МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ города НИЖНЕВАРТОВСКА ДЕТСКИЙ САД №10 «БЕЛОЧКА»

**Проект**

**Приобщение детей старшего дошкольного возраста к физической культуре и спорту путем формирования представления об Олимпийском движении**

**«Мы-будущие олимпийцы!»**

**Автор проекта:**

Моисеева Наталия Геннадьевна,

инструктор по физической культуре

1 квалификационной категории

МАДОУ г. Нижневартовска ДС №10 «Белочка»

Нижневартовск. 2015

***СОДЕРЖАНИЕ***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Паспорт проекта | 2 |
| 2 | Пояснительная записка | 6 |
| 3 | Этапы реализации проекта | 8 |
| 4 | Ресурсное обеспечение | 10 |
| 5 | Достигнутые результаты | 11 |
| 66 | Литература | 12 |
| 77 | Приложения | 13 |

**Паспорт проекта.**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование проекта | Педагогический проект: Приобщение детей старшего дошкольного возраста к физической культуре и спорту путем формирования представления об Олимпийском движении «Мы – будущие олимпийцы» |
| Основания разработки проекта | 1. Федеральная целевая программа «Развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года;  2. Концепция долгосрочного социально-экономического развития до 2020 года;  3. Федеральная целевая программа «Дети России» на 2010 - 2015 годы;  4. Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012 -2017 годы;  5. Конвенция о правах ребенка;  6. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.  7. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 №1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 14.11.2013 N 30384).  8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 13.08.2013г. №1014"Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования".  9. СанПин 2.4.1.3049-от 15 мая 2013 г. N 26 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»  10. Устав МАДОУ г. Нижневартовска ДС №10 «Белочка». |
| Сроки реализации проекта | 1 год |
| Основные потребители результатов проекта | Воспитанники (6-7 лет), педагоги, родители. |
| Цель проекта | Формировать социальную и личностную мотивацию детей старшего дошкольного возраста на сохранение и укрепление своего здоровья и воспитания социально значимых личностных качеств посредством знакомства с Олимпийским движением, развитием физических качеств и физической подготовки. |
| Задачи проекта | ***ДЛЯ ДЕТЕЙ:*** 1. Формирование у детей представления об Олимпийских играх, как мирном соревновании с целью физического и социально-нравственного совершенствования людей.  2. Развитие у детей интереса к занятиям физической культурой и спортом, умений и навыков сотрудничества через нравственный и эстетический опыт Олимпиад. 3. Развитие у детей стремления к укреплению и сохранению своего здоровья посредством занятий физической культурой.  4. Развитие у детей физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости.  5. Осуществление физической подготовки детей для результативного участия в городских соревнованиях. 6. Воспитание у детей целеустремленности, организованности, инициативности, трудолюбия.  ***ДЛЯ ПЕДАГОГОВ:***   1. Создание информационной базы.  2. Создание условий для благополучного и комфортного состояния детей на спортивных мероприятиях.  ***ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ:***  Развитие творческих и физических способностей в спортивной деятельности. |
| Актуальность проекта | Проблема ухудшения здоровья подрастающего поколения приобретает все большую актуальность.  В настоящее время в России ежегодно общий уровень отклонения в состоянии здоровья детей возрастает. 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, у детей недостаточный уровень физической подготовки для участия в спортивных городских соревнованиях. |
| Ожидаемые результаты проекта | **Для детей:**   * сформированность знаний детей об истории Олимпийского движения, чемпионах нашей страны и г. Нижневартовска; * освоение детьми главных правил безопасности жизнедеятельности, личной гигиены и правил питания; * пополнение словарного запаса детей спортивной терминологией; * участие в городских соревнованиях «Губернаторские состязания» и других городских спортивных соревнованиях.   **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. |
| Инновационные подходы реализации проекта | Создание нетрадиционной модели организации воспитания, оздоровления и развития детей с учетом конкретных условий. |
| Автор проекта | Моисеева Наталия Геннадьевна, инструктор по физической культуре  1 квалификационной категории  МАДОУ г. Нижневартовска ДС №10 «Белочка |

**2. Пояснительная записка.**

Проблема ухудшения здоровья подрастающего поколения приобретает все большую актуальность.  
 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, у детей недостаточный уровень физической подготовки для участия в спортивных городских соревнованиях. Забота о здоровье ребенка в настоящее время занимает приоритетные позиции, поскольку любой стране нужны творческие личности, гармонично развитые, активные и здоровые. Дошкольный возраст - важнейший период, когда формируется личность и закладываются прочные основы физического здоровья человека.

Олимпийские игры вошли в историю человечества как крупнейшее международное комплексное спортивное мероприятие. Они обладают огромной притягательной силой, потому что представляют прекрасную возможность для установления дружеских связей между спортсменами различных стран. Олимпийское движение – важная часть культуры человечества, и изучение его истории, несомненно, должно стать частью образования любого человека. Формирование представлений об олимпийском движении является частью не только физического, но и эстетического, нравственного воспитания детей. Задачи патриотического воспитания успешно решаются через формирование у дошкольников чувства сопричастности к борьбе спортсменов своей Родины на мировых аренах.

Физическое воспитание дошкольника предполагает не только формирование различных двигательных умений и навыков, но и приобретение опыта чувственного познания собственных двигательных возможностей и своего места в окружающем мире, так как отличительная черта физического воспитания детей дошкольного возраста — это органическая связь с умственным воспитанием. Инновационный проект по олимпийскому образованию «Мы будущие олимпийцы» представляет собой педагогическое обоснование достижения целей и задач, планирование мероприятий педагогического, физкультурно-оздоровительного и спортивного характера, мер, системность формирования здоровьесберегающей среды и направлен на интеллектуальное, физическое и нравственное развитие дошкольников и формирование высокого уровня физической культуры. Проект опирается на традиционные ритуалы и символы Олимпийских игр, характеризующие лучшие нравственные качества спортсменов: честность, волю к победе, взаимовыручку.

Одной из главных задач ДОУ является совершенствование здоровьесберегающей среды, укрепление физического, психического здоровья, эмоционального благополучия дошкольников. Для решения этой задачи в образовательном учреждении используются разнообразные формы организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми.

Опрос родителей, педагогов, воспитанников показал возрастающий интерес, как педагогов и родителей, так и самих воспитанников к формированию представлений об олимпийском движении и приобщению к различным видам спорта.

**Возрастные особенности детей 6-7 лет.**

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению.

*Достижения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью.* Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. Гигиенические навыки у детей старшего дошкольного возраста становятся достаточно устойчивыми. Формируется привычка самостоятельно следить за своим внешним видом, пользоваться носовым платком, быть опрятным и аккуратным, причесываться.

Старший дошкольный возраст – время активного социального развития детей. В этот период начинает складываться личность с ее основными компонентами.

На седьмом году жизни происходит дальнейшее развитие взаимоотношений детей со сверстниками. Дети предпочитают совместную деятельность индивидуальной.

В подготовительной группе в совместной деятельности дети осваивают разные формы сотрудничества: договариваются, обмениваются мнениями; чередуют и согласовывают действия; совместно выполняют одну операцию; контролируют действия партнера, исправляют его ошибки; помогают партнеру, принимают замечания партнера, исправляют свои ошибки. В процессе совместной деятельности дошкольники приобретают практику равноправного общения, опыт руководства и подчинения, учатся достигать взаимопонимания.

В старшем дошкольном возрасте значительно расширяется игровой опыт детей. Детям становится доступна вся игровая палитра: сюжетно-ролевые, режиссерские, театрализованные игры, игры с готовым содержанием и правилами, подвижные и музыкальные игры.

**Постановка проблемы.**

**Недостаточная информированность детей об олимпийских играх и их возникновении, недостаточный уровень физической подготовки детей в городских соревнованиях.**

**3. Этапы реализации проекта**

**Первый этап.**

Постановка проблемы, определение цели и задач деятельности. Диагностика уровня развития физических качеств и уровня знаний о спорте.

Высокий уровень развития физических качеств у мальчиков 25%, средний-75%; высокий у девочек – 37,5, средний – 62,5%. Уровень знаний о спорте: высокий -18%, средний 35%, низкий – 47%.

**Второй этап.**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Виды деятельности** | **Тема** |
| 1. Экспериментальная деятельность   * Познавательные эксперименты (на познавательных занятиях) * Физические соревнования | «Что такое 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. Спортивная секция.  8. Упражнения и игры по развитию физических качеств.  9. 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». |
| Работа с родителями | 1. «Спорт в жизни людей»  2. «Роль семьи в физическом воспитании ребёнка»  3. «Детский фитнес дома»  4. «Зачем заниматься утренней гимнастикой и физкультурой?» |
| **Работа с педагогами** | |
|  | 1.Конспекты занятий по теме проекта.  2.Библиография по теме проекта.  3. Альбомы с художественным словом. |

**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 о видах спорта, истории Олимпийского движения, чемпионах нашей страны и г. Нижневартовска;
* освоение детьми главных правил безопасности жизнедеятельности, личной гигиены и правил питания;
* пополнение словарного запаса детей спортивной терминологией;
* участие в городских соревнованиях «Губернаторские состязания».

**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.

**4. Ресурсное обеспечение:**

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

2. ПК.

4. Фотоматериалы.

5. Музыкальный центр.

6. Аудиозаписи.

7. Художественная литература.

**5**. ***Продукты и результаты 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. Фотоальбом «Олимпийская символика».
6. Спортивное развлечение «Будущие олимпийцы - нынче ходят в детский сад».
7. Высокий уровень развития физических качеств.
8. Участие в городских соревнованиях «Губернаторские состязания»
9. Сформированность знаний о спорте.

Уровень развития физических качеств у мальчиков высокий – 87,5%, средний – 12,5; у девочек высокий – 62,5%, средний – 37,5%. Уровень знаний о спорте – высокий 57%, средний 35%, низкий – 13

***Продукты проекта для педагогов:***

1. Конспекты по теме проекта.
2. Библиография по теме проекта.
3. 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. Консультации «Роль семьи в физическом воспитании ребёнка», «Зачем заниматься утренней гимнастикой и физкультурой?», «Детский фитнес дома».
3. Совместное творчество с детьми.
4. Спортивное развлечение «Будущие олимпийцы - нынче ходят в детский сад».

1. **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, 2009г
* 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.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

***Перспективное планирование на тему:***

***«Олимпийское образование детей***

***старшего дошкольного возраста»***

***октябрь 2014-апрель 2015г.***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | ***Вид деятельности*** | ***ноябрь*** | ***декабрь*** | ***январь*** | ***февраль*** | ***март*** | ***апрель*** |
| ***1*** | ***Беседы*** | ***«Что такое Олимпиада?», «Где она возникла?»*** | ***«Какие спортсмены могут участвовать в олимпийских играх?»*** | ***«Олимпийская символик»,***  ***«Любимые виды спорта»*** | ***«Спортсмены города Нижневартовска»*** |  |  |
| ***2.*** | ***Занятия*** | ***«Что могут мои мышцы?»*** | ***«Лёгкие и их работа»*** | ***«Сердце и как оно работает?»*** |  |  |  |
| ***4.*** | ***Художественное слово*** | ***Чтение стихов о спорте и ЗОЖ*** | ***Загадки***  ***о летних видах спорта*** | ***Загадки о зимних видах спорта*** |  |  |  |
| ***5.*** | ***Фоторепортажи спортивных мероприятий*** |  |  |  | ***Фотогаллерея «Мы занимаемся спортом»*** | ***Городские соревнования «Лыжня для всех», «Лыжные гонки, «Веселые старты»*** |  |
| ***6.*** | ***Д\И*** |  | ***«Виды спорта»*** | ***«Спортивный инвентарь»*** |  |  |  |
| ***8.*** | ***Художественное творчество*** |  | ***Рисунки «Любимый вид спорта»*** | ***Рисунки***  ***«Любимый вид спорта»*** |  |  |  |
| ***9.*** | ***Спортивные игры*** | ***баскетбол*** | ***хоккей*** | ***лыжи*** | ***биатлон*** | ***Бадминтон*** |  |
| ***10.*** | ***Анкетирование*** | ***«Какое место в вашей семье занимает физкультура?»*** |  | ***«Спорт в жизни людей»*** |  |  |  |
| ***11*** | ***Консультации*** |  | ***«Зачем заниматься утренней гимнастикой и физкультурой»*** | ***«Как стать спортивной семьёй?»*** | ***«Детский фитнес дома»*** | ***Стенд «Спортивные звёзды города Нижневартовска*** |  |
| ***12*** | ***Презентация проекта*** |  |  |  |  |  | ***«Мы- будущие олимпийцы!»*** |
| ***14*** | ***Спортивное развлечение*** |  |  |  |  |  | ***«Будущие олимпийцы-нынче ходят в детский сад»*** |

Приложение 2

***Педагогическая диагностика.***

Уровень физической подготовленности дошкольников определяется методикой Г. Лескова, Н. Ноткина.

3 балла – высокий уровень навыка. Правильно выполняются все основные элементы движения;

2 балла – средний уровень, справляются с большинством элементов техники, допуская незначительные ошибки;

1 балл- низкий уровень, при выполнении упражнения допускаются значительные ошибки.

Показатели бега на скорость (10м., 30м.)

*Методика обследования:*

*Старший возраст:*

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо. 2. Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед - внутрь. 3. Быстрый вынос бедра маховой ноги. 4. Опускание толчковой ноги с носка с выраженным распрямлением в суставах. 5. Прямолинейность, ритмичность бега.

*Предварительная работа.*

Инструктор знакомит детей с командами («На старт», «Внимание», «Марш»), правилами выполнения задания: начинать бег строго по сигналу, возвращаются к линии старта только по краю беговой дорожки. Даются две попытки с интервалом отдыха 2-3 мин. Фиксируется лучший результат.

Челночный бег (3Х10м)сек.

*Методика обследования*:

*Старший возраст:*

Широкий стремительный шаг чередуется с резким торможением в конце при движении по прямой и частыми шагами на поворотах. Перед сменой направления шаги становятся более частыми и короткими, колени согнуты, чтобы сохранить равновесие. Движений рук естественные, помогающие движению по прямой и на повороте. Даются 2 попытки с интервалом отдыха 2-3 мин. Фиксируется лучший результат.

Показатели прыжков.

*Прыжки в длину с места*.

*Методика обследования.*

*Старший возраст*.

1. И.п.: ноги стоят параллельно на ширине ступни, туловище наклонено вперед; руки свободно отодвинуты назад.2. *Толчок:* двумя ногами одновременно (вперед-вверх); выпрямление ног; резкий мах руками вперед -вверх. 3. *Полет:* туловище согнуто, голова веред; вынос полусогнутых ног вперед; движение рук вперед-вверх. 4. 4.*Приземление:* одновременно на обе ноги, вынесенные вперед, с переходом пятки на всю ступню; колени полусогнуты, туловище слегка наклонено, руки движутся свободно вперед- в стороны; сохранение равновесия при приземлении.

Показатели метания.

*Метание мешочка в даль (150-200г) правой и левой рукой (см)*

*Методика обследования:*

*Старший возраст.*

1. Исходное положение: стоя лицом к направлению броска, ноги на ширине плеч, левая впереди, правая на носок; правая рука с предметом на уровне груди, локоть вниз. 2. Замах: поворот вправо, сгибая правую ногу и перенося на нее вес тела, левую на носок; одновременно разгибая правую руку, размашисто отвести ее вниз –назад –в сторону, перенос веса на левую ногу, поворот груди в направлении броска, правый локоть вверх, спина прогнута. 3. *Бросок:* продолжая переносить вес тела на левую ногу, правую руку с предметом резко выпрямить; хлещущим движением кисти бросить предмет вдаль – вверх; сохранять заданное направление предмета 4. Заключительная часть: шаг вперед, сохранения равновесия.

*Бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы, стоя (см).*

*Методика обследования.*

1. И.п.: ноги на ширине плеч, руки подняты вверх и согнуты так, чтобы предмет находился за головой; 2. податься всем туловищем вперед; 3. туловище и руки отклоняются назад, ноги сгибаются в коленях; 4. туловище и ноги выпрямляются, подняться на носки, руки выпрямить вперед – вверх и сделать бросок.

Гибкость.

*Методика обследования.*

1. И.п.: стоя на гимнастической скамейке, ноги, на ширине ступни, руки опущены вниз.
2. Наклон вперед -вниз, опустить руки ниже уровня скамейки, ноги не сгибать, зафиксировать результат.

Показатели ходьбы.

*Старший возраст.*

1. Хорошая осанка. 2. Свободное движение рук от плеча со сгибанием в локтях. 3. Шаг энергичный, ритмичный, стабильный. 4. Выраженный перекат с пятки на носок, небольшой разворот стоп. 5. Активное сгибание и разгибание ног в коленных суставах (амплитуда небольшая). 6. Умение соблюдать различные направления, менять их.

Показатели лазанья по гимнастической стенке.

(высота – 3 метра)

*Методика обследования.*

*Старший возраст.*

1. Знает одноименный и разноименный способ. 2. Координация движений соответствует выбранному способу. 3. Одновременность постановки руки и ноги на рейку. 4. Ритмичность движений. 5. Умеет перелезать с одного пролета на другой по диагонали. 6. Уверенно поднимается до самого верха. 7. Не пропускает реек, отсутствует страх высоты.

Приложение 3

**Вопросы к детям.**

* Какие виды спорта ты знаешь?
* Какой спортивный инвентарь используют в футболе?
* Какой спортивный инвентарь используют в теннисе?
* Какой спортивный инвентарь используют в спортивной гимнастике?
* Какой спортивный инвентарь используют в игре бадминтон?
* Как ты думаешь, что можно назвать полезным для здоровья?
* Как ты думаешь, что можно назвать вредной для здоровья?
* Назови летние виды спорта?
* Назови зимние виды спорта?
* Какое спортивное оборудование нужно хоккеисту?
* Какие ты знаешь командные виды спорта?
* Какие ты знаешь одиночные виды спорта?
* Каких известных спортсменов России, нашего города ты знаешь?
* Какие физические упражнения ты знаешь?
* Что знаешь об Олимпиаде?