**Педагогический проект.**

**« Мы и спорт».**

**Краткосрочный. Групповой.**

Старшая группа.

Воспитатель:

Красильникова Н.П.

МДОУ д/с № 5 «Улыбка»,2009 год.

**Первый этап.**

**Целеполагание.**

**Цель.**

Формирование представлений у детей о здоровом образе жизни.

**Задачи.**

Формировать у детей потребность в ежедневной активной двигательной деятельности.

Развивать физические качества.

Дать детям знания о необходимости занятий спортом.

Формировать представления о спорте.

Воспитывать у детей интерес к здоровому образу жизни.

Обучать детей спортивным играм и упражнениям.

Формировать представления о спорте.

Совершенствовать основные движения детей.

Продолжать обучать детей подвижным играм.

Учить детей самостоятельно организовывать свою деятельность.

Совершенствовать умения детей рисовать и лепить человека в движении.

**Второй этап.**

**Разработка проекта.**

**Подбор и изучение методической литературы.**

«Программа воспитания и обучения в детском саду» под редакцией М. А. Васильевой, В. В. Гербовой, Т. С. Комаровой. Москва, 2005 г.

«Спортивные праздники в детском саду», З.Ф. Аксенова. Москва, 2004 г.

«Конспекты занятий в старшей группе. Познавательное развитие», В.Н. Волочкова, Н.В. Степанова. Воронеж, 2004 г.

«Ребенок и весь мир», программа, Е.Ф. Купецкова, Н. Г. Иванова. Пенза, 1997 г.

«Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет», Л. И. Пензулаева. Москва, 1988 г.

«Дошкольное воспитание», №6, 2008 год.

**Подбор художественной литературы.**

«Зарядка», Л. Ляписова, стихотворение.

«Зимние развлечения», Л. Герасимова, стихотворение.

«Письмо ко всем детям по одному важному делу», Ю. Тувим, стихотворение.

«Не скучаю», Г. Ладонщиков, стихотворение.

«Загадки», М. Дорошин.

**Составление перспективного плана.**

**Работа с родителями.**

Освещение знакомства с аспектами здорового образа жизни в уголке родителей.

Консультация для родителей «Формирование ценностного отношения ребенка к здоровью в семье».

Анкетирование:

«Условия здорового образа жизни в семье».

Домашнее задание:

изготовление атрибутов в физкультурный уголок.

**Презентация.**

Физкультурный досуг «Джунгли зовут».

**Перспективный план по теме «Мы и спорт».**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид деятельности.** | **Содержание.** |
| **Игровая.** | Сюжетно-ролевая игра «Больница».  Сюжетно-ролевая игра «Семья».  Сюжетно-ролевая игра «Магазин спортивных товаров».  Дидактическая игра «Чего не стало» (на правильное употребление названий спортивных игрушек и снарядов).  Дидактическая игра «Кто больше?» (кто больше назовет спортивных терминов: названий игр, видов спорта, атрибутов и пособий).  Шашки и шахматы.  Подвижные игры.  Спортивные игры. |
| **Речевая.** | Беседа на тему: «Как и чем занять себя дома» (уточнение знаний детей о спорте, о его пользе для здоровья)  Беседа на тему: «Нет здоровья – нет счастья».  Составление рассказа по картине «Зимние забавы» |
| **Изобразительная.** | ***Рисование.***  «Дети делают зарядку».  «Как мы катаемся с горки».  ***Лепка.***  «Лыжник». |
| **Ознакомление**  **с**  **окружающим миром.** | Рассматривание альбома «Спорт».  Занятия «Спорт – это здоровье».  «Осанка – красиваяспина».  «Сохрани свое здоровье сам». |
| **Музыкальная.** | ***Слушание.***  К. Мясков «Играем в хоккей».  Ю. Слонов «Вальс конькобежцев».  И. Дунаевский «Спортивный марш».  М. Старокодомский, А. Кузнецова  «На зарядке».  В. Витлина, В. Викторов  «На зарядку».  Е. Туманян, В. Викторов  «Все спортом занимаются».  ***Пение.***  Ю. Чичиков, З. Петрова  «Обручи»,  «Мяч»,  «Физкульт-ура».  Г. Левдокимов, И. Черницкая  «Скакалочка».  Д. Львов, В. Викторов  «Про зарядку». |

Конспект занятия

по ознакомлению с окружающим миром

на тему:

**«Спорт – это здоровье».**

Старшая группа.

Воспитатель

Красильникова Н. П.

МДОУ д/с №5 «Улыбка»

**Цель.**

Закрепить знания о различных видах спорта, об Олимпиаде.

Учить пантомимой изображать различные виды спорта.

Развивать интерес к различным видам спорта, желание заниматься спортом.

**Материалы.**

Глобус.

Изображения спортсменов различных видов спорта.

Изображение эмблемы Олимпийских игр.

**Ход занятия.**

Ребята мы ежедневно слышим знакомые слова «физкультура», «спорт». Как вы думаете, в чем отличие этих двух понятий?

***Физкультурой может заниматься каждый, а спортом нет*.**

Физкультурой может заниматься и маленький, и старенький, и больной. Спортом занимаются самые сильные, крепкие и здоровые. Но каждый физкультурник мечтает стать спортсменом. Что для этого необходимо делать?

***Надо каждое утро делать зарядку, выполнять упражнения на открытом воздухе или при открытой форточке.***

Какими бывают дети, которые не любят делать зарядку, не любят физкультуру?

***Они слабые, часто болеют, грустные, многое у них в жизни не получается, плохо учатся.***

Покажите, какие это дети?

*Пантомима «Очень худой ребенок».*

Вы хотите стать таким ребенком?

***Нет.***

Давайте сделаем с вами зарядку и укрепим свои мышцы.

*Комплекс упражнений под музыкальное сопровождение «Раз, два, три, ну-ка, повтори!».*

Знаете ли вы, как называются самые главные соревнования у спортсменов?

***Олимпийские игры.***

Каждый спортсмен мечтает выступить и победить в них.

Послушайте легенду о происхождении Олимпийских игр. Молва связывает возникновение Олимпийских игр в древности с именем Ифрита, владыки края Олимп. Годы его правления то и дело омрачались кровавыми распрями с соседями. И однажды, когда вот-вот должна была вспыхнуть очередная война со Спартой, Ифрит предложил спартанцам вложить мечи в ножны и, заключив мир, устроить в честь этого события состязания атлетов, «дабы не оружием и кровью, а силой и ловкостью величие людей утверждать». Предложение было принято и Олимпия навсегда стала местом мирных спортивных баталий.

Прошло много времени. И вот в 1896году над столицей Греции Афинами вновь вспыхнул олимпийский огонь. Отсюда началось исчисление современных олимпийских игр.

Ребята, посмотрите на эмблему современных Олимпийских игр.

*Предлагается рассмотреть эмблему.*

Это пять олимпийских колец. Что обозначают эти кольца?

***Пять континентов****.*

Это знак единства и дружбы спортсменов пяти континентов. Голубое кольцо символизирует Европу, желтое – Азию, черное – Африку, зеленое – Австралию, красное – Америку.

Давайте вместе с вами найдем эти континенты на глобусе.

*Дети работают с глобусом.*

Так кто же может участвовать в Олимпийских играх?

***Самые сильные и подготовленные спортсмены всего земного шара.***

Что является символом Олимпийских игр?

***Огонь.***

Где зажигают огонь?

***В Греции на горе Олимп.***

Как доставляют огонь на стадион, где будут проходить Олимпийские игры?

***Зажженный факел доставляют бегуны.***

Какие Олимпийские игры проводятся?

***Летние и зимние.***

Кто участвует в летних Олимпийских играх?

***Спортсмены летних видов спорта.***

Вспомните летние виды спорта и изобразите их.

*Дети пантомимой изображают летние виды спорта: футбол, художественная гимнастика, легкая атлетика, борьба, бокс, плавание, фехтование.*

Кто выступает на зимних Олимпийских играх?

***Спортсмены зимних видов спорта.***

Вспомните и покажите зимние виды спорта.

*Дети пантомимой изображают зимние виды спорта: хоккей, конькобежный спорт, фигурное катание, лыжный спорт, санный спорт, прыжки с трамплина и т.д****.***

Посмотрите на эти шуточные картинки. Художник перепутал спортивный инвентарь спортсменов. Попробуйте найти и указать ошибки.

*Дети находят ошибки и объясняют, что неправильно нарисовано и почему.*

А теперь расскажите, какой вид спорта вам больше всего понравился? Каким видом спорта вы хотели бы заниматься? Поехали бы на Олимпийские игры защищать честь России?

***Ответы детей.***

Анкета для родителей

«Условия здорового образа жизни в семье».

***Уважаемые родители!***

***Мы обращаемся к Вам с просьбой оказать нам содействие в исследовании влияния здорового образа жизни детей в семье на представления ребенка о здоровье. Для этого Вам нужно заполнить анонимную анкету, которая лично для Вас не несет никаких негативных последствий.***

***Прочитав внимательно вопрос, ознакомьтесь с вариантами ответов на него. Ответ, наиболее точно отображающий Ваше мнение, подчеркните или напишите свой вариант.***

**1. Читаете ли Вы литературу о здоровом образе жизни?**

**Да. Нет. Иногда.**

**2. Используете ли Вы полученные знания в воспитании Вашего ребенка?**

**Да. Нет. Иногда.**

**3. Можно ли назвать образ жизни в Вашей семье здоровым?**

**Да. Нет. Иногда.**

**4. Делаете ли Вы утреннею зарядку?**

**Да. Нет. Иногда.**

**5. Есть ли у Вас или у других членов семьи вредные привычки?**

**Да. Нет.**

**6. Как Вы организуете питание в Вашей семье?**

**Полноценное питание. Предпочтение отдаете каким-то одним видам продуктов.**

**Питаетесь регулярно. Нерегулярно.**

**7. Как воздействует на Вашего ребенка климат в семье?**

**Положительно. Отрицательно. Не воздействует.**

**8. Что Вы считаете здоровым образом жизни? (Напишите)**

**9. Воздействуете ли Вы на своих детей с целью формирования у них привычки к здоровому образу жизни?**

**Да. Нет.**

**10.Занимаетесь ли Вы физической культурой и играми вместе со своими детьми?**

**Да. Нет. Иногда.**

**11.Занимаетесь ли Вы закаливанием своих детей?**

**Да. Нет.**

**12.Вы сами здоровы?**

**Да. Нет. Затрудняюсь ответить.**

**13.Часто ли болеет Ваш ребенок?**

**Да. Нет.**

**14.Каковы причины болезни Вашего ребенка?**

**Недостаточное физическое воспитание в детском саду.**

**Недостаточное физическое воспитание в семье.**

**Наследственность. Предрасположенность к болезням.**

**Благодарим за оказанную помощь. Желаем Вам здоровья и благополучия!**

Анализ анкеты для родителей

«Условия здорового образа жизни в семье».

**1. Читаете ли Вы литературу о здоровом образе жизни?**

**Да. 58% Нет. 25% Иногда. 17%**

**2. Используете ли Вы полученные знания в воспитании Вашего ребенка?**

**Да. 83% Нет. 8% Иногда.9%**

**3. Можно ли назвать образ жизни в Вашей семье здоровым?**

**Да. 92% Нет. 0% Иногда. 8%**

**4. Делаете ли Вы утреннею зарядку?**

**Да. 8% Нет.34% Иногда. 58%**

**5. Есть ли у Вас или у других членов семьи вредные привычки?**

**Да. 50% Нет.50%**

**6. Как Вы организуете питание в Вашей семье?**

**Полноценное питание. 42% Предпочтение отдаете каким-то одним видам продуктов.0%**

**Питаетесь регулярно. 58% Нерегулярно.0%**

**7. Как воздействует на Вашего ребенка климат в семье?**

**Положительно. 100% Отрицательно. 0% Не воздействует. 0%**

**8. Что Вы считаете здоровым образом жизни?**

***Питание экологически чистыми продуктами.***

***Занятие спортом, правильное питание, отсутствие вредных привычек.***

***Спокойная атмосфера дома.***

***Прием витаминов.***

***Прогулки на свежем воздухе.***

**9. Воздействуете ли Вы на своих детей с целью формирования у них привычки к здоровому образ жизни?**

**Да.100% Нет. 0%**

**10.Занимаетесь ли Вы физической культурой и играми вместе со своими детьми?**

**Да. 50% Нет. 0% Иногда.50%**

**11.Занимаетесь ли Вы закаливанием своих детей?**

**Да.34% Нет.66%**

**12.Вы сами здоровы?**

**Да. 75% Нет. 0% Затрудняюсь ответить.25%**

**13.Часто ли болеет Ваш ребенок?**

**Да. 8% Нет. 92%**

**14.Каковы причины болезни Вашего ребенка?**

**Недостаточное физическое воспитание в детском саду. 0%**

**Недостаточное физическое воспитание в семье.0%**

**Наследственность.0%**

**Предрасположенность к болезням.33% из опрошенных**

**Формирование ценностного отношения ребенка к здоровью в семье.**

*Современная жизнь выдвигает повышенные требования к здоровью детей, которое является данной от природы и абсолютной ценностью трех уровней – биологического, социального и психологического. Здоровье - основа жизни человека, а значит, не самоцель, а необходимое условие полноты реализации жизненных целей и смыслов. От чего же зависит здоровье человека? Если условно уровень здоровья принять за 100%, то 20% зависят от наследственных факторов, 20 – от внешних условий (среды), т.е. в итоге от экологии, 10% - от деятельности системы здравоохранения. А что же остальные 50%? Они зависят от самого человека. От того образа жизни, который он ведет. Приведенное процентное соотношение показывает значимость формирования ценностного отношения к здоровью, а также пропаганды здорового образа жизни среди детей дошкольного возраста и их родителей.*

Все родители хотят видеть своих детей здоровыми, веселыми, хорошо физически развитыми. Поэтому, одновременно с заботой о чистоте тела и с удовлетворением потребностей в пище, необходимо создать условия для реализации потребности в активных движениях, которые повышают устойчивость к заболеваниям, мобилизируют защитные силы организма.

Здоровье ребенка во многом определяется отношением родителей к его физическому воспитанию. При этом отцы рассматривают физическое развитие в качестве цели воспитания чаще, чем матери, и физическому воспитанию мальчиков оба родителя придают большее значение, чем воспитанию девочек. Родителям мальчиков в возрасте 6 – 7 лет значимость их физической готовности ставится на первое или второе место, в то время как родители девочек этого возраста физвоспитание ставят на седьмое – восьмое место.

Замечено, что дети усваивают образ жизни родителей, их привычки, их отношение к жизни, в том числе к физической культуре. Положительный пример родителей существенно влияет на формирования у детей стремления заниматься физической культурой в свободное время всей семьей. Формы могут быть разными – туристические походы пешком и на лыжах, игры. Участие в коллективных соревнованиях.

Нередко у ребенка возникает стойкое желание выполнять лишь любимые упражнения, например, ездить на самокате, играть с мячом, прыгать со скакалкой. И тогда роль взрослого состоит в том, чтобы не дать ребенку ограничиться только такой двигательной активностью. С раннего возраста у детей необходимо формировать привычку ежедневно выполнять утреннюю гимнастику.

Кроме того, важны ежедневная двигательная активность и активный отдых, поэтому родители должны знать подвижные игры, их содержание и правила. Помочь родителям в этом - задача педагога.В теплый период года необходимо повышать двигательную активность дошкольников на природе. Это ходьба между деревьями, по бревну или доске («мостик через речку»); перешагивание через корни, бревно; перелезание через бревно; подлезание под сучья; прыжки с возвышения (пень, бревно); подъем в гору и спуск с горы; перепрыгивание препятствий с места и с разбега. С целью повышения выносливости детей рекомендуется проводить бег в медленном темпе: с дошкольниками старшей группы – до1,5 минут, в подготовительной к школе группе – до 2 минут. Используется бег с высоким подниманием бедра, на прямых ногах (не сгибая их в коленях), приставным шагом боком и др. все перечисленные виды движений можно проводить **в игровой форме**, что улучшает качество их выполнения, повышает интерес детей и поддерживает их положительные эмоции.

Зимой возможностей немало: катание на санках с горки, на коньках, на лыжах; спортивные игры (элементы баскетбола, футбола, настольного тенниса, плавания) в помещении.

Пешеходные и лыжные прогулки являются одной из наиболее эффективных форм активного отдыха, рационального использования свободного времени для укрепления здоровья.

Итак, двигательная активность играет важнейшую роль в укреплении здоровья ребенка, в формировании систем организма, оказывает стабилизирующее воздействие на становление психических функций. Большое значение в укреплении здоровья имеют циклические, т.е. длительные, регулярно повторяющиеся упражнения, направленные на тренировку и совершенствование выносливости. *Именно выносливость в сочетании с закаливанием обеспечивает надежную защиту от острых респираторных заболеваний.*

Популярное циклическое упражнение – бег трусцой со скоростью 5 – 7 км/ч. начиная такие упражнения с 3 – 4 года жизни (преимущественно в игровой форме), через один – два года можно получить хороший оздоровительный и общеразвивающий эффект. Нагрузку следует увеличивать постепенно, причем не за счет увеличения пробегаемой дистанции, а за счет ее повторения в одном занятии (1 – 2 раза). Постепенно при правильно организованной тренировке уровень выносливости старших дошкольников повышается вплоть до пробега 1,5 – 2 км без напряжения.

Спортивный уголок, созданный дома, помогает родителям разумно организовать досуг детей, способствует закреплению двигательных навыков.

Необходимо сделать все возможное для более широкого использования физических упражнений и игр, организации физкультурных уголков дома и во дворе. Во многих семьях дети с раннего возраста имеют санки, лыжи, велосипеды. Коньки, ракетки и воланы для игры в бадминтон, не говоря уже о мячах, обруче, скакалках, кеглях и др. однако сами они не всегда могут организовать игры, т.к. нуждаются в руководстве со стороны родителей, которые должны познакомить детей со способами использования физкультурного инвентаря, с правилами действий, содержанием игр. Помните: оздоровительный эффект от игры на свежем воздухе значительно выше, чем от игры в закрытом помещении, как бы хорошо оно не проветривалось.

Какой можно сделать вывод? Если мероприятия по укреплению здоровья детей, проводимые в детском саду, дополняются ежедневными упражнениями и подвижными играми в семейных условиях, у ребенка развиваются индивидуальные склонности и интересы, а отношение к здоровью становится ценностным.

*Л. Герасимова, заведующая, МДОУ д/с № 14 «Журавлик»,*

*Якутск, Республика Саха (Якутия).*

**Художественное слово.**

Я кататься готов до вечерней поры,

Но ленивый мой конь возит только с горы.

А на горку всегда сам пешком я хожу

И коня своего за веревку держу.

*Санки.*

Чтоб хоккей нам поиграть,

Что же нужно в руки взять?

*Клюшку.*

Я их надел и не боюсь,

Что в снег глубокий провалюсь.

Могу с горы кататься

И по сугробам мчаться.

*Лыжи.*

Стукнешь об стенку –

А я отскочу.

Бросишь на землю –

А я подскочу.

Я из ладоней в ладони лечу –

Смирно лежать не хочу.

*Мяч.*

Есть спортивная игра,

Многим нравится она.

Мяч в ворота – это гол,

Любим мы играть в… *футбол.*

Обгонять друг друга рады,

Ты смотри, дружок. Не падай.

Хороши они, легки –

Быстроходные … *коньки.*

**Зарядка.**

Нам зарядкой заниматься

Очень, очень нравится.

Все, кому рекорды снятся,

Спортом увлекаются.

Будем мы на радость маме

С детства закаленными,

Скоро вырастем и сами

Станем чемпионами.

Тренировка, тренировка –

От нее не устаем,

Мы умеем прыгать ловко,

От больших не отстаем.

***М. Лаписова.***

