Муниципальное бюджетное образовательное дошкольное учреждение детский сад №30 п. Каменоломни

**Проект**

**по физической культуре**

**на тему: «Чтобы сильным быть сполна, физкультура нам нужна!»**

Подготовила и провела

Инструктор по ФК Ефремова С.Н.

**2022-2023 уч.г.**

**Проект**

**Тема: «Чтобы сильным быть сполна, физкультура нам нужна!»**

***Руководитель: инструктор по ФК Ефремова Светлана Николаевна***, инструктор по физической культуре, родители воспитанников.

**Цель проекта:**

Воспитывать интерес и осознанное выполнение воспитанниками основных движений.

**Задачи:**

- Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями).

- Совершенствование физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации) в разнообразных формах двигательной деятельности.

- Формирование умения осознанно выполнять движения.

- Развитие интереса к физической культуре.

- Воспитывать целеустремлённость, организованность, инициативность, стремление участвовать в играх с элементами соревнований, играх-эстафетах.

**Сроки проведения:** долгосрочный с 01.09.2022г по 10.05.2023г

**Актуальность проекта:**

Для всестороннего развития дошкольников чрезвычайно важно своевременно и качественно овладевать разнообразными движениями, в первую очередь основными их видами – бегом, ходьбой, прыжками, метанием, лазаньем, без которых нельзя активно участвовать в подвижных играх, а в дальнейшем успешно заниматься [спортом](https://infourok.ru/proekt-po-fizicheskoy-kulture-v-podgotovitelnoy-gruppe-chtobi-silnim-bit-spolna-fizkultura-nam-nuzhna-743549.html).

Усвоение детьми навыков этих движений, овладение правильными способами их выполнения обогащает двигательный опыт, необходимый в игровой деятельности, разнообразных жизненных ситуациях, труде и быту. Упражнения в основных видах движений расширяют диапазон двигательных способностей детей, облегчают в дальнейшем усвоение школьной программы по физической культуре. Эти движения составляют основу комплекса ГТО для детей 7-9 лет, подготовка к которому может начинаться уже в детском саду.

**Ожидаемые результаты:**

**Для детей:** ответственное отношение к качественному выполнению основных движений; развитие активности, самостоятельности; воспитание осознанного отношения к занятиям физической культуры, самореализация.

**Для педагога:** повышение профессионализма; внедрение новых технологий в работе с детьми и родителями; личностный и профессиональный рост.

**Для родителей:** повышение уровня личностного сознания, укрепление взаимоотношений между детьми и родителями.

**План:**

**1. этап – подготовительный:**

**Выделение проблемы:**

Некачественное выполнение детьми основных движений может сказаться на результатах в спортивных соревнований следовательно, только через осознанное, качественное и добросовестное выполнение основных движений можно добиться отличных результатов в спортивных соревнованиях «Весёлые старты» между командой подготовительной группы и старшей группы.

**2. этап – планирование проекта:**

1. Совместно с воспитанниками определение цели проекта.

2. Планирование предстоящей деятельности с воспитанниками.

3. Планирование воспитателем разнообразных видов деятельности с дошкольниками.

4. Планирование совместной деятельности с музыкальным руководителем, инструктором по физической культуре, родителями воспитанников по теме проекта.

5. Подбор методической литературы, детской литературы (энциклопедии, художественной литературы) по теме проекта; дидактических пособий; физкультурного оборудования и спортивного инвентаря.

**3. этап – реализация проекта:**

|  |  |
| --- | --- |
| Месяц  | Название  |
| Сентябрь - май | 1.Мониторинг(диагностика физических развитий)2.Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре.3.Утренняя гимнастика.4.Прослушивание музыкальных произведений:- олимпийский марш;- спортивный марш;- гимн Российской Федерации;- физкультурные марши.5.Индивидуальная работа по закреплению качеств основных движений: прыжки на скакалке, ходьба по канату различными способами, сбивание кеглей и т.д. |
| Сентябрь | 1.Беседа о здоровом образе жизни: «Что такое здоровье?»2.Участие в викторин- конкурсе «О, спорт – ты жизнь!» |
| Октябрь  | 1.Родительское собрание : «Развитие осознанного отношения к здоровью у детей дошкольного возраста»2.Развлечение «Спортивные соревнования» |
| Ноябрь | 1.День Открытых Дверей:- утренняя гимнастика;- интегрировано физкультурно – речевой досуг «Мы с мамочкой стараемся – спортом занимаемся!»2.Игры – загадки : «Правильно ли я выполняю физические упражнения» |
| Декабрь | 1.Изобразительная деятельность на тему: «Как я занимаюсь физкультурой».2.Придумывание детей своих физических упражнений для освоения основных движений. |
| Январь | 1.Игра – загадка по теме: «Для каждого вида основных движений необходимо определить спортивное оборудование?» |
| Февраль | 1.Анкетирование родителей «Приобщение детей к здоровому образу жизни».2. Развлечение «Мы – юные солдаты!» |
| Март | 1.Беседа «Физкультура для здоровья». |
| Апрель | 1.Неделя здоровья:- зарядка на улице;- спортивные соревнования между группами «Веселые старты».2. Сюжетно-ролевая игра «Тренажёрный зал». |
| Май | Мониторинг(диагностика физических развитий) |

**Результаты проекта:**

Осознанное выполнение основных движений в различных ситуациях создало большие возможности для проявления детьми инициативы и творчества, свободы в применении движений и уверенных действиях в игровых и жизненных ситуациях.

Осознанное выполнение основных движений помогло победить в спортивных соревнованиях «Весёлые старты».

ПРИЛОЖЕНИЕ

**Родительское собрание: «Развитие осознанного отношения к здоровью у детей дошкольного возраста»**

Охрана **здоровья** детей- это приоритетное направление деятельности всего общества, поскольку лишь **здоровые дети** в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем способны заниматься производительно-полезным трудом. Проблема сохранения **здоровья** детей занимает значительное место в жизни общества, становится приоритетной национальной проблемой. Поэтому, достаточно закономерно, что в соответствии с законом РФ *«Об образовании»* **здоровье** дошкольников отнесено к приоритетным направлениям государственной политики.

И кто, как не **родители**, призваны принять самое активное участие в решении этой проблемы. Кто, как не папы и мамы, дедушки и бабушки, пестующие своих детей и внуков с пеленок; могут обеспечить им рациональное питание, приобщить их к спорту, уберечь от вредных привычек, научить правилам гигиены и главное – настроить самих ребят так, чтобы они без подсказок и напоминаний взрослых стремились жить разумно, правильно, не во вред, а на пользу своему **здоровью**.

Основные составляющие **здорового образа жизни**: оптимальный двигательный режим, рациональное питание, закаливание, личная гигиена, положительные эмоции, **здоровье** сберегающие образовательные и коррекционные технологии.

Ребёнок в дошкольном возрасте должен находится в постоянном движении. Поэтому для ребёнка необходим двигательный режим.

Задачи двигательного режима:

1. Охрана и укрепление **здоровья детей**.

2. Формирование осознанного отношения к своему **здоровью**.

3. Воспитание в детях, **родителях потребности в здоровом образе жизни**.

4. Приобщение детей и взрослых к традициям большого спорта *(лыжи, футбол, ритмика)*.

5. Развитие основных физических способностей *(силу, быстроту, ловкость, выносливость и др.)*

6. Способствовать усвоению правил соблюдения гигиенических норм и культуры быта.

7. Создание оптимального режима дня.

Правильное питание – это то, о чем должны заботиться **родители в первую очередь**, желая видеть своего ребенка **здоровым**. **Родителям** нельзя забывать о том, что соблюдение режима питания – основа **здорового образа жизни**. Правильное питание организовать не просто. Нужно заботиться о том, чтобы в рационе ребенка правильно сочетались различные продукты и химические вещества.

Не менее важен для ребёнка является полноценный и **здоровый сон**.

При его недостатке у ребенка снижается внимание и работоспособность, появляется раздражительность, вспыльчивость, депрессия.

Таким образом, недостаток сна у дошкольника негативно отражается не только на его умственной деятельности, но и на **здоровье**.

**Здоровому** сну ребёнка способствуют: правильный режим сна по расписанию;

запрет дошкольника сидеть за час перед сном у телевизора или за компьютером;

отсутствие **родительских** нравоучений пред сном, а тем более, наказаний *(эмоции не способствую крепкому сну ребёнка)*; регулярное проветривание детской комнаты вечером перед сном; отсутствие постороннего шума *(музыка или громко работающий телевизор в соседней комнате)*.

**Здоровьесберегающие** образовательные технологии – это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб **здоровью ребёнка**.

К **здоровьесберегающим** и коррекционным технологиям относят:

- Технологии развития речи и зрительного восприятия;

-технологии массажа и самомассажа;

-Технологии по развитию общей мелкой моторики.

Как сказал В. А. Сухомлинский: «Забота о **здоровье**-это важнейший труд педагога и **родителей**.
От жизнедеятельности бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы…»

ПРИЛОЖЕНИЕ

**АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ! ПРОСИМ ВАС ОТВЕТИТЬ НА ВОПРОСЫ АНКЕТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЛМУ ВОСПИТАНИЮ И ПРИОБЩЕНИЮ ДЕТЕЙ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ.**

1.ЧАСТО ЛИ БОЛЕЛ ВАШ РЕБЕНОК ДО ПОСЕЩЕНИЯ МБДОУ № 83?

2.ЧАСТО ЛИ БОЛЕЕТ ВАШ РЕБЕНОК, ПОСЕЩАЯ МБДОУ № 83 В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ?

3.ЕСЛИ "ДА", ТО ПО ВАШЕМУ МНЕНИЮ ПО КАКОЙ ПРИЧИНЕ?

-НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ

-НЕДОСТАТОЧНОЕ ВОСПИТАНИЕ В СЕМЬЕ

-НЕДОСТАТОЧНОЕ ВНИМАНИЕ В ДЕТСКОМ САДУ

-ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ

4.УДОВЛЕТВОРЯЕТ ЛИ ВАС УХОД И МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ В МБДОУ№ 83?

-МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

-СОБЛЮДЕНИЕ РЕЖИМА

-ПИТАНИЕ

-ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН

-ПРОГУЛКИ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

-ИНФОРМИРОВАНИЕ О ПРОФИЛАКТИКЕ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

5.КАКИЕ ПОСОБИЯ ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ВОСПИТАНИЯ ЕСТЬ ДОМА?

6.ЕСТЬ ЛИ В БЛИЖАЙШЕМ ОКРУЖЕНИИ РЕБЕНКА ЛЮДИ, СТРАДАЮЩИЕ ВРЕДНЫМИ ПРИВЫЧКАМИ (ЕСЛИ ЕСТЬ, ТО КАКИМИ)?

7.КАК ЧАСТО ВЫ СОВМЕСТНО С ДЕТЬМИ ЗАНИМАЕТЕСЬ ФИЗКУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ?

8.КАКИЕ ВОПРОСЫ ВОЗНИКАЮТ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ  РЕБЕНКА ДОМА?

9.ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ КАК УКРЕПИТЬ ЗДОРОВЬЕ СВРЕГО РЕБЕНКА?

10.КАКИЕ ВОПРОСЫ ВЫ ХОТЕЛИ БЫ ЗАДАТЬ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ И ПРИОБЩЕНИЮ ДЕТЕЙ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ?

ПРИЛОЖЕНИЕ

**Физкультурно – речевой досуг**

**для детей подготовительной группы**

**«Веселые старты! Мы с мамочкой стараемся – спортом занимаемся!»**

**Ход проведения досуга:**

*Дети входят в зал под звуки ритмичной музыки, по команде инструктора ФК производят перестроение в две колонны. Затем дети проговаривают стихотворение, исполняя движения, соответствующие каждой строчке.*

***Дружно, весело шагаем,(3 шага на месте)***

***Мы про спорт не забываем (3 хлопка)***

***Мы со спортом дружим.(3 прыжка)***

***Он нам очень нужен(3шага на месте )***

**Ведущий:**

Добро пожаловать, гости дорогие

Веселья всем да радости желаем,

Ждем всех поджидаем,

Праздник без вас не начинаем!

- Сегодня у нас большой праздник, поиграть с нами сегодня пришли наши мамы, а называется наш праздник «Мы с мамочкой стараемся – спортом занимаемся!»

- Дорогие наши мамы, здравствуйте! Вокруг вас ваши любимые дети, которые очень любят бегать, прыгать, играть. Им так сложно удержаться на одном месте. Вы ведь тоже когда-то были такими, просто забыли об этом немного. Сегодня у вас есть замечательная возможность вновь окунуться в мир детства и снова почувствовать, как же это здорово быть ребенком. - Ребята, давайте расскажем нашим мамам, с чего начинается день в детском саду?

**(Варианты ответов детей – с завтрака, с зарядки.)**

**Ведущий:**А для чего нужна зарядка?

**Ребенок:**

Для чего нужна зарядка -

Это вовсе не загадка:

Чтобы силу развивать,

И весь день не уставать.

**Ребенок:**

Если кто-то без оглядки

Убегает от зарядки

Тот не станет нипочем,

Настоящим силачом.

**Ведущий:**А вы от зарядки не убегаете?

(Варианты ответов детей.)

**Ведущий:** Все упражнения выполняете?

(Варианты ответов детей.)

**Ведущий:**А по выходным дома зарядку делаете?

(Варианты ответов детей.)

**Ведущий:** Надо маму научить нашей зарядке, и тогда вместе делать зарядку будет веселей!

**Логопед:**Логоритмическая гимнастика.

**Ведущий:**

Зарядку сделали, бодрости набрались

Теперь можно целый день играть,

От других не отставать!

- Давайте разделимся на две команды и начнем наши веселые старты!

***1.Эстафета «Передай мяч»***

*(*играющие встают в одну шеренгу, чередуясь, мама – ребенок, по сигналу первый игрок команды отдает мяч второму и т.д., когда мяч дойдет до конца шеренги, то последний игрок встает первым, поднимая мяч вверх).

**Ведущий:**Наши мамы современные, поэтому многие из них умеют водить машину, и сейчас прокатят своих детишек.

***2.Эстафета*: «С мамой едем сами!»**

(атрибуты для игры: обруч. Мама стоя в обруче садит к себе ребенка, вместе с ним добегают до отметки и возвращаются назад).

**Ведущий:** Ребята, расскажите мне о своих мамах.

(Дети подбирают прилагательные.)

- Какие они у вас замечательные! А какой подарок можно маме подарить?

(Варианты ответов детей.)

***3.Эстафета* «Собери цветок для мамы»**

(атрибуты для игры: цветочные лепестки из картона. По сигналу дети по одному бегут и выкладывают лепестки, собирая цветок).

**Ведущий:** Как приятно видеть улыбки на ваших лицах. А бывает ли такое, что вы с мамами ссоритесь?(Варианты ответов детей.)Тогда следующая эстафета легко может вас помирить.

***4.Эстафета «Дружная пара»***

(ребенок ложится на живот, родитель берет за щиколотки ног.По сигналу ребенок на руках добегает до ориентира и обратно, возвращается к своим командам и передает эстафету следующим.)

**Ведущий:** Конечно, у мамы много забот, она поздно вечером приходит с работы, устала. Как же можно порадовать маму?

(Варианты ответов детей.)

- Давайте мы поможем убраться в комнате, пока ждем маму с работы.

***5.Эстафета «Уборка»***

 *(*атрибуты для игры: воздушные шары, гимнастические палки. По сигналу дети зажимают воздушный шар гим. палками, и несут в команду).

**Логопед:** Предлагаю провести конкурс, который поможет проверить эрудированность наших мам и детей в области стихов и сказок.

**6. *«Найди ошибку и ответь правильно»***

• Уронили зайку на пол,

Оторвали зайке лапу.

Всё равно его не брошу,

Потому, что он хороший.

• Матросская шапка, верёвка в руке.

Тяну я корзину по быстрой реке.

И скачут котята за мной по пятам,

И просят меня: *«Прокати, капитан»*

• Я рубашку сшила Гришке,

Я сошью ему штанишки.

Надо к ним носок пришить,

И конфеты положить.

**Ведущий:** Вы все такие молодцы, а сейчас я предлагаю всем поиграть в игру. **Игра «Рука к руке!»**

Под веселую музыку дети и родители встают друг перед другом. Водящий произносит фразу, например: «рука к руке». Все участники должны соприкоснуться со своими партнерами руками.

Варианты фраз:

- спина к спине;

- нос к носу;

- пятка к пятке;

- плечо к плечу;

- ухо к уху;

- мизинец к мизинцу;

- щека к щеке;

- лоб к лбу.

**Ведущий.** Сегодня самый добрый, самый важный праздник – Всемирный День Матери! Без ласки, нежности, заботы и любви наших мам не смогли бы стать людьми. Сейчас я предоставляю слово нашим детям.
*Дети читают стихи*
**Ребенок:**

Мама приносит игрушки, конфеты

Но маму люблю я совсем не за это.

**Ребенок:**

Веселые песни она напевает

Нам скучно вдвоем никогда не бывает.

**Ребенок:**

Я ей открываю свои все секреты

Но маму люблю я не только за это.

**Ребенок:**

Люблю свою маму, скажу я вам прямо,

Ну просто за то, что она моя мама!

**Танец «Слоники»**

1 ребёнок
Мы наш праздник завершаем,
Милым мамам пожелаем,
Чтобы мамы не старели,
Молодели, хорошели.
2 ребёнок
Мы желаем нашим мамам,
Никогда не унывать,
С каждым годом быть всё краше
И поменьше нас ругать.
3 ребёнок
Пусть невзгоды и печали,
Обойдут вас стороной,
Чтобы каждый день недели,
Был для вас как, выходной.
4 ребёнок
Мы хотим, чтоб без причины,
Вам дарили бы цветы.
Улыбались все мужчины,
От вашей чудной красоты.

**Ведущий.** Наш вечер подошёл к концу. Мы благодарим всех за доставленное удовольствие и праздничное настроение. Спасибо за ваше доброе сердце, за желание побыть рядом с детьми, подарить им душевное тепло.