

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Иркутска детский сад №156**

ПРИКАЗ

от «_26.08.2021г

№ 40/13.

**«об утверждении проекта
«Спорт — это жизнь!»**

На основании годового плана МБДОУ Иркутска детского сада № 156, в целях обеспечения эффективной работы между педагогами и родителями, руководствуясь Положением о проектной деятельности в МБДОУ г. Иркутска детском саду № 156

Приказываю:

1. Утвердить проект: «Спорт — это жизнь!»

Автор: Алексеева Елена Алексеевна

1.2. Педагогам подготовительных групп расширять и закреплять знания детей о спорте, его видах, о здоровом образе жизни, расширять представления о том, что полезно и вредно для здоровья,

- расширять знания об отдыхе и спорте, воспитывать любовь к физкультуре и спорту у детей
- создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья дошкольников;
- повышать интерес родителей, путем привлечения к участию в оздоровительных мероприятиях вместе с детьми, обеспечение единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач семьи и детского сада.

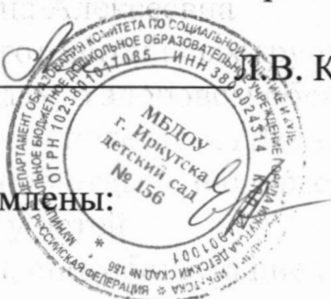
1.3. Проект : «Спорт — это жизнь!»

Автор: Алексеева Елена Алексеевна использовать в образовательной деятельности с 01.09.2021.

2. Контроль за исполнением данного приказа оставляю за собой.

Заведующий _____ **Л.В. Колесова**

С приказом ознакомлены:



Выписка из протокола

педагогического совета № 1 МБДОУ г. Иркутска детского сада № 156

от 26.08.2021 г. № 1

Повестка педсовета:

1. Представление методической разработки: «Спорт — это жизнь!»
(Инструктор по физической культуре-Алексеева Е.А)

Слушали:

Инструктора по физической культуре-Алексееву Е.А

Познакомила с методической разработкой: «Спорт — это жизнь!»

Задачи педагогической деятельности: • расширить и закрепить знания детей о спорте, его видах, о здоровом образе жизни, расширить представления о том, что полезно и вредно для здоровья,

• расширить знания об отдыхе и спорте, воспитать любовь к физкультуре и спорту у детей, внушить необходимость занятий спортом для дальнейшей жизни, воспитать созидательное отношение к своему здоровью

• создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья дошкольников;

• повышать интерес родителей, путем привлечения к участию в оздоровительных мероприятиях вместе с детьми, обеспечение единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач семьи и детского сада.

Предполагаемый результат проекта

- повышение интереса детей к физическим упражнениям и спорту;
- повышение интереса родителей к здоровому образу жизни;
- создание единого образовательного пространства на основе доверительных отношений сотрудников ДОУ с родителями;
- Снижение заболеваемости воспитанников.

Выступили:

Тимошенко Д.С. предложила утвердить методическую разработку «Спорт — это жизнь!»

(Инструктор по физической культуре-Алексеева Е.А)

Отметила богатый материал по работе с детьми, родителями, интересный дидактический материал, подбор методической и художественной литературы, разработка перспективного плана, составление конспектов работы с детьми, информация родителей о предстоящих планах.

Голосование:

«За»-29 человек

«против»-0

«Воздержались»-0

Решили:

1. Утвердить методическую разработку «Спорт — это жизнь!»

(Инструктор по физической культуре-Алексеева Е.А)

2. Использовать в образовательной деятельности с 01.09.2021г.

Председатель Шаравина Ю.В

Секретарь Головных Н.А



**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города
Иркутска детский сад № 156**

Инструктор по физической
культуре Алексеева Е.А.

Название проекта: «Спорт – это жизнь»

Тип проекта: образовательный, творческий

Образовательная область: физическое развитие

Вид проекта: долгосрочный, практико-ориентированный

Участники проекта: дети, инструктор по физической культуре, воспитатели, родители.

Проблема: недостаточная осведомленность родителей о важности физического воспитания;

сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения.

Цель проекта:, формирование основ здорового образа жизни у дошкольников и их родителей.

Задачи проекта:

- Расширить и закрепить знания детей о спорте, его видах, о здоровом образе жизни;
- Расширить представления о том, что полезно и вредно для здоровья;
- Воспитать любовь к физкультуре и спорту у детей;
- Создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья дошкольников;
- Повышать интерес родителей, путем привлечения к участию в оздоровительных мероприятиях вместе с детьми, обеспечение единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач семьи и детского сада.

Пути реализации проекта:

- Мониторинговая процедура
- Беседы с детьми, (о ЗОЖ, о значимости утренней гимнастики, занятиях по физической культуре, закаливании как неотъемлемой части здорового образа жизни)
- Занятие на тренажерах
- Занятие по физической культуре и подвижные игры на свежем воздухе
- Просмотр мультфильмов «Спортания» (ЗОЖ, Виды спорта, утренняя гимнастика)
- Прослушивание спортивных маршей, песен о физкультуре и спорте.
- Совместное мероприятие родителей и детей «Счастливы вместе!»
- Посещение библиотеки
- Выставка детских рисунков «Я и физкультура!», «Мой любимый вид спорта».
- Контрольное занятие, беседа и рассказ детей («Наши верные друзья», « Кто с закалкой дружит, никогда не тужит.» , « На зарядку становись!», «О роли физической культуры и спорта, закаливания в укреплении и сохранении здоровья»).

Подготовительный этап:

До начала реализации проекта были проведены следующие мероприятия:

- поисковая работа по набору иллюстраций о спорте;
- беседы с детьми о ЗОЖ, о спорте и физкультуре;
- подготовка наглядного материала, видео роликов;
- подбор игр;
- подборка мультфильмов;
- подборка музыки о спорте.

Организационный этап:

Познавательное развитие:

- Дидактические игры: «Найди и сделай упражнение», «Найди пару», «Сложи картинку», «Спортсменорина», «Узнай вид спорта», «Спорт зимой и летом».

Речевое развитие: - Беседа «Я и физкультура», «Спорт – это здоровье». Обогащение словаря спортивными терминами.

Физическое развитие:

- Проведение развлечения «Здоровье всему голова!»;
- Проведение дыхательной гимнастики, самомассажа.
- Проведение утренней гимнастики.
- Проведение гимнастики после сна.
- Занятия на тренажерах.
- Проведение физкультурных занятий и подвижных игр на свежем воздухе.

Художественное творчество: рисование «Я и Физкультура!», «Мой любимый вид спорта».

Работа с родителями:

- Анкетирование;
- Консультации для родителей: «Как заинтересовать ребенка занятиями физкультурой», «Как правильно выбрать вид спорта?», «Совместные занятия спортом детей и родителей»,
- Создание папки-передвижки;
- Создание фотовыставки: «Я и физкультура!», «Мой любимый вид спорта».

Заключительный этап: Выставка детских рисунков:

- «Я и физкультура!», «Мой любимый вид спорта».

Беседы с детьми:

- «Что нового мы узнали?»;
 - «Для чего нужен спорт?»;
 - «Для чего необходима утренняя гимнастика?»;
 - «Гимнастика после дневного сна»,
- «Физкультура укрепляет и сохраняет здоровье».
- Дипломы детям за участие в проекте «Спорт – это жизнь»,

Продукт проектной деятельности:

- Анкета для родителей;
- Консультации для родителей;
- Тематические беседы: «Спорт – это жизнь!», «Где прячется здоровье?» зд;
- Разработка конспектов занятий;
- Карточка загадок, пословиц и поговорок о спорте и здоровом образе жизни;
- Карточка художественных и музыкальных произведений;

Ожидаемый результат:

- Повышение интереса детей к физическим упражнениям и спорту;
- Интересы родителей к здоровому образу жизни;
- Создание единого образовательного пространства на основе доверительных отношений сотрудников ДОО с родителями;
- Снижение заболеваемости воспитанников.

Ожидаемые результаты станут реальностью, если все участники проекта будут одинаково относиться к проблеме: «Человек – образ жизни – образование - здоровье».

Когда в данной группе произойдет осознание важности собственных усилий для сохранения здоровья, продвижение в этом направлении можно будет признать успешным.

Подведение итогов проекта «Спорт – это жизнь».

В ходе проведения проекта были получены следующие результаты: У детей появился интерес и желание вести здоровый образ жизни, дети стали серьезнее относиться к занятиям по физической культуре, стали проявлять интерес к спорту, владеют необходимыми знаниями ЗОЖ.

- Дети с удовольствием ходят по коврикам – массажерам во время гимнастики после сна, а так же с удовольствием идут и занимаются утренней гимнастикой:

- С интересом занимаются на тренажерах, при выполнении физических упражнений выполняют рекомендации для правильной постановки их выполнения;

- Дети самостоятельно проявляют инициативу к движению: бегают, прыгают, играют с мячом, ползают, лазают.

Воспитательная ценность проекта:

- У детей значительно повысился интерес и желание заниматься гимнастикой, физкультурой, принимать участие в закаливающих процедурах.

Познавательная ценность проекта:

- У детей повысились знания о значимости здорового образа жизни, физической культуры, утренней гимнастики и спорта в целом.

- Расширилось представление о закаливающих мероприятиях.

Вывод: Вследствие реализации проекта у дошкольников выработалась устойчивая мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Они ориентированы на здоровый образ жизни, имеют прочные знания о средствах укрепления здоровья, о потребностях и возможностях организма.

Перспектива проектной деятельности в данном направлении:

С целью повышения интереса к здоровому образу жизни необходимо продолжать систематическую работу по указанной теме через создание и реализацию новых совместных с детьми и родителями проектов с использованием интегрированного подхода в этом направлении. Продолжать внедрять в педагогическую практику здоровьесберегательные технологии, направленные на охрану и укрепление здоровья дошкольников.

Приложения

Беседа «Спорт – это жизнь»

Цель: Обобщить знания детей о видах спорта. Дать четкое представление о пользе занятий спортом. Развивать мышление, память. Воспитывать желание заниматься спортом.

Спорт – это жизнь. Это легкость движения.

Спорт вызывает у всех уважение.

Спорт продвигает всех вверх и вперед.

Бодрость, здоровье он всем придает.

Все, кто активен и кто не ленится,

Могут со спортом легко подружиться.

Воспитатель. Сегодня мы будем говорить о том, какую пользу здоровью человека приносит занятия спортом. Чем нужно заниматься каждое утро? Почему взрослые и дети должны делать зарядку по утрам? Ребята, вы любите болеть? Что нужно делать, чтобы не болеть?

Чтоб здоровым быть spolна

Чтоб здоровым быть spolна

Физкультура всем нужна.

Для начала по порядку -

Утром сделаем зарядку!

И без всякого сомненья

Есть хорошее решенье -

Бег полезен и игра

Занимайся детвора!

Чтоб успешно развиваться

Нужно спортом заниматься

От занятий физкультурой

Будет стройная фигура

Нам полезно без сомненья

Все, что связано с движеньем.

Вот, поэтому ребятки

Будем делать мы зарядку.

Загадка

Ростом мал, да удал,

От меня ускакал.

Хоть надут он всегда —

С ним не скучно никогда. (Мяч.)

Воспитатель. Назовите, какие вы знаете виды спорта, где используют мяч.

Дети: (с помощью воспитателя) гандбол, волейбол, баскетбол, футбол, теннис, пионербол.

(Показать картинки с изображением вида спорта, дети хором повторяют.)

Воспитатель. Назовите виды спорта, которыми занимаются зимой.

Дети: (с помощью воспитателя) хоккей, лыжный спорт, конькобежный спорт, санный спорт, фигурное катание. (Показать картинки и закрепить названия видов спорта.)

Воспитатель: Какими видами спорта можно заниматься летом?

Дети: Футбол, волейбол, велосипедный спорт, плавание, теннис, велоспорт. (Показать картинки и закрепить названия видов спорта).

Физкультурная минутка.

Произносится текст стихотворения и одновременно выполняются сопровождающие движения.

Наклонилась сперва

Книзу наша голова (наклон вперед)

Вправо - влево мы с тобой

Покачаем головой, (наклоны в стороны)

Руки за голову, вместе

Начинаем бег на месте, (имитация бега)

Уберем и я, и вы

Руки из-за головы.

Рассказ воспитателя:

- Главными спортивными соревнованиями являются олимпийские игры. Первые олимпийские игры нашей эры проходили в Греции в 1896 году. Победителей олимпийских игр - называли "олимпиоником". Ему вручали оливковую ветвь и лавровый венок. Председатель Олимпийского движения Пьер де Кубертэн предложил на

Олимпийских играх зажигать Олимпийский огонь. Олимпийский огонь зажигают в Греции и проносят через города, поля, моря, океаны, горы в ту страну, где будут проходить Олимпийские игры. Факел доверяют нести лучшим спортсменам мира. Олимпийский огонь - символ единства дружбы и мира народов. Олимпийские игры проходят один раз в четыре года.

Дидактическая игра "Отгадай вид спорта?" (демонстрация картинок с различными видами спорта).

Какой вид спорта вам нравится?

В какой спортивной секции вы хотели бы заниматься?

Каким видом спорта вы хотели бы заниматься? Почему?

Спортивным быть теперь вновь модно!

Со спортом много ты поймёшь:

Спорт – и здоровье без таблеток,

Спорт – и веселье без забот.

С друзьями спортом заниматься,

Поверь, реально круглый год!

Мороз – коньки ты одеваешь,

Затем на лыжи уж встаёшь!

Попробуй делать каждый день

Зарядку утром! Будет лень.

Вначале, но привыкнешь скоро...

Здоровым станешь – это клёво!

Беседа «Где прячется здоровье?»

Цель: Формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни.

Задачи: Формировать у детей представления о зависимости здоровья от двигательной активности, закаливания и чистоты тела; уточнить знания о полезных свойствах воздуха .. Закрепить представление детей о распорядке дня, значимости режима дня.

Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение.

Воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье.

Воспитатель: Подойдите, поздоровайтесь с душой и сердцем. А знаете, вы ведь не просто поздоровались, вы подарили друг другу частичку здоровья, потому что вы сказали: "Здравствуйте!" Здоровья желаю.

Как вы думаете, что такое здоровье?

(ответы детей)

Воспитатель: Сейчас я хочу рассказать вам старую легенду

«Давным–давно на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть человек, один из Богов сказал: «Человек должен быть сильным». Другой сказал: «Человек должен быть умным». Третий сказал: «Человек должен быть здоровым». Но один Бог сказал так: «Если все это будет у человека, он будет подобен нам». И решили они спрятать главное, что есть у человека - здоровье. Стали думать- решать - куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие - на высокие горы. А один из Богов предложил: «Здоровье надо спрятать в самого человека».

Так и живет человек с давних времен, пытаясь найти свое здоровье, да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар Богов!

Воспитатель: Значит, здоровье – то оказывается, спрятано и во мне, и в тебе, и в каждом из вас. Я открою вам маленький секрет! Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков, эти лучики живут в каждой клеточке нашего организма.

Первый лучик вашего здоровья – это режим дня

Дети, как вы думаете, что такое режим?

Воспитатель: Дети, режим – это когда выполняются все дела в течение дня по времени, как в детском саду у нас. У вас есть время для принятия пищи, для занятий, прогулки, сна и ухода домой. С этим режимом детского сада знакомы и ваши родители - папы, мамы, ну а часы показывают время выполнения режима дня. Режим дня помогает быть дисциплинированным, помогает укреплять здоровье, хорошо и качественно выполнять все свои дела и задания. Режим – это когда все твои дела распределены, четко по времени в течение дня.

А теперь я хочу предложить посмотреть, как наши дети выполняют режим дня дома и в детском саду.

Воспитатель: Чтобы узнать, как называется второй лучик нашего здоровья, мы проведем опыт.

Загляните внутрь этой трубочки. Что вы там видите?

Дети: Ничего нет.

Воспитатель: Сейчас мы увидим, кто там прячется. Один, два, три, невидимка, из трубочки беги. (Опускаем трубочку в воду и подуем в нее, из трубочки бегут пузырьки).

Воспитатель: Что за невидимка сидел в трубочке?

Дети: Это воздух.

Воспитатель: Правильно, дети. А для чего нужен воздух?

Стихотворения

Без дыханья жизни нет,

Без дыханья меркнет свет,

Дышат птицы и цветы,

Дышит он, и я, и ты.

Воспитатель: Давайте, дети, проверим, так ли это. Сейчас вы постараетесь глубоко вдохнуть воздух и закрыть рот и нос ладошками (дети выполняют задание воспитателя).

Воспитатель: Что вы почувствовали? Почему не смогли долго быть без воздуха? (Суждение детей).

Воспитатель: Правильно, дети. Это каждая клеточка вашего организма взбунтовалась и говорит: «Пришлите, пожалуйста, воздух, а то мы погибаем». Вдыхание свежего воздуха в течение 15-20 минут придаёт бодрость, стимулирующее действует на кровь, улучшая её состав.

Воспитатель: Правильно, ребята, воздух богатый кислородом – это чистый, свежий воздух. Так как же называется второй лучик здоровья?

Дети: Воздух.

(второй лучик здоровья - воздух)

ТРЕТИЙ ЛУЧИК

Воспитатель: - А теперь послушайте загадку:

Зимой в воде холодной, купаться не боюсь,

Я только здоровее, ребята, становлюсь.

Дети: - Закаливание

Воспитатель: - «Смолоду закалишься – на весь век сгодишься» Как вы понимаете эту пословицу?

«Крепким стать нельзя мгновенно – закаляйтесь постепенно».

Есть много видов закаливания, помогите мне их вспомнить.

Дети:

- Обливание под душем
- Умывание прохладной водой
- Полоскание горла
- Бег в прохладном помещении.
- Воздушные ванны.

Очень полезно ходить по массажным дорожкам. Эти дорожки прибавляют здоровья, если по ним ходить босиком. У нас на подошве много активных точек, отвечающих за здоровье внутренних органов, когда мы их задеваем, массируем, они способствуют правильной работе всего организма.

Воспитатель: - Как вы думаете, для чего люди закаляются?

(ответы детей - закалённый человек мало или совсем не болеет. Легче переносит заболевания. У него всегда бодрое настроение.)

Воспитатель: - Какие вы молодцы, все знаете. Люди закаляются для того, чтобы научить свой организм сопротивляться вредным условиям, научить его быть сильным, а значит выносливым и здоровым. Теперь вы знаете название третьего лучика здоровья. Кто скажет, как он называется?

Дети: - Закаливание.

(Воспитатель на модели солнца открывает третий лучик)

ЧЕТВЕРТЫЙ ЛУЧИК

Воспитатель: - Послушайте пословицу: «Хочешь, не хочешь, а есть надо».

- Почему так пословица говорит? Зачем человеку еда? Как вы считаете?

(Ответы детей)

Чтоб здоровым остаться,

Нужно правильно питаться.

Пищей сладкой шоколадной

Ты не увлекайся.

Очень кислого, соленного

Ты остерегайся.

Только овощи и фрукты,

Очень вкусные продукты.

Воспитатель: Дети, а давайте поиграем с вами в словесную игру, и я узнаю, что вы знаете о полезной еде. Я зачитываю четверостишие о продуктах. Если они полезные, то вы все вместе говорите: «Правильно, правильно совершенно верно».

Если о том, что для здоровья вредно, вы молчите. (Читаю четверостишия)

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок. И тогда ты точно будешь очень строен и высок (правильно)

2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить, ешь конфеты, жуй ирис, строен стань, как кипарис (молчат)

3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет, ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу, мед и виноград. (правильно)

4. Пейте дети молоко, будете здоровы (правильно)

Молодцы, ребята, я обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать полезную еду.

Итак, как же называется четвертый лучик здоровья?

Дети: Полезная еда!

(открываю четвертый лучик)

ПЯТЫЙ ЛУЧИК

Воспитатель: *(фото – дети умываются)* Что мы здесь видим?

Чтобы ни один микроб

Не попал случайно в рот,

Руки мыть перед едой

Нужно мылом и водой.

Воспитатель: Для чего моется ребенок?

Дети: чтобы быть чистым.

Воспитатель: - Правильно вы сказали. Значит пятый лучик здоровья называется – «чистота».

- Как вы думаете, связаны ли чистота и здоровье? Почему говорят: «Чистота – залог здоровья»?

(ответы детей)

Воспитатель: - Давайте вспомним правила чистоты.

Дети:

- Каждое утро умывайся;

- Вечером принимай ванну или душ перед сном;

- Зубы чисти утром и вечером;

- Следи за чистотой ногтей;

- Не забывай следить за чистотой ушей – мой их каждый день;

- Следи за чистотой носа, всегда имей при себе носовой платок;

- Нижнее белье меняй каждый день;

- Обязательно мой руки перед едой и после каждого посещения туалета;

- Помни, что расческа, зубная щетка, полотенце и мочалка – предметы личной гигиены, они должны быть у каждого свои.

Воспитатель: ШЕСТОЙ ЛУЧИК нашего здоровья – это физические упражнения

Воспитатель: Давайте, дети, подумаем, какую пользу приносят физические упражнения?

Воспитатель: А вы сами выполняете физические упражнения?

Где и когда?

Воспитатель: Скажите, ребята, почему человек должен заниматься физкультурой?

Дети: Чтобы не болеть, быть здоровым.

Спорт, ребята, очень нужен,

Мы со спортом крепко дружим.

Спорт – помощник,

Спорт – здоровье,

Спорт – игра,

Спорту скажем дружно: «Да! »

Воспитатель: Ребята, посмотрите, как засияли и засверкали наши лучики здоровья на солнце. Как?

Дети: ярко, бодро....

Воспитатель: Если вы будете выполнять все то, о чем мы с вами сегодня говорили, а это

- ...

Дети: выполнять физкультурные упражнения, делать дыхательную гимнастику, дышать свежим воздухом, есть полезную еду, выполнять режим дня.

Воспитатель: То будете такими, как солнце - яркими, светлыми, веселыми, задорными, т.е. здоровыми.

Здоровье – это награда, которую получает человек за усердие. Нужно помнить всегда главное «Чтобы стать здоровым, надо научиться быть здоровым».

Мы желаем вам, друзья,

Быть здоровыми всегда,

Но добиться результата

Невозможно без труда.

Постарайтесь не лениться:

Прежде, чем за стол садиться,

Руки мойте мылом и водой.

И зарядкой занимайтесь

Ежедневно по утрам.

И, конечно, закаляйтесь –

Это так поможет вам!

Свежим воздухом дышите

По возможности всегда.

На прогулки в лес ходите –

Он вам силы даст, друзья!