Администрация МО «Бичурский район»

Муниципальное бюджетное образовательное дошкольное учреждение

Детский сад «Ёлочка»

**Проект**

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

Подготовила воспитатель

Шубина Е.В.

п.Потанино

**Проект**

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

**Участники проекта:** воспитанники старшей группы, воспитатели, 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 01.09.2021г по 20.05.2023г

**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/go.html?href=https%3A%2F%2Finfourok.ru%2Fproekt-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 воспитанниками 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:**

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.Спортивный праздник «Осенний урожай»

Ноябрь

1.День Открытых Дверей:

- утренняя гимнастика;

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 спортивном празднике «Осенний урожай»

**Сценарий осеннего спортивного праздника «Осенний урожай »**

**Цель:**

Расширять представления детей об осени с помощью игр и полученных умений на физкультурных занятиях.

**Задачи:**

* Формировать у детей желание участвовать в спортивных играх; воспитывать командный дух.
* Развивать двигательные навыки, интерес к спортивным развлечениям.
* Вовлекать детей в процесс подготовки развлечений.
* Закреплять знания о сезонных признаках и о труде людей осенью.
* Воспитывать любознательность, интерес, создавать радостную и доброжелательную атмосферу в детском коллективе.

**Оборудование, инвентарь:** 2 флажка, 2 стула, 2 корзинки, овощи фрукты – по одному на каждого ребёнка; кубики по одному на каждого ребёнка, 2 веревочки, эмблемы для команд Фонограммы: «Марш физкультурника», «Дождь», «Эстафетная музыка» - для проведения эстафет

Участвуют две команды *Команды строятся.*

**Ведущая**. Наш спортивный стадион.

Всех спортсменов-ребят приглашает он.

Осень, осень пришла,

Любит осенью играть веселая детвора.

Сегодня мы собрались, чтобы еще раз убедиться, какими вы выросли крепкими, здоровыми, сильными, ловкими и умными.

Я представляю участников осенних игр:

***Приветствие команд.***

*Команда «Листики» приветствует команду «Капельки»*–*«Физкулът-привет!»*

*Команда «Капелька» приветствует команду «Листики»*–*«Физкулът-привет!»*

**Ведущая**. Осенью птицы улетели на юг, медведь, ёжик, барсук и насекомые легли на зиму в спячку. А люди трудятся. В дождь и в холод они ходят на работу. Сегодня у нас необычные соревнования, они посвящены всему, что связано с трудом.

**Ведущая**. Внимание, внимание, начинаем наши осенние соревнования!

1. И первое задание для разминки: «Чья команда первой построится?» (Проверим реакцию и организованность ребят.)

Под звуки музыки дети гуляют по стадиону , с последним аккордом команды должны быстро построиться.

2. Как известно, осенью собирают урожай. Люди работают на полях. Работы много, а рук не хватает. Поможем и покажем, какие мы быстрые. «Передача эстафетного флажка».

**3.** На поле приехали, будем собирать урожай.

**Эстафета «Сбор урожая»:** бег, перенести по одному предмету (овощи и фрукты). Овощи и фрукты переносим в обруч. Одна команда собирает овощи, другая – фрукты.

**4.**Урожай в этом году уродился на славу, не хватает овощных баз, чтобы его сохранить. Что же делать? Правильно, построить новые. А кто их будет строить?

**«Строители»**

Дети встают друг за другом в две колонны. Около каждой колонны – стул, напротив каждой колонны тоже стул – с кубиками (по числу играющих детей). По сигналу воспитателя первые игроки бегут к стулу, берут по одному кубику, несут на свой стул и становятся за последним игроком. Как только прибежал игрок и положил кубик, отправляется следующий игрок. Все игроки, начиная со второго, должны ставить кубик на кубик, чтобы «башня» не упала. Побеждает команда, которая перенесет все кубики и чья постройка не упадет.

**5.** Отлично! Овощные базы построили. Теперь всю зиму будем питаться свежими овощами и фруктами. С овощных баз продукты попадают куда? (на прилавки магазинов). У нас два магазина. Магазин «Овощи» и магазин «Фрукты»

**Эстафета «Отвези продукты в магазин».**Дети отбирают себе нужные продукты и отвозят их в магазин.

**6.**Но осенью часто идут дожди. Вы об этом прекрасно знаете. И вот сейчас пошёл дождь (фонограмма «Дождь»).

**7.** Дождь закончился, но вернуться в детский сад невозможно, так как кругом от проливного дождя образовалось болото. Что же делать? Придумала. Давайте представим, что на дорогах остались небольшие островки, и мы по ним прыжками переправимся на другую сторону.

**Эстафета «Переправа»**

Ну, вот мы снова в нашем родном детском саду.

*Подведение итога развлечения и медали с изображением команд остаются у детей*

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 ДЕТСКИЙ САД «ЁЛОЧКА»?

2.ЧАСТО ЛИ БОЛЕЕТ ВАШ РЕБЕНОК, ПОСЕЩАЯ МБДОУ 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

-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

**Фото отчет**

****





**Проводимые в МБДОУ мероприятия, способствующие сохранению и укреплению здоровья**







ПРИЛОЖЕНИЕ

**Диагностика по физическому развитию детей**

 **старшей группы**

По итогам диагностики по физическому развитию выявлено: за 2022-23 учебный год стабильно наблюдается рост детей с высоким и средним уровнем физической подготовленности. Ребята с удовольствием занимаются физическими упражнениями, участвуют в подвижных играх. Движения детей стали мотивированными, дети научились понимать связь между характером движений и их целью – выполнение определенных задач. Дети отличаются высокой работоспособностью, они стали сильнее, выносливее, ловкими. В старшей группе некоторые дети затруднялись в строевых упражнениях, ОВД, ОРУ, не слышат счет, не всегда принимали правильно исходное положение, не соблюдали интервалы во время передвижения. Пути преодоления этих проблем строились с учетом индивидуальных и возрастных особенностей детей. Ежедневная утренняя гимнастика, НОД 3раза в неделю, физкультурные минутки, музыкальное сопровождение, подвижные игры, игровые упражнения, праздники, развлечения разной тематики.

Индивидуальная работа: фронтальная, групповая, индивидуальная на НОД. Проводилась по формированию основных видов движений; по развитию физических качеств (бег с изменением темпа, в течении несколько минут); строевые упражнения; общеразвивающие упражнения на все группы мышц; игровые упражнения «Быстро возьми!», «Добеги до флажка».

**Сводная таблица**

**физической подготовленности детей**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровень  | Начало года | Конец года  |
| Высокий  | 0 | 8 |
| Средний | 44 | 46 |
| Низкий  | 56 | 46 |

**Группы здоровья**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Группы**  | **Начало года**  | **Конец года**  |
| **1** | **56%** | **85%** |
| **2** | **44%** | **15%** |