**Учебная тема проекта**:

***«Олимпийское образование детей старшего дошкольного возраста»***

**Тема проекта:**

**«Мы-будущие олимпийцы!»**

**Автор проекта:**

Павликова Елена Валерьевна

**Срок реализации:**

ноябрь 2013 г. по апрель 2014 г.

**Тип проекта:**

Долгосрочный

**Первый этап.**

Постановка проблемы, определение цели и задач исследовательской деятельности.

**Проблема:**

\* Что такое Олимпиада? Где она возникла?  
\* Все ли спортсмены могут принимать участие в Олимпийских играх?

\* Что нужно делать, чтобы стать Олимпийцем?

***Недостаточная***

***информированность детей об олимпийских играх и их возникновении.***

**Актуальность проблемы:**

*Проблема ухудшения здоровья подрастающего поколения приобретает все большую актуальность.  
 В настоящее время в России ежегодно общий уровень отклонения в состоянии здоровья детей возрастает на 6,7 %. Из-за образа современной жизни у большинства взрослых слабый мотивационный аспект двигательной активности и низкий уровень представлений о здоровом образе жизни,   
о спорте и олимпийском движении.*

**Цель проекта:**

*Формирование социальной и личностной мотивации детей старшего дошкольного возраста на сохранение и укрепление своего здоровья и воспитания социально значимых личностных качеств посредством знакомства с Олимпийским движением.*

**Задачи проекта:**

***ДЛЯ ДЕТЕЙ:***  
1. Формировать у детей представления об Олимпийских играх, как мирном соревновании с целью физического и социально-нравственного совершенствования людей.

2. Развивать у детей интерес к занятиям физической культурой и спортом, умения и навыки сотрудничества через нравственный и эстетический опыт Олимпиад.  
3. Развивать у детей стремление к укреплению и сохранению своего собственного здоровья посредством занятий физической культурой.  
4. Воспитывать у детей целеустремленность, организованность, инициативность, трудолюбие.

***ДЛЯ ПЕДАГОГОВ:***  
 1. Создать информационную базу.

2. Создать условия для благополучного и комфортного состояния детей на спортивных мероприятиях.

***ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ:***

Развивать творческие и физические способности в спортивной

деятельности.

***ДЛЯ СОЦИАЛЬНЫХ ПАРТНЁРОВ***:

Создать условия для привлечения партнёров (МОУ СОШ №25

и педагоги ДОУ) для совместных спортивных мероприятий.

**Второй этап.**

***Организация деятельности детей в рамках проекта.***

|  |  |
| --- | --- |
| **Виды деятельности** | **Тема** |
| 1. Экспериментальная деятельность   * Познавательные эксперименты (на познавательных занятиях) * Физические соревнования | «Олимпиада и где она возникла?»  « Что нужно знать, чтобы стать знаменитым спортсменом?»  «Что происходит с нашим организмом (сердце, легкие, мышцы) после занятий физической культурой?»  «Каковы мои физические возможности?» |
| 2. Сбор и систематизация информации | 1.Рассматривание картинок и фотографий с изображением разных видов спорта и оформление их в альбом.  2.Использование дидактических игр, посвященных разным видам спорта: «Назови вид спорта», «Спортивное оборудование».  3. Составление сборника рассказов детей о любимом спортсмене.  4.Фотосессия «Мы занимаемся спортом» (оформление стенда в физкультурном зале).  5. Беседы: «Возникновение Олимпийских игр», «Олимпийская символика и традиции», «Знаменитые олимпийцы современности».  6.Фоторепортажи с соревнований. |
| 3. Физкультурная деятельность детей | 1.Физкультурные занятия;  2. Прогулки;  3. Подвижные игры;  4. Утренняя и бодрящая гимнастики;  5. Спортивные досуги, праздники;  6. День здоровья;  7.Спортивные упражнения;  8. Спортивные игры, эстафеты, соревнования. |
| 4.Творческая деятельность детей | 1.Придумывание рассказов о спорте и спортсменах.  2.Создание рисунков о спорте. Выставки рисунков и оформление альбома «Наше творчество». |
| 5. Мир музыки | 1.Прослушивание и разучивание песен на спортивную тематику: «Спортивная семья», «Трус не играет в хоккей», «Старт даёт Москва» и т.д. |
| **Работа с родителями** | |
| Собрания | 1.«Как провести выходной день с детьми» |
| Беседы, консультации,  анкеты | 1.«Спорт в жизни людей»  2. «Роль семьи в физическом воспитании ребёнка»  3. «Детский фитнес дома»  4. «Зачем заниматься утренней гимнастикой и физкультурой?» |
| Практические задания | 1.Систематизация стихов и загадок о спорте (в форме альбома);  2. Фоторепортажи «Семейные спортивные традиции»;  3.Разработка олимпийской символики. Выставка работ;  4. Совместное творчество с детьми «Любимый вид спорта».  5. Участие в спортивном развлечении *«Будущие олимпийцы- нынче ходят в детский сад».* |
| **Работа с педагогами** | |
|  | 1.Перспекттивное планирование по теме.  2.Конспекты занятий по теме проекта.  3.Библиография по теме проекта.  4. Музыкальные СД диски.  5. Альбомы с художественным словом.  6. СД диск «Большая олимпийская энциклопедия».  7. Презентация проекта. |
| **Работа с социальными партнёрами** | |
|  | 1.Конспекты спортивных мероприятий.  2. Фотоальбом «Олимпийская символика»  3. Экскурсии детей детского сада в спортивный зал школы.  4. Папка-передвижка «Спортивные звёзды города Омска». |

***Продукты проекта для детей:***

1. Альбом «Рассказы о спортсмене».
2. Альбом «Наше творчество».
3. Д\и « Спортивное оборудование», «Виды спорта».
4. Фотогалерея «Мы занимаемся спортом».
5. Выставка работ «Галерея спорта».
6. Фотоальбом «Олимпийская символика».
7. Спортивное развлечение «Будущие олимпийцы- нынче ходят в детский сад».

***Продукты проекта для педагогов:***

1. Конспекты по теме проекта.
2. Библиография по теме проекта.
3. Музыкальный СД диск.
4. СД диск «Большая олимпийская энциклопедия.
5. Презентация проекта.
6. Планирование по данной теме.

***Продукты проекта для родителей:***

1. Анкетирование «Спорт в жизни людей», «Какое место физкультура занимает в вашей семье?», «Исследование предложений о ЗОЖ».
2. Родительские собрания «Как провести выходной день с детьми».
3. Презентация проекта на собрании.
4. Консультации «Роль семьи в физическом воспитании ребёнка», «Зачем заниматься утренней гимнастикой и физкультурой?», «Детский фитнес дома».
5. Совместное творчество с детьми.
6. Макет хоккейного корта.
7. Спортивное развлечение «Будущие олимпийцы- нынче ходят в детский сад».

***Продукты проекта для социальных партнёров:***

1. Конспекты спортивных мероприятий.
2. Фотоальбом «Олимпийская символика».
3. Папка-передвижка «Спортивные звёзды города Омска».

**Третий этап:**

**Презентация материалов проект**а

1.Выставка рисунков детей на тему «Галерея спорта»;

2.Сборник стихов, загадок о разных видах спорта и их значении для человека (при участии родителей);

3.Сборник рассказов детей об их любимом спортсмене (при участии родителей);

4.Выставка коллажей «Мой любимый вид спорта»;

5. Презентация проекта.

6. Спортивное развлечение ***«Будущие олимпийцы- нынче ходят в детский сад»- итог проекта.***

**Четвёртый этап:**

**Ожидаемые результаты проекта:**

**Для детей:**

* Сформированность знаний детей об истории Олимпийского движения, чемпионах нашей страны и г. Омска;
* Освоение детьми главных правил безопасности жизнедеятельности, личной гигиены и правил питания;
* Пополнение словарного запаса детей спортивной терминологией;

**Для педагогов:**

* Сформированность осознанного отношения к своему собственному здоровью;
* Пополнение знаний об истории Олимпийского движения;

**Для родителей:**

* Информированность об истории Олимпийского движения;
* Проявление интереса к занятиям физкультурой и спортом совместно с

детьми.

**Для социальных партнёров:**

* Создание условий и проявление интереса к укреплению партнёрских

связей.

**Методическое обеспечение:**

Литература:

* С.О. Филиппова «Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения» «Детство-Пресс» 2005 г.
* Виммерт, Йорг. Олимпийские игры.- М.: ООО ТД «Издательство Мир книги», 2007;
* Киселева Л.С., Данилина Т.А., Лагода Т.С., Зуйкова М.Б. Проектный метод в деятельности дошкольного учреждения: Пособие для руководителей и практических работников ДОУ – М.: АРКТИ, 2005;
* Метаев Ю.А. Олимпиада-80: Альманах.- М.: Физкультура и спорт, 1978;
* Филиппова С.О., Волосникова Т.В. Олимпийское образование дошкольников. СПб.: Детство-Пресс, 2007.
* Т.Е. Харченко «Физкультурные праздники и развлечения» Детство-Пресс, 2009 г
* Тихомирова Л.Ф. Уроки здоровья для детей 5 – 8 лет, Ярославль,2003.
* Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим: оздоровительные и

познавательные занятия для детей подготовительной группы – М.,2004.

* Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра. СПб. 1997.
* Сигимова М.Н. Формирование представлений о себе у старших

дошкольников. Волгоград. 2009.

**Ресурсное обеспечение:**

1.Диск «Большая олимпийская энциклопедия» ID COMPANY, 2008 г. Литературное агентство «Научная книга» 2008 г.

2. ПК.

3. Видеофильмы, мульфильмы.

4. Фотоматериалы.

5. Музыкальный центр.

6. Аудиозаписи.

7. Художественная литература.

***Физкультурные занятия по ознакомлению старших дошкольников с организмом человека.***

***Сердце человека.***

Задачи:

\* Познакомить с работой человеческого сердца;

\* показать значение сердца и крови для жизни человека;

\* формировать осознанное отношение к выполнению упражнений и игр, которые наиболее полезны для укрепления сердечной мышцы;

\* обучить правилам поведения, обеспечивающим сохранность здоровья сердечной мышцы;

\* закреплять навык самостоятельного выполнения ОРУ.

Оборудование: рисунок сердца, схема строения человека и кровеносной системы, мячи, набор дидактических материалов «Летние и зимние виды спорта», схема порядка выполнения ОРУ, 6 бумажных сердец, квадратики (красные и синие), шары 9красные и зелёные), 2 корзины, 2 мата, воротики.

Инструктор: Ребята, вспомните, что является опорой нашего организма. (скелет). Что помогает костям, скелету и всему нашему телу двигаться (мышцы). Что необходимо делать для укрепления мышц. (тренировать их) Верно.

Сегодня мы познакомимся ещё с одной самой главной мышцей нашего организма-сердцем.

Скелет-опора, мышцы-двигатели, а сердце-мотор. Оно никогда не спит, всегда находится в движении. Услышать, как оно стучит, можно, если приложить ухо к груди товарища (слушают).

Почувствовать, как сердце стучит, можно, если пощупать пульс на руке, шее, висках.

Толчок крови в сосудах означает, что сердце сделало удар-сократилось и вытолкнуло очередную порцию крови в сосуды-артерии. По артериям-красным сосудам кровь всегда идёт от сердца, а по синим- венам- к сердцу. Сердечную мышцу тоже можно тренировать и укреплять, если заниматься полезными для сердца упражнениями. А какими , мы сейчас с вами узнаем. В колонну становись!

1 часть:

Дети, вместе собирайтесь,

За здоровьем отправляйтесь!

Ходьба обычная (30 с).

Лыжи быстро мы возьмём

И на лыжах мы пойдём.

Воздухом чистым хотим мы дышать,

Сердце будем тренировать.

Ходьба выпадами (30 с).

Бегать будем веселее,

Мышца сердечная станет сильнее.

Бег обычный (1 минута).

Велосипед помчит нас вперёд,

Здоровым будет детский народ.

Лечь на спину, попеременно сгибать и разгибать ноги (30 с).

Речку, ребята, видим вдали,

Плывём по реке, как корабли.

Ползание на животе по-пластунски (30 с).

На животе, потом на спине,

Сердце сильнее будет вдвойне.

Ползание на спине с отталкиванием ногами (30 с).

Бежим без страха очень смело,

В длину и высоту мы прыгаем умело.

Бег с преодолением препятствий (прыжки через ворота и маты) (30с).

А сейчас у нас игра,

Сердцу нравится она.

Ведение мяча ногой (1 мин).

Хоть футбол, хоть баскетбол,

Сердце бьёт болезням гол.

Ведение мяча рукой (1 мин).

Инструктор: Сердце-это мышца. Чтобы мышцы были сильными и здоровыми, что нужно делать.

Дети: Тренироваться, заниматься спортом.

Инструктор: Правильно. Тренируя все мышцы, мы тренируем и сердце.

Врассыпную все вставайте

И разминку начинайте.

Дети по схеме выполняют ОРУ с мячом.

Инструктор: Ребята, давайте снова нащупаем пульс, что вы заметили.

Дети: Сердце бьётся сильнее.

Инструктор: Правильно, сердце бьётся сильнее, когда мы занимаемся спортом или волнуемся, например, переживаем за свою команду.

Внимание, внимание!

Начинаем соревнования.

Дети распределяются на 2 команды. В эстафете принимают участие команды «Артерия» и «Вена», за победу команда получает бумажное сердечко.

\* «Виды спорта, полезные для сердца»-преодолеть препятствия, берёт карточку с видом спорта, громко называет его и возвращается назад.

\* «Кто больше соберёт шаров»- шары рассыпаны на полу, дети всей командой носят шары в корзину не больше 2-кто быстрее наполнит.

Подведение итогов. Вручение сердечек.

Инструктор: Прощупаем пульс. Как он бьётся (быстро). Почему. (двигались, волновались за команду).

Давайте успокоим наше сердце- сделаем дыхательную гимнастику.

Инструктор: Что мы будем делать, чтобы сохранить сердце здоровым.

Дети: Правильно питаться, заниматься спортом, играть, радоваться, закалятся.

Инструктор: В колонну становись. Шагом марш. Дети выходят под марш из зала.

***Здоровые лёгкие***

Задачи:

\* Познакомить с органами дыхания, функцией лёгких у человека;

\* Формировать осознанное отношение к выполнению упражнений на растягивание, расслабление и дыхание;

\* Дать возможность принять решение по защите своего организма от вредного дыма.

Оборудование: плакат с изображением органов дыхания у человека, рисунки-подсказки «Что повреждает сигаретный дым», знак «Курение запрещено!», воздушные шары, двухцветные шарики по количеству детей, 4 корзины, скамейки, воротики, модули, красные карандаши, шарики для настольного тенниса.

Дети входят в зал и садятся на скамейки.

Инструктор: Что человеку надо делать, чтобы жить (есть, пить, двигаться, дышать).

Правильно, без еды мы сможем прожить неделю, без воды три дня, без движения мы начнём болеть, но ещё поживём. Теперь закройте нос и рот, сколько вы сможете не дышать. Если человек перестаёт дышать, он умирает. Когда мы дышим, мы делаем вдох и выдох. При вдохе воздух через нос и рот попадает в органы дыхания: трахеи, бронхи (разветвлённые трубочки, похожие на веточки) и наконец он достигает альвеол лёгкого (крошечные пузырьки). Через бронхи, трахею, рот и нос углекислый газ выходит, и мы делаем выдох.Ребята, а что помогает нашим рёбрам двигаться (мышцы).

Верно, чтобы научиться

Глубоко дышать,

Межрёберные мышцы,

Будем тренировать.

Вводная часть:

В путь дорогу собирайся,

За здоровьем отправляйся.

(ходьба обычная 15 с)

Руки выше-высоко,

На носках шагать легко.

(ходьба на носках, руки вверх 20 с).

Руки назад мы убрали в замок,

На пятках шагаем и вдох наш глубок.

(ходьба на пятках, руки за спиной, грудь округлить 20 с).

Ноги выше поднимаем,

Локти вместе мы сдвигаем.

(руки к плечам, ходьба с высоким подниманием колена 30 с).

Чтоб лёгким воздуха больше набрать,

Надо, ребята, нам побежать.

(бег-1 минута).

Бежим как тигры очень смело,

Дышать мы будем глубоко, умело.

(бег широким шагом (выпадами) 1 мин).

Построение врассыпную, ОРУ.

Основная часть:

Инструктор: Врассыпную становись.

Чтобы мышцы груди

Могли сильными стать,

Растягивать их будем и сокращать.

5 упражнений с выполнением вдоха и выдоха.

Инструктор: Здоровьем наливаются

Все мускулы у нас,

К соревнованиям приступим,

Ребята, мы сейчас.

Инструктор разбрасывает по полу двухцветные квадратики, в зависимости от взятого квадрата дети распределяются на команды.

Команды на места!

Инструктор: в соревнованиях участвуют команды «Ловкие» и «Умелые».

За победу команде будет вручаться воздушный шарик.

\* Конкурс «Вдох-выдох»- дети берут по зелёному шарику- это кислород. Подлезают под модули- это нос, по-пластунски ползут под воротиками -трахея, бегут по скамейке-бронхи, в корзине красные шарики- углекислый газ. Меняют зелёный шарик на красный и возвращаются тем же путём-выдох.

\* Конкурс «Воздухом чистым хотим мы дышать»-дети прыгают на фитболе.

\* Конкурс «Силу лёгких проверяем, шарик теннисный катаем»-дети ползают на низких четвереньках за шариком, приводя его в движение струёй воздуха на выдохе.

Инструктор: Я палочкой волшебной

Быстренько взмахну

И в автобус, дети, вас перенесу.

Знак висит здесь на стене:

«В общественном месте не кури! Курение запрещено!»

(Дети кладут руки на плечи впередистоящему, выполняя пружинку, поют куплет: «Мы едем, едем, едем…!» Остановка! Инструктор вносит макет курильщика: «Пропустите меня, я опаздываю». Затыкает нос, кашляет.

Инструктор: Ребята, подскажите, что можно сделать, чтоб обезопасить себя от вредного сигаретного дыма.

Дети: Отойти в сторону, открыть окно, обратиться к кондуктору.

«Дым вокруг от сигарет,

Мне в том дыме места нет!»

Инструктор: Ребята, вы согласны с таким девизом. Давайте скажем все вместе. Знак «Курени запрещено» получит тот, кто, подскажет, что повреждает сигаретный дым.

Для тех, кто затрудняется ответить, рисунки –подсказки на стене:

1) дым от сигарет делает зубы жёлтыми;

2) у курильщика изо рта плохо пахнет;

3) дым от сигарет поражает лёгкие;

4) дым от сигарет поражает сердце, мозг.

Затем дети дорисовывают знак красным карандашом. Повесьте его у себя в комнате. И повторим наш девиз: «Дым вокруг от сигарет, мне в том дыме места нет!» Дети выходят из зала под музыку.

***Мышцы***

Задачи:

\* Познакомить с функцией мышц;

\* воспитывать уважение и бережное отношение к себе через познание себя, частей его тела;

\* научить правильному порядку выполнения ОРУ;

\* учить ощущать и чувствовать процесс движения любой части тела;

\* упражнять в основных видах движений, развивать ловкость, быстроту, силу в играх-эстафетах.

Оборудование: иллюстрации, плакаты с изображением строения человека, схема порядка выполнения ОРУ, 8 стоек, по 4 гимнастические палки, коврики, набивные мячи, мячи фитбол, лесенки.

Ход: Ребята, что является опорой нашего организма (скелет). А что помогает нашим костям двигаться (мышцы). Во время движения мы тренируем свои мышцы-главные силачи нашего организма. Они прикреплены к скелету и заставляют его двигаться. Без этих движений большие и маленькие кости были бы неподвижны. Мышцы туго переплетаются вокруг скелета и образуют наше тело. А теперь давайте подвигаемся и разогреем наши мышцы. Заставим их работать.

1 часть (вводная):

Мы шагаем, мы шагаем,

(ходьба обычная 15 с).

Мышцы рук разогреваем.

(ходьба с заданием для рук).

Ноги тоже разомнём,

Как лошадки мы пойдём.

(ходьба с захлёстом ног назад, руки рывком назад на каждый шаг на уровне груди (15 с).

Мышцы туловища разогреем

На машине мы поедем.

(ползание на ягодицах)

Мы поднимем руки вверх,

Сразу станем выше всех.

(ходьба на носках, руки вверх, ладони соединить 15 с).

Паучками поползли

Стали, стали мы сильны.

(ползание с опорой на кисти и стопы, ягодицы поднять 30 с).

Будут мышцы разогреты,

(бег обычный 30 с).

Побежали быстро дети.

(бег с препятствиями (15 с).

Инструктор: Сегодня я хочу вас научить правильному выполнению упражнений для тренировки вашего тела. Посмотрите на схему. Здесь стрелками показано, с мышц какой части тела надо начинать тренировку. Кто мне подскажет (с мышц шеи, рук, плеч). А теперь вспомните упражнения для тренировки мышц шеи.

*Дети показывают 2-3 упражнения.*

Теперь, когда мы знаем порядок выполнения упражнений, давайте выполним зарядку пингвинов.

ОРУ «Пингвины» -11 упражнений.

Инструктор: Ребята, как и где можно проверить силу наших мышц, насколько они натренированы (в соревнованиях, кто дальше, больше).

Внимание, внимание!

Начинаются эстафетные соревнования.

*Дети по четверкам (бумажным жетончикам) распределяются на команды.*

Команды, на места! *(дети придумывают название команды по видам животных).*

Инструктор: За победу в соревновании у команды будет накапливаться сила виде гантели, и вы узнаете правила первой помощи-что делать, если повредили мышцы.

\* Конкурс «Плотоход»- дети сидят на коленях на коврике, энергично подтягиваясь руками, двигаются вперёд.

\* Конкурс «Прыгуны»- дети прыгают на фитболе.

\* Эстафета «Полоса препятствий»- нужно проползти под дугой, перешагнуть через коврики, по-пластунски проползти под скамейкой, обратно-бегом.

\*Конкурс «Гонки с мячом»- все игроки ставят ноги шире плеч, у капитана в руке малый мяч. Он передаёт его справа в конец команды, последний с мячом проползает между ногами и игра повторяется.

*Подведение итогов.*

Инструктор: Большие и мощные мышцы предназначены для грубой работы, а совсем маленькие- для тонкой.

Где у нас находятся маленькие мышцы (на пальцах, на лице).

Давайте потренируем и их.

Пальчиковая гимнастика «Весенний букет».

Мимическая разминка «Облака»

Я долго всматриваюсь ввысь

*(прищурить глаза, имитировать наблюдение)*

И даже щурил глаз.

*(улыбаются)*

Вот облачко весёлое

Смеётся надо мной:

-Зачем ты щуришь глазки так,

Какой же ты смешной.

*(выражают грусть)*

А вот другое облачко

Расстроилось всерьёз

И каплями-дождинками

Расплакалось оно.

И вдруг по небу грозное.

*(выражают страх, лицо напряжено).*

Стращилище летит

И кулаком громадным

Сердито мне грозит.

А маленькое облачко

Над озером плывёт

*(выражают удивление)*

И удивлённо облачко

Приоткрывает рот.

Инструктор: Занимаясь физкультурой, вы укрепляете свои мышцы, делаете их сильными и здоровыми.

Что произойдёт с человеком, если он совсем не будет двигаться (заболеет, ослабеет).

Что такое мышцы (это двигатели организма).