**Краткосрочный проект**

подготовительная группа

**«Мы со спортом дружим!»**



**Краткосрочный проект в подготовительной группе**

**«Мы со спортом дружим!»**

*Пояснительная записка*

  В настоящее время особую актуальность имеет проблема состояния здоровья и физического развития детей дошкольного возраста. Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения превращается сейчас в первоочередную социальную проблему. За последние десятилетия состояние здоровья дошкольников резко ухудшилось. Проблемы детского здоровья нуждаются в новых подходах, доверительных партнерских отношений сотрудников ДОУ с родителями.

В системе дошкольного образования семейное воспитание является его началом, стержнем и венцом. Знания, и умения, заложенные домашним воспитанием, являются первыми ступеньками к вершинам высокого уровня культуры детей. И здесь важная роль отводится дошкольному учреждению, требуется поиск новых взаимоотношений семьи и ДО, а именно – сотрудничества, взаимодействия, доверительности. Кроме этого, именно в дошкольном возрасте отмечается более тесная связь ребенка с семьей и педагогом, чем в школьный период, что помогает наиболее эффективно воздействовать не только на ребенка, но и на членов его семьи. Так как воспитание, развитие и здоровье ребенка напрямую зависит от того, в каких условиях он живет, растёт, развивается, какие люди его окружают и как организован процесс его воспитания.

Вид проекта: групповой

По срокам: краткосрочный

По характеру контактов: в рамках ДОУ.

Участники проекта: дети подготовительной группы, родители, инструктор по ФК.

**Цель:** Систематизация физкультурно-оздоровительной деятельности в дошкольном учреждении с вовлечением в неё всех участников образовательного процесса для сохранения здоровья воспитанников.

**Задачи проекта:**

Образовательные: формировать у детей привычки соблюдать культурно-гигиенические навыки, выполнение основных движений, соблюдение режима, активности, отдыха, безопасности; освоение знаний о своем организме.

Оздоровительные: охрана жизни и укрепление здоровья детей; развитие и укрепление костной, мышечной сердечнососудистой, дыхательной, нервной систем, внутренних органов дошкольников, развитие движений, закаливания.

Воспитательные: формирование нравственно-физических навыков; потребности в здоровом образе жизни; выработки у детей привычки к ежедневным занятиям физическими упражнениями как потребности в физическом совершенствовании; воспитание культурно-гигиенических навыков.

**Ожидаемые результаты по проекту:**

для детей:

• получение детьми знаний о здоровом образе жизни;

• воспитание бережного отношение к здоровью своему и окружающих;

• сохранение и укрепление физического здоровья детей;

• повышение интереса детей к физическим упражнениям и спорту;

• повышение познавательной активности.

для родителей:

• установление партнерских отношений родителей и педагогов в совместной организации жизни группы;

• повышение интереса родителей к здоровому образу жизни;

• обмен опытом семейного воспитания педагогов и родителей;

• приобретение родителями знаний и практических навыков при взаимодействии с ребенком.

**Этапы реализации проекта:**

Подготовительный этап.

-Подборка методического и дидактического материала;

-Разработка регламентируемой образовательной деятельности по проекту;

-Оформление буклета для родителей по теме проекта

-Подбор картотеки пословиц, поговорок, загадок о спорте;

Практический этап.

Понедельник

1Ритмическая зарядка «На зарядку становись!»

2. Беседа: "Витамины я люблю - быть здоровым я хочу";

3. «Виды спорта» (Презентация);

4.Дидактическая игра: "Угадай вид спорта по показу",

5. Подвижные игры «Ловишки», «Мяч водящему»

6.Консультация для родителей: "Приобщение ребенка к физкультуре и спорту"

Вторник

1."Спортивный автомобиль будущего" (Конструирование);

2.Беседа: "Характерные особенности здорового и больного человека";

3.Дидактическая игра: «Собери картинку»

4.Спортивные игры «Футбол», «Бадминтон»

5.Рисование «любимый вид спорта»

Среда

1. "Предметы спорта" (беседа, загадки)

2. «Спортивные сказки» Т.А.Шорыгина (чтение художественной литературы)

3.Дидактическая игра: «Спортивное лото»

4.Подвижные игры «Третий лишний», «Удочка»

Четверг

1."Предметы спорта " (рисование) ;

2.Игра-беседа: «Какие вы знаете Летние виды спорта»

3. Спортивные игры. Эстафеты

Пятница

1. "Пьедестал для спортсменов" (аппликация) .

2.Игра-беседа: «Какие вы знаете Летние виды спорта»

3.Подвижная игра «Школа мяча»

4. «Спортивные сказки» Т.А.Шорыгина ( чтение художественной литературы)

5. Весёлые старты

Приложение 1

***Беседа «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу»***

Цель:

Научить ребёнка заботиться о своём здоровье.

- Вчера Кукла–мама рассказывала, что ее дети стали чаще болеть, им не хватает витаминов. Витамины очень нужны детям для укрепления организма. Её дети их очень любят. Витамины очень полезные.

-А вы, ребята, пробовали витамины? Конечно, витамины есть не только в таблетках, но и во многих продуктах.

-А в каких продуктах есть витамины? Нужно есть больше овощей и фруктов. В них много витаминов А, В, С, Д. В каких продуктах они содержатся и для чего нужны.

Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.

Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).

Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).

Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек). (Для лучшего запоминания использовать художественное слово).

-Никогда не унываю и улыбка на лице,

Потому что принимаю Витамины А, Б, С.

Очень важно спозаранку, есть за завтраком овсянку.

 Черный хлеб полезен нам.

И не только по утрам.

Помни истину простую

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь

сырую,

Или сок морковный пьёт.

От простуды и ангины помогают апельсины.

Ну, а лучше съесть лимон хоть и очень кислый он.

-Я зачитаю четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, то вы все вместе говорите: «Правильно, правильно, совершенно верно!». А если о том, что для здоровья вредно, вы молчите.

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок,

И тогда ты точно будешь очень строен и высок.

2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить. Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.

3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет: Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и виноград.

4. Нет полезнее продуктов -вкусных овощей и фруктов. И Сереже и Ирине всем полезны витамины.

5. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела. Хочет в гости к нам прийти, в дверь не может проползти.

6. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,

Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

-Молодцы, обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать полезные продукты.

-Ребята, я предлагаю вам стать «садовниками здоровья», давайте вырастим чудо-дерево (на столе карточки с продуктами, дети выбирают нужные, вешают их на дерево).

-Почему на дереве выросла морковь?

-Чем полезно молоко?

-Какой витамин в свекле?

-Какие овощи и фрукты защищают от вредных микробов?

-Мы запомним навсегда, для здоровья нам нужна витаминная еда.

Использование игровых ситуаций в повседневной жизни в формировании понятий о здоровом образе жизни

Здоровье -это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем -и детям, и взрослым, и даже животным. В формировании понятий о здоровом образе жизни.

-Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять. Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов. Это, во-первых, соблюдение режима дня. В детском саду режим соблюдается, а вот дома не всегда. (беседа с детьми о режиме дома и в детском саду). Во-вторых, это культурно-гигиенические навыки.

-Дети должны уметь правильно умываться.

-Для чего это надо делать? Чтобы быть чистым, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закаленным, чтобы смыть микробы. (Для закрепления навыков используем художественное слово. Например, отрывки из сказки Чуковского "Мойдодыр" и т. п.)

Мойся мыло! Не ленись! Не выскальзывай, не злись! Ты зачем опять упало? Буду мыть тебя сначала!

О микробах:

Они очень маленькие и живые (рисунок). Они попадают в организм и вызывают болезни. Они живут на грязных руках. Они боятся мыла. Микроб -ужасно вредное животное, Коварное и главное щекотное. Такое вот животное в живот залезет -и спокойно там живет. Залезет шалопай, и где захочется Гуляет по больному и щекочется. Он горд, что столько от него хлопот: И насморк, и чихание.

-Вы, дети, мыли руки перед ужином?

Ой, братец лис, ты выглядишь простуженным

Постой-ка, у тебя горячий лоб

Наверное, в тебе сидит микроб!

Вместе с детьми рассматриваем ситуации защиты от микробов и делаем вывод, который дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета.

-Что мы делаем, чтобы защитить себя от микробов? (есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды).

-Посчитайте, сколько раз в день вы моете руки руки? В-третьих, это гимнастика, физзанятия, закаливание и подвижные игры.

-Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше.

-Почему так говорят: "Береги здоровье смолоду"?

По утрам Зарядку делай

Будешь сильным,

 Будешь смелым.

Прогоню остатки сна

Одеяло в сторону,

 Мне гимнастика нужна

Помогает здорово.

Чтобы нам не болеть и не простужаться

Мы зарядкой с тобой

Будем заниматься.

-Полезно полоскать горло, обтираться полотенцем,, чаще играть в подвижные

игры.

В-четвертых, культура питания.

-обыгрывание ситуации "В гости к Мишутке" и "Винни-Пух в гостях у Кролика",

-рассматривание и обсуждение картинок к играм:

"Осторожно, вирус", "Будь здоров!" Отсюда вывод:

Нельзя:

-пробовать все подряд

-есть и пить на улице

-есть немытое

-есть грязными руками

-давать кусать

-гладить животных во время еды

-есть много сладкого.

Нужно есть больше овощей и фруктов. В них много витаминов А, В, С, Д.

-В каких продуктах они содержатся и для чего нужны? Витамин А -морковь,

рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения. Витамин В -мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца). Витамин С -цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды). Витамин Д -солнце, рыбий жир (для косточек).

Приложение 2

**Консультация для родителей**

**«Приобщение ребенка к физкультуре и спорту»**

*«С какого возраста, и каким видам спорта можно обучать детей дошкольного возраста?»* - с таким вопросом часто обращаются к тренерам родители. И нередко, удивляются, когда слышат в ответ: *«Давно пора!» .*Разумеется, о настоящем спорте в дошкольном возрасте говорить еще рано , но различные виды игр и развлечений с элементами спорта вполне доступны детям.

    Программа воспитания, в детском саду уже начиная с 3-х лет

предусматривает спортивные развлечения: санки, скольжения по ледяным

дорожкам, велосипед, игры на воде. Со средней группы добавляются лыжи, бадминтон, коньки, городки, настольный теннис.

    Доступность и полезность игр и спортивных развлечений для дошколят

Научно, доказано рядом исследований, практикой работы многих детских

садов.

    Родителям следует знать, что правильно, разумно подобранные игры и

развлечения благотворно влияют на основные показатели физического

развития: рост, вес, окружность грудной клетки; на развитие сердечно -

сосудистой системы, органов дыхания. Дети, перенесшие простудные и

инфекционные заболевания, вновь приступают к занятиям не сразу, а в

зависимости от перенесенной болезни, после определенного, указанного

врачом промежутка времени.

   За последние годы появляется все больше семей, где физкультура становится жизненной потребностью каждого члена семьи.

    К сожалению, некоторые родители недооценивают значения игр и

спортивных развлечений для нормального физического развития ребенка,

нанося тем самым непоправимый ущерб его здоровью. Ведь правильно

организованные игры и спортивные развлечения укрепляют здоровье детей,

закаливают организм, помогают развитию двигательного аппарата,

воспитывают волевые черты характера, ценные нравственные качества,

являются замечательным средством активного и разумного отдыха.

Для тех родителей, которые всерьез думают заняться физическим

воспитанием своего ребенка, небезынтересно узнать, что работающая

мышца потребляет питательных веществ в 3 раза , а кислорода в 7 раз

больше, чем бездействующая.

   Игры, спортивные развлечения и физические упражнения нельзя проводить

натощак и в плохо проветренном помещении. Не следует начинать их сразу

же после еды: после приема пищи должно пройти не менее 30 минут.

Прекращать спортивные занятия надо за 1,5- 2 часа до сна.

    После игр и спортивных развлечений полезны обтирания, теплый душ,

купание. Эти водные процедуры помимо превосходного закаливающего

воздействия на организм ребенка дают немалый гигиенический эффект.

Приступая к занятиям, следует иметь в виду, что дети неодинаковы по

своему физическому развитию, характеру, здоровью. Нагрузка в играх

дозируется с учетом индивидуальных и возрастных особенностей,

настроения и самочувствия ребенка.

    Дети дошкольного возраста склонны переоценивать свои силы и и нередко

заигрываются (во вред здоровью). Поэтому и разучивание, и сама игра не

могут быть продолжительными: их надо чередовать с отдыхом. Игры

большой активности сменяются спокойными. Лучше чуть- чуть не доиграть,

чтобы игра для ребенка была всегда заманчивой, привлекательной и не

наносила ущерба здоровью.

     При нормальной нагрузке учащается дыхание, розовеет лицо, ребенок

слегка вспотел, но бодр и жизнерадостен. Чрезмерная нагрузка сказывается

на нервной системе ребенка, теряется аппетит, нарушается сон. В этом

случае нужно уменьшить нагрузку или даже вовсе прекратить занятия.

Нагрузка должна распределяться равномерно на все группы мышц,

возрастать постепенно. Родители могут и должны помочь ребенку выбрать

режим движений, научить правильно дышать, не задерживая дыхания,

обращать внимание на правильную осанку.

    Одежда должна соответствовать погоде, быть легкой, удобной, не стеснять

движений.

     Дети должны иметь свой спортивный инвентарь, который будет

соответствовать их возрасту, храниться в определенном месте. Следят за

сохранностью инвентаря сами дети, очищают от снега, пыли.

    Во время игр и развлечений настроение у ребенка должно быть ровным и

жизнерадостным. Старайтесь поддерживать у детей хороший тонус. Имейте

в виду, что психика детей неустойчива, легко ранимая. Порой самое

пустяковое слово, замечание могут показаться ребенку обидными, он может

расплакаться, потерять веру в свои силы, и это надолго оттолкнет его от того

или иного вида игры. Указывая ребенку на его ошибку, будьте тактичны.

Ничто не укрепляет веру в свои силы так, как разумно высказанное

одобрение. Пользуясь этим могучим стимулятором успеха, следует знать

меру - ребенок может зазнаться. А вот малыша, которому долго не удавалось

какое-то упражнение, а потом, наконец, получилось, непременно нужно

похвалить.

   Во время занятий место родителя зависит от конкретного вида игры и

спортивного развлечения: он должен быть рядом, чтобы что-то подсказать,

помочь, подстраховать, предоставляя по мере обучения и усвоения

движения все больше самостоятельности.

Приложение 3

**Эстафеты**

**1 эстафета. «Прокати мяч»**.

У каждой команды по 1 мячу. Необходимо как можно быстрее прокатить мяч между обручами до кегли. Обратно бегом по прямой линии. Оценивается скорость и аккуратность выполнения задания.

**2 эстафета. «Прыжки на двух ногах через обруч».**

Ребятам каждой команды необходимо, как можно быстрее, пропрыгать через все 5 обручей, при этом их не задеть. Обратно бегом по прямой линии. Оценивается скорость и аккуратность выполнения задания.

**3 эстафета. «Кто быстрее».**

У каждого ребенка в команде мяч и 5 больших обручей, которые придерживают болельщики. Необходимо пробежать сквозь обручи до линии финиша и положить мяч в обруч. Бегом вернуться в свою команду. Следующий участник эстафеты пробегает сквозь обручи и забирает мяч. Оценивается скорость и аккуратность выполнения задания в каждой команде.

**4 эстафета. «Прокати мяч».**

Преодолеть дистанцию, прыгая по обручам до последнего, встать в него, продеть сквозь себя. Обратно вернуться бегом по прямой линии. У линии старта передать эстафету. Кто быстрее.

**5 эстафета. «Прыжки на двух ногах с мячом, зажатым ногами».**

Каждый ребенок в команде зажимает мяч между колен и прыгает до финишной прямой, стараясь не уронить мяч. Обратно возвращается бегом.

У линии старта передает эстафету следующему касанием руки.

**6 эстафета. «Пронести шарик на ракетке».**

В руках у капитана команды ракетка и воздушный шарик. Нужно как можно скорее перенести шарик на ракетке, не поддерживая его. После выполнения задания, участник эстафеты отдает Ракетка и шарик следующему участнику эстафеты. Оценивается скорость и аккуратность выполнения задания в каждой команде.

**8 эстафета. «Попрыгушки».**

Прыжки на мячах-фитболах до финишной отметки и обратно.

**10 эстафета. «Донеси – не урони».**

Дети каждой команды по очереди несут на голове мешочек с песком до поворотной отметки и возвращаются назад бегом. У линии старта передают эстафету следующему касанием руки.

**11 эстафета. «Пролезь, перепрыгни, доставь мешочек».**

У каждого ребенка в руке мешочек с песком. Участнику необходимо подлезть под дугу, перепрыгнуть обруч, проползти по тоннелю и положить мешочек в корзину. какая из команд быстрее справится с предложенным заданием.

**13 эстафета. «Прыжки в мешках».**

Участники команд по очереди прыгают в мешках до финишной черты. Обратно возвращаются точно так же. Оценивается скорость выполнения задания.

Приложение 4

**Загадки о летних видах спорта для дошкольников**

Болеть мне некогда, друзья,

В футбол, хоккей играю я.

И очень я собою горд,

Что дарит мне здоровье… **Спорт**

Инсайд, голкипер, стоппер, бек,

А также форвард и хавбек

Играют, забивая гол

В известной всем игре. **Футбол**

По волану бьёт ракетка,

Вновь ему лететь за сетку.

Вам назвать давно пора,

Что же это за игра? **Бадминтон**

Ему бассейн так приглянулся –

Он тут же в воду бултыхнулся,

Помчался стилем баттерфляй,

Теперь спортсмена отгадай…. **Пловец**

Кинешь в речку – не тонет,

Бьёшь о стенку – не стонет.

Будешь оземь кидать –

Станет кверху летать…**Мяч**

Есть у нас коньки одни,

Только летние они.

По асфальту мы катались

И довольными остались… **Ролики**

В бадминтон с тобой играем.

Что ракеткой отбиваем? **Волан**

Не похож я на коня.

Хоть седло есть у меня.

Спицы есть. Они, признаться,

Для вязанья не годятся.

Не будильник, не трамвай,

Но звоню я так и знай. **Велосипед**

В честной драке я не струшу,

Защищу двоих сестер.

Бью на тренировке грушу,

Потому, что я… **Боксер**

Вот так чудо-стадион –

Для коней построен он.

Всех орловских рысаков

Пригласить к себе готов… **Ипподром**

Мы физически активны,

С ним мы станем быстры, сильны.

Закаляет нам натуру,

Укрепит мускулатуру.

Не нужны конфеты, торт,

Нужен нам один лишь. **Спорт**

Этот конь не ест овса,

Вместо ног – два колеса.

Сядь верхом и мчись на нем,

Только лучше правь рулем… **Велосипед**

Мяч в кольце! Команде гол!

Мы играем в. Баскетбол

Я его кручу рукой,

И на шеи и ногой,

И на талии кручу,

И ронять я не хочу…**Обруч**

У него - два колеса

И седло на раме.

Две педали есть внизу,

Крутят их ногами. **Велосипед**

Ходок по дорожке идёт,

А он по дорожке плывёт… **Пловец**

Конь, канат, бревно и брусья,

Кольца с ними рядом.

Перечислить не берусь я

Множество снарядов.

Красоту и пластику

Дарит нам … **Гимнастика**