родители (законные представители).

**Структура проекта:**

1. Актуальность проекта
2. Проблема
3. Цели и задачи
4. Предполагаемый результат
5. Этапы реализации проекта
6. Приложение

**Актуальность проекта:**

Развитие физической культуры и спорта становится сегодня важным социальным фактором в жизни современной России.

С 1 января 2014 года вступил в силу Федеральный Государственный стандарт дошкольного образования. Одна из основных его задач направлена на охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоциональное благополучие.

Проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Следовательно, нашим детям нужна активная деятельность, способствующая повышению жизненного тонуса, удовлетворяющая их интересы, социальные запросы. Благоприятное воздействие на организм оказывает только двигательная активность, находящаяся в пределах оптимальных величин.

Дети, которые занимаются спортом, всегда активны, успешны, самостоятельны, талантливы, общительны. Олимпийское образование позволяет нам более эффективно организовать работу по формированию здорового образа жизни дошкольника.

**Проблема.**

У детей не сформированы представления о физической культуре и здоровому образу жизни.

**Цель проекта:**

Формирование у детей начальных представлений о физической культуре и здоровому образу жизни с целью физического и социально-нравственного совершенствования детей.

**Задачи проекта:**Социально –коммуникативные:

1. Формировать представление о здоровье, полезных привычках.
2. Формировать положительное отношение к занятию спортом.

Познавательное развитие:

1. Познакомить детей с комплексом упражнений на разные группы мышц.
2. Рассказать детям о здоровом образе жизни и роли спорта и здорового питания.

Речевое развитие:

1. Развивать связную речь.
2. Развивать умения сравнивать и анализировать.
3. Развивать логическое мышление.

Художественно –эстетическое развитие:

1. Совершенствовать умение детей в лепке, рисовании, аппликации.
2. Учить соотносить предметы по величине, развивать творческие способности.
3. Закрепление знания цветов. Закрепление умений рисовать кистью, карандашом.

Физическое развитие:

1. Прививать любовь к занятиям физической культурой.
2. Развитие физических качеств: ловкость, быстрота, произвольное внимание.

3. Обогащать двигательный опыт детей.
4. Способствовать развитию бережного отношения к своему здоровью.

#### **Предполагаемый результат:**

- Расширение представлений о здоровом образе жизни. Вовлечение детей и родителей (законных представителей) в спортивную жизнь детского сада.
- Систематизация знаний дошкольников по теме «Здоровье», «Спорт», организация плодотворной работы педагогов, детей и родителей при решении задач проекта.
- Укрепление внутрисемейных отношений. Формирование интереса к физической культуре в семье.

### **Этапы реализации проекта**

#### **Предварительная работа:**

- Изучение информационных источников по вопросам физической культуры и здорового образа жизни.
- Разработка проекта на тему: «Физкультура и спорт в ДОУ» в рамках недели спорта.
- Разработка положения, сценария, назначение ответственных.
- Подбор игр, эстафет; подбор спортивного инвентаря.
- Подбор музыкального сопровождения для проведения мероприятия.
- Изготовление атрибутов для проведения мероприятия.
- Оформление спортивного центра в группах.

#### **2 этап практический**

- Чтение художественной литературы, энциклопедии, рассматривание иллюстрации по ЗОЖ.
- Разучивание стихов на спортивную тематику, отгадывание загадок.
- Проведение тематических бесед: «Какую пользу приносит здоровью спорт?», «История спорта», «Спорт в моей семье».
- Использование дидактических игр и занимательных упражнений.
- Организация совместной и индивидуальной творческой деятельности детей.
- Повторение на физкультурных занятиях основных видов движений, игр.
- Участие в спортивных мероприятиях.
- Просмотр советских мультфильмов «Шайбу! Шайбу!» «Необыкновенный матч».
- Консультация для воспитателей на тему «ЗОЖ»,
- Консультации для родителей: «Домашний стадион», «С какого возраста начинать заниматься спортом» (для размещения на информационных групповых стендах).
- Проведение мероприятия в соответствии со сценарием.
- Подведение итогов.

#### **3 этап заключительный**

- Организация фотовыставки «Мой любимый вид спорта».
- Выставка детских работ «Спорт – это жизнь».
- Подготовка и размещение фоторепортажа о проведении мероприятия на сайте.

Приложение

Утверждено:



Заведующий МБДОУ детский сад № 23

С.В. Романова

## ПОЛОЖЕНИЕ

### О проведении недели спорта в ДОУ

#### 1. Цель

Формирование у детей начальных представлений о физической культуре и здоровому образу жизни с целью физического и социально-нравственного совершенствования детей.

#### 2. Задачи

##### Социально –коммуникативные:

1. Формировать представление о здоровье, полезных привычках.
2. Формировать положительное отношение к занятию спортом.

##### Познавательное развитие:

1. Познакомить детей с комплексом упражнений на разные группы мышц.
2. Рассказать детям о здоровом образе жизни и роли спорта и здорового питания.

##### Речевое развитие:

1. Развивать связную речь.
2. Развивать умения сравнивать и анализировать.
3. Развивать логическое мышление.

##### Художественно –эстетическое развитие:

1. Совершенствовать умение детей в лепке, рисовании, аппликации.
2. Учить соотносить предметы по величине, развивать творческие способности.
3. Закрепление знания цветов. Закрепление умений рисовать кистью, карандашом.

##### Физическое развитие:

1. Прививать любовь к занятиям физической культурой.
2. Развитие физических качеств: ловкость, быстрота, произвольное внимание.
3. Обогащать двигательный опыт детей.
4. Способствовать развитию бережного отношения к своему здоровью.

#### 3. Место и время проведения:

Мероприятие проводятся в МБДОУ детский сад № 23 с 05.04 по 09.04.2021 года в течение всей образовательной деятельности.

#### 4. Программа:

Открытие: 05.04 – 9.00 ч.

Заккрытие: 09.04 – 16.00 ч.

## **План схема реализации проекта «Физкультура и спорт» в рамках недели спорта в ДОУ**

этап: «установочный» Предложить детям ответить на вопрос: «Какую пользу приносит здоровью спорт?» А. Сергеев «А вы умеете плавать?»

1. Этап информационный по теме «Спорт» Познание и коммуникация, социализация:

\*Беседа «История Олимпиады»,

\*Ди «Распредели спортивный инвентарь по видам спорта» - интернет ресурсы,

- иллюстративно – наглядный материал, Энциклопедия «История спорта»

Этап практический \*Чтение и обсуждение литературы

\* Мой любимый вид спорта

(аппликация)

\*Ди «Отгадай вид спорта по описанию» - Литература о художниках

3 Этап информационный Познание

\*Чтение и рассматривание иллюстраций, репродукций с известными пейзажами

\*составление творческих рассказов по картине

\*Просмотр советских мультфильмов «Шайбу! Шайбу!» «Необыкновенный матч»

Заключительный этап: обсуждение пройденного материала.

Физкультурный досуг «Веселые старты»

Утренняя гимнастика

1. Построение. Равнение. Повороты. Ходьба обычная, на внешней стороне стопы, скрестным шагом. Галоп прямой, боковой, бег спиной вперед. Упражнения на восстановление дыхания. Построение в звенья.

2. ОРУ

• «Потягивание». Ип – ОС, руки в замке. Поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на кисти; ИП (6раз)

• «Рывки руками». ИП – ОС, руки перед грудью. 1 – 2 рывок согнутыми руками; 3 – 4 рывок прямыми руками (6 раз)

• «Повороты». ИП – стойка ноги вместе, руки на поясе. 1 – поворот влево, руки вверх, 2 – ИП; 3 – то же вправо; 4 – ИП (6 раз)

• «Вращение туловищем». ИП – широкая стойка, руки за головой. 1- 4 вращать туловище вправо; 5 – 8 влево. (3 – 4 раза)

• «Выпады». ИП – ОС, руки на поясе. 1 – выпад правой ногой вперед, руки вперед; 2 – ИП; 3 – то же левой; 4 – ИП (6 раз)

• Подскоки на месте (2 раза по 20 секунд)

3. Ходьба в колонне по одному с изменениями направления на звуковой сигнал.

Бодрящая гимнастика

1. И. П. лежа на спин. Руки вдоль туловища. Согнуть колени, ноги подтянуть к груди, обхватить колени руками, вернуться в ИП.

2. И. П. лежа на спине. Руки в замок за голову, ноги согнуты в коленях. Наклон колен влево, в ИП, наклон колен вправо, в ИП.

3. И. П. сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, выдох через нос.

4. И. П. то же, одна рука на животе, другая на груди. Вдох через нос, втягивая живот; выдох через рот, надувая живот.

5. И. П. потягивания, достали до потолка, вернулись в И. П.

Литература:

Физическая культура дошкольника /Т.В. Кудрявцева/

Развитие быстроты и координации движений у детей 4-6 лет. Теория и практика физической культуры, практическое пособие /В. Бальсевич – М, Просвещение, 1986 г./

Театр физического развития и оздоровления детей дошкольников: методическое пособие /Н.Н. Ефименко – М, Линка-пресс, 1999 г./

«Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет» И.Е. Варенин, С.Г. Кудрявцева

«Здоровьесберегающие технологии в ДОУ» Л.В. Гаврючина

«Игры, которые лечат» Е.А. Бабенкова

«Зеленый огонек здоровья» М.Ю. Картушина