

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №27»

Проект

«Летние виды спорта»

Старшая и подготовительная к школе группа

Инструктор по физической культуре:

Смирнова Л.Ю.

Вышневолоцкий муниципальный округ, 2025 год

«Здоровье - не всё, но всё без здоровья - ничто»

Сократ.

«Если нельзя вырастить ребенка, чтобы он совсем не болел, то, во всяком случае, поддерживать у него высокий уровень здоровья, вполне возможно»

Н.А.Амосов.

Актуальность проекта:

Лето – самое плодотворное время для укрепления здоровья детей и формирования у них привычки к здоровому образу жизни. В этот период года дошкольники проводят большую часть времени на свежем воздухе.

У многих детей сейчас недостаточность двигательных функций, плохо развита мелкая моторика. Установлена прямая зависимость между уровнем двигательной активности детей и их словарным запасом, развитием речи, мышлением. В связи с этим задача педагогов использовать летнее время для повышения уровня двигательной активности и организации эмоционально-волевой сферы.

А так же, очень важным является формирование у детей мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его с помощью приобщения к здоровому и безопасному образу жизни. Значимость применения данной работы определяется решением задач оздоровления дошкольников, воспитания культуры безопасного и здорового образа жизни - создания прочной основы для воспитания ребенка.

Цель проекта: создание условий к приобщению дошкольников к основам здорового образа жизни при взаимодействии с семьей.

Задачи проекта:

1. Развивать у детей положительную мотивацию к занятиям физической культурой и спортом, а также потребности в новых знаниях о способах сохранения и укрепления здоровья.
2. Расширить знания детей о летних видах спорта.
3. Помочь родителям научиться планировать свою деятельность по организации активного отдыха с детьми.
4. Разработать план проведения Малых летних Олимпийских игр, сценарии открытия и закрытия, провести и обобщить опыт.
5. Формировать здоровый образ жизни у детей и их родителей, желание принимать участие в спортивных мероприятиях.
6. Воспитывать любовь к спорту, желание развиваться физически с использованием новых видов спортивного инвентаря.

Вид проекта: Информационно – познавательный- оздоровительный.

Участники проекта:

Дети старшей и подготовительной группы;

Инструктор физкультуры: Смирнова Л.Ю.

Родители воспитанников.

Привлеченные педагоги: воспитатели групп и музыкальный руководитель.

Мотивация:

После проекта «Зимние виды спорта» в беседах с детьми все чаще стали звучали вопросы: «Что такое летняя олимпиада», «Какие есть виды летнего спорта?» и т.п. Вот так и возникла идея через проектную деятельность сформировать у детей представление о летних видах спорта, повысить стремление родителей использовать двигательную деятельность с детьми для формирования основ здорового образа жизни.

Модель трех вопросов:

Что мы знаем про это?	Что хотим узнать?	Как мы можем узнать?
<ul style="list-style-type: none">-Надо больше гулять, дышать воздухом-Нужно закаляться-Надо делать дома зарядку-Заниматься спортом - это полезно-Есть Зимняя и летняя олимпиада-Спорт требует много тренировок	<ul style="list-style-type: none">-Какие виды спорта участвуют в олимпиаде-Известные спортсмены нашего края-Необычные летние виды спорта-История Олимпийских игр-Зачем нужна дорожка здоровья?-Почему полезно ходить босиком	<ul style="list-style-type: none">НаблюденияБеседыУзнаем на занятияхСпросим у воспитателейСпросим у инструктора физкультурыСпросим у родителейПосмотрим в энциклопедиях, в интернетеПрочитаем в художественной литературе

Вывод:

- дети проявляют интерес к вопросам о летних видах спорта;
- у детей поверхностные знания;
- некоторые дети не занимаются физическими упражнениями в домашних условиях, не проявляют желание заниматься спортом, мало находятся на свежем воздухе.

Гипотеза.

В ходе реализации проекта дети приобретут знания о летних видах спорта, символике олимпийского движения, узнают имена знаменитых спортсменов, расширят кругозор и смогут отражать свои впечатления в продуктивной деятельности, то можно считать, что цель и задачи проекта выполнены.

Планируемые результаты проекта:

- обогащение знаний детей об истории Олимпийского движения
- освоение детьми знаний о летних видах спорта
- пополнение словарного запаса детей спортивной терминологией
- проявление интереса к занятиям физкультурой и спортом в детском саду, спортивных секциях города.
- расширение кругозора детей
- развитие двигательной активности, познавательных интересов
- воспитание патриотических чувств
- расширение спортивно-культурных связей детского сада в социуме
- становление культуры здорового образа жизни в семье
- формирование и совершенствование системы знаний об олимпийском движении, его истории и сегодняшнем дне.

Формы реализации:

1. тематические занятия, в том числе физкультурные, мониторинговые процедуры (анкетирование родителей, тесты);
2. спортивные соревнования;
3. беседы;
4. подвижные игры,
5. консультации для родителей;
6. выставка детского творчества.
7. обогащение предметно-развивающей среды
8. Фото-коллаж.

Срок реализации проекта: с 12.05 по 27.06 (среднесрочный)

2 этап. ПЛАНИРОВАНИЕ РАБОТЫ

Организационная деятельность:

Для педагогов:

- Консультация для воспитателей «Виды летних олимпийских игр»;
- Конкурс - смотр нетрадиционного спортивного оборудования в группах и на участках ДОУ.

«Познавательно - речевое развитие» (расширение кругозора детей в области истории спорта)

Беседы (проводят воспитатели, инструктор физкультуры):

- «Что значит быть здоровым?»;
- «Безопасность во время игр на улице»
- «Знакомимся с видами летнего спорта»;
- «История Олимпийских игр»
- «Олимпийские летние виды спорта»

- «Спорт – это здоровье»
- «Запрещается, разрешается»
- Символика Олимпиады (флаг, значение колец, девиз, клятва спортсменов перед играми).
- Известные спортсмены Тверской области .

Развитие речи

- «Мой любимый вид спорта» (Составление описательных рассказов)
- «Папа, мама, я - спортивная семья»

Познание:

- «Летние виды спорта»
- Интегрированное занятие «Путешествие в древнюю Элладу» (инструктор физкультуры и воспитатель).

Физкультура

- «Открытие Олимпийских игр»
- «Олимпийские летние игры»
- «Закрытие Олимпийских игр»

Чтение и обсуждение пословиц, загадок о здоровье, спорте

Создание альбома «Летние виды спорта», «Олимпийские игры»

Просмотр презентаций: «Летние виды спорта», «История возникновения самоката, велосипеда, тенниса и бадминтона»

***Подбор иллюстраций, плакатов*, книг - рассматривание энциклопедий и книг о спорте, чтение и разучивание с детьми стихотворений о спорте;**

Художественно-эстетическое развитие» (учить детей придумывать сюжет для рисунка и воплощать на бумаге).

- Рисование на тему «Веселая игра «Футбол»;
- Рисование «Летние виды спорта».
- Лепка «Спорт летом» (летние виды спорта)
- Рисование на асфальте «Мой любимый летний вид спорта»
- Аппликация «Мы спортсмены»
- Создание коллективной композиции «Дети делают зарядку»

Проведение спортивных игр под музыкальное сопровождение

- проведение музыкальных разминок на физкультурных занятиях;
- разучивание песен о спорте, Гимн летних олимпийских игр в Москве;
- проведение аэробики, ритмики, (ритмическая гимнастика: «Я со спортом подружусь»)

Совместная и самостоятельная деятельность:

Дидактические игры: «Назови правильно», «Спортивные игры», «Летние виды спорта», «Кому принадлежит спортивный инвентарь», «Отгадай вид спорта»,

«Знатоки спорта» «Четвертый лишний», «Азбука безопасности в летний период», «Скажи по другому»

Игры на улице бадминтон, футбол, катание на самокате, велосипеде
П/и на улице «Рыбаки и рыбки», «Хитрая лиса», «Третий лишний» и другие.

Просмотр мультфильмов: «Смешарики», «Летние виды спорта с Мишкой», «Олимпиада 80», «В гостях у лета»

Презентация портфолио «Спортивные достижения наших воспитанников»

Сюжетно – ролевые игры: «Семья», «Магазин спортивного инвентаря», «Спорттовары», «Поликлиника», «Репортаж с летних олимпийских игр», «Мы с семьей на стадионе»

Хозяйственно – бытовой труд: помощь в уборке физкультурного уголка; помощь в расстановке и уборке спортивного оборудования в физкультурном зале.

- Музыкально-спортивный праздник «Здравствуй, лето!»

Работа с родителями:

- консультации «Летние виды спорта для детей», «Какими видами спорта можно заниматься?»; «Как выбрать вид спорта?», «Физическое развитие ребенка»,
- помощь в составлении альбома «Летние виды спорта»;
- Анкетирование «Какое место занимает физкультура в вашей семье»;
- Выставка рисунков совместно с ребенком «Мы спортивная семья»
- Создание фотовыставки «Папа, мама, я - спортивная семья!»,
- Помощь в приобретении спортивных мини тренажеров, атрибутов, дорожек здоровья.
- Видеоролик «Презентация проекта»

-Спортивное развлечение с родителями «Мы – любим спорт!»

3 этап. Реализация проекта

4 этап. Презентация проекта

Сценарий спортивного праздника с родителями

«Мы любим спорт»

Ведущий: Добрый день, дорогие участники, болельщики, гости!

На спортивную площадку

Приглашаем всех сейчас

Праздник спорта и здоровья

Начинается у нас!

Участники все готовы!

И мы представляем наше уважаемое жюри.

Члены жюри знакомят участников с правилами оценки соревнований, желают всем удачи.

Вам команды наши,

Желаем от души,

Чтоб результаты Ваши
Все были хороши!
Чтоб не знали сегодня усталости
И доставали всем много радости!

Командам подготовиться к приветствию:

- Капитан 1 команды: Вас приветствует команда «Пузырь». (Вся команда хором) «Лопнем, но не сдадимся!»

- Капитан 2 команды: Вас приветствует команда «Дружные» (Вся команда хором) «Один за всех, все за одного!»

Ведущий: Хочу представить строгое, но справедливое жюри.

Кто журить вас будет честно,
Кто вам сделает подсчёт?
Кому выделит награды
И кому за что почёт?

(Представляются члены жюри).

Ведущий: Прежде чем соревноваться,
Мы скорей должны размяться.
Внимательными будьте,
Старательными будьте.
Упражнения выполняйте,
За мною дружно повторяйте.

Чтоб начать соревноваться, не мешает всем размяться...

(Музыкальная разминка «Солнышко лучистое...»)

Ведущий: И так мы начинаем. (Все конкурсы сопровождаются произвольной музыкой).

1 конкурс «Бег в обруче»

Родитель вместе с ребёнком, должен добежать до ориентира и обратно.

2 конкурс «Разложи и собери пешеходную дорожку»

Родитель раскладывают пешеходную дорожку, ребёнок собирает.

3 конкурс «Пылесос» Мячи, разбросанные по полу, нужно собрать совком, не помогая себе ни рукой, ни ногами. Мяч нужно к чему-то прижать, чтобы он вкатился на совок. Пойманные мячи собирают в корзину.

4 конкурс «Мудрости премудрости».

В нем будут принимать участие только папы и мамы, а в это время наши ребята немного поиграют. Игра с мячом «Стоп!».

Каждой команде родителей раздают карандаш и бумагу.

Жюри засекает время 1,5 минуты. За это время родители должны написать на листе названия различных летних видов спорта. По истечении времени дается свисток, и родители отдают листы бумаги жюри. Побеждает та команда, у которой будет написано больше названий видов спорта.

5 конкурс «Черепаша»

Ребёнок на руках и ногах передвигается до ориентира, взрослый держит «тазик» на спине ребёнка.

6 конкурс «Найди свою обувь»

Игроки снимают с одной ноги обувь и складывают ее в свой мешок. По сигналу один бежит на одной ноге, ищет свою обувь в мешке, не заглядывая в него, вслепую. Надевает, не завязывая, бежит, передает эстафету

7 конкурс «Перетягивание каната»

Ведущий: А сейчас мы посмотрим, как вы умеете отдыхать и веселиться.

8 конкурс «Спой светик»

Каждая команда, по очереди, должна отгадать предлагаемую мелодию и спеть под неё песню всей командой.

Песни: 1. «Чему учат в школе» В. Шаинский, М. Пляцковский

2. «Чунга – Чанга» В. Шаинский, Ю. Энтин

3. «Облака» В. Шаинский, С. Козлов

4. «Белые кораблики» В. Шаинский, Л. Яхнин

9 конкурс «Переправа на плотах»

Участники команд встают парами – родитель и ребенок. По сигналу кладут один обруч перед собой на пол и встают в него, затем ребенок кладет другой обруч перед родителем, и так поочередно, перескакивая с обруча в обруч, переправляются до стойки. Обратно возвращаются простым бегом, взявшись за руки.

10 конкурс «Ловкая пара»

Участвуют папа и мама. Пронести воздушный шар, удержав его лбами, став, напротив друг друга. До ориентира и обратно.

А ребята поддержат своих родителей.

Ведущий: Вот и подошел к концу наш спортивный праздник.

Пусть вам семейные старты запомнятся,

Пусть все невзгоды пройдут стороной,

Пусть все желания ваши исполнятся,

А физкультура станет родной.

Слово предоставляется нашему уважаемому жюри.

Объявляются победители и вручаются призы.

Итог жюри.

Ведущий. Очень рада я за вас сегодня

И совет такой я дам:

Занимайся физкультурой

По утрам и вечерам.

Будьте в дружбе с физкультурой

Папы, мамы, дети.

Воздух, спорт и витамины

Всем нужны на свете.

5 этап. Итоги работы

Модель трех вопросов

Что мы узнали нового?	Что нас удивило?	Что нам понравилось больше всего?
<p>Зачем нужна физкультура</p> <p>Новые виды летних видов спорта</p> <p>Бывает разная гимнастика- спортивная, художественная</p> <p>В нашем крае много известных спортсменов, которые побеждали.</p> <p>Олимпийский символ состоит из пяти колец одинакового размера (Олимпийские кольца)</p> <p>Следующие олимпийские игры будут через 3 года</p>	<p>- Есть такой вид спорта- радиоспорт</p> <p>-В некоторых странах есть хоккей на траве</p> <p>-Олимпийский огонь — важнейший символ олимпийских игр</p> <p>-Во время Олимпийских игр прекращались войны.</p> <p>-Есть женский бокс</p> <p>-Прыжки на батуте- как вид спорта</p> <p>-Олимпийские игры, где участвуют люди без рук или ног, иногда плохо видят.</p>	<p>Заниматься со спортивными атрибутами, массажными мячиками, кольцами</p> <p>Праздник с родителями «Мы любим спорт»</p> <p>История Олимпийских игр</p> <p>Соревнования</p> <p>Подвижные игры</p> <p>Фотогазеты</p> <p>Наши спортсмены - дети</p>

Воспитательная ценность проекта

В результате работа получилась объемной, оздоровительной и познавательной. Благодаря проведенной работе, наши дети осознанно могут ответить на вопрос, почему необходимо бережно относиться к своему здоровью, заниматься спортом, какие летние виды спорта есть.

Проектная деятельность помогла детям освоить и осмыслить новые знания, расширить кругозор.

У детей значительно повысился интерес и желание заниматься гимнастикой, физкультурой, принимать участие в оздоровительных процедурах, знания о значимости здорового образа жизни.

По результатам анкетирования с родителями большинство стараются вести активный семейный досуг, физкультурно-оздоровительная работа в детском саду устраивает, большая часть детей стала посещать спортивные секции.

Участие родителей в совместной деятельности наполнило ее новым содержанием, позволило использовать личный пример взрослых в физическом воспитании дошкольников, изучить положительный опыт семейного воспитания и пропагандировать его среди других родителей.

Повысилась активная родительская позиция в потребности дошкольников в движении на свежем воздухе, обеспечивающей здоровую жизнедеятельность ребенка.

Наш проект реализован в ходе совместной деятельности педагогов, родителей и детей. Все участники осознали важность, необходимость занятий физической культурой с целью укрепления здоровья. Наша гипотеза подтвердилась.

Перспектива:

В результате данного проекта создана эффективная система работы по сохранению и укреплению здоровья детей и приобщению их к здоровому образу жизни, как в группе, в детском саду, так и дома. Продолжать внедрять в педагогическую практику здоровьесберегающие технологии, направленные на охрану и укрепление здоровья дошкольников.

Оздоровительные мероприятия проекта:

Пальчиковая игра «Спорт»

Пошли пальчики гулять, *«Шагают» большие пальцы,*
А вторые догонять. *«Шагают» указательные пальцы,*
Третьи пальчики бегом, *«Бегут» средние пальцы.*
А четвёртые пешком. *«Шагают» безымянные пальцы.*
Пятые пальчики поскакали, *«Скачут» мизинчики.*
И в конце пути упали. *Сжать кулачки, положить на стол.*

Зрительная гимнастика «Глазки»

Чтобы зоркими нам быть *Вращать глазами по кругу по 2-3 сек.*
Нужно глазками крутить
Зорче глазки, чтоб глядели, *В течении минуты массажировать верхние и нижние веки, не закрывая глаз.*
Разотрем их еле – еле.
Нарисуем большой круг *Глазами рисовать круг*
И осмотрим все вокруг *влево, вправо*
Чтобы зоркими нам стать, *Тремя пальцами каждой руки, легко нажать на верхнее веко соответствующего глаза и держать 1-2 сек.*
Нужно на глаза нажать.
Глазки влево, глазки вправо, *Поднять глаза вверх, опустить, повернуть вправо, влево*
Вверх и вниз и все сначала.
Быстро, быстро поморгать, *Моргать в течение минуты*
Отдых глазкам потом дай.
Нужно глазки открывать, *Широко открывать и закрывать глаза с интервалом в 30 сек.*
Чудо, чтоб не прозевать.
Треугольник, круг, квадрат, *Нарисовать глазами геометрические фигуры по и против часовой стрелки*
Нарисуем мы подряд.

Дыхательная гимнастика

«Бадминтон»

Имитировать движения руки с ракеткой (вдох), на выдохе произносить «За – за – за!
За – за – за!»

«Футбол»

Скатать ватный шарик и поставить два кубика в качестве ворот. Ребёнок, дуя на шарик, должен загнать его в ворота.

Утренняя гимнастика «Мы со спортом очень дружим»

1. «Спортсмены на тренировке».

Исходная позиция: стоя, ноги врозь, руки на поясе. Рывки прямыми руками назад 5 раз - пауза.

2. «Штангисты»

Исходная позиция: основная стойка, руки опущены, кисти сжаты в кулаки. 1-2 - с силой поднять руки вверх, разжать кулаки. 3-4 - вернуться в исходную позицию.

3. «Атлеты»

Исходная позиция: стоя на коленях, голова вниз, руки на поясе. 1- 2 - правую (левую) ногу отвести в сторону - вверх, держа голову прямо. 3-4 - вернуться в исходную позицию.

4. «Гимнасты»

Исходная позиция: основная стойка, руки на поясе. 1-3 - присесть, разводя колени в стороны; спина прямая. 4 - вернуться в исходную позицию.

5. «Пловцы»

Исходная позиция: лежа на животе, руки под подбородком. 1-2 - поднять голову и верхнюю часть туловища, руки вытянуть вперед-вверх, прогнуться. 3 - 4 - вернуться в исходную позицию.

6. «Футболист»

Исходная позиция: лежа на спине, руки в стороны. 1 - согнуть в колене правую ногу, 2- 3 - бить правой ногой по воображаемому мячу. 4 - вернуться в исходную позицию. Повторить движения левой ногой.

7. «Оздоровительный бег»

Исходная позиция: основная стойка. Бег на месте, высоко поднимая колени

8. «Отдохнем»

Исходная позиция: ступни параллельно, руки опущены. 1-2 - поднять руки дугами через стороны вверх, потрясти ими. 3-4 - медленно вернуться в исходную позицию.