

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад №13  
с приоритетным осуществлением физического развития воспитанников  
свердловская область, г. Богданович, ул. Новаторов 2а, тел.: 8 343 76 5 35 33, e-mail:  
[mkdou13@uobgd.ru](mailto:mkdou13@uobgd.ru)

Физкультурно – оздоровительный проект  
«Детский сад и спорт»

Автор-составитель  
Соколова О.Н.

ГО Богданович , 2022-2023 г.г.

## **Введение**

В рамках разработанного проекта по физкультуре в ДОУ на тему "Детский сад и спорт" инструктор по физической культуре знакомит детей с разными видами спорта, развивает положительную мотивацию к занятиям спортом и здоровому образу жизни, воспитывает чувство патриотизма, а также формирует и совершенствует спортивные умения и навыки. Помогает раскрыть предпосылки к развитию способностей к определенному виду спорта.

### **Программное содержание:**

- Формировать представления о здоровье и здоровом образе жизни, а также психологическую компетентность в сохранении и укреплении психического здоровья всех участников педагогического процесса: педагогов, детей, родителей. Расширить знания детей и родителей о физкультуре и спорте;
- Знакомить детей с параметрами здоровья и методами работы по сохранению и укреплению личного здоровья.
- Пропагандировать здоровый образ жизни.
- Расширить знания детей и родителей о физкультуре и спорте, о том на какие способности стоит обратить внимание, при выборе секции;

### **Актуальность проекта**

Нет задачи сложнее, а может важнее, чем вырастить здорового ребенка. Здоровье – важный фактор работоспособности и гармоничного развития детей. Здоровье не существует само по себе, оно нуждается в тщательной заботе на протяжении всей жизни человека.

Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторимый на протяжении всей последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов, становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и к окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Проведенный опрос родителей показал, что:

- 100% - родителей хотят видеть своих детей здоровыми , занимающимися в различных секциях;
- 91% - всесторонне-развитыми, обладающими коммуникативными качествами. Поэтому, анализируя статистику

заболеваемости наших воспитанников, мы пришли к выводу, что необходима планомерная систематическая работа по формированию, сохранению и укреплению здоровья детей.

Здоровье никому нельзя дать или подарить, его нужно сохранять и укреплять. Для того чтобы собственное здоровье стало ценностью для ребенка необходимо переосмысление работы с дошкольниками в сфере физического воспитания, в воспитании чувств бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

**Цель проекта:** создание у детей мотивации заниматься физкультурой и вести здоровый образ жизни, ознакомление с различными видами спорта, определение предпосылок к занятиям определенными видами спорта. Познакомить с великими спортсменами страны.

**Задачи проекта:**

1. Ознакомить детей с разными видами спорта.
2. Развивать положительную мотивацию к занятиям спортом, здоровому образу жизни.
3. Воспитывать чувства патриотизма и интернационализма.
4. Формировать и совершенствовать спортивные умения и навыки.

**Продолжительность проекта:** октябрь 2022 г. - апрель 2023 г.

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

**Вид проекта:** долгосрочный, практико-ориентированный.

**Образовательная область:** физическое развитие.

**Области интеграции:** познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, социально-коммуникативное развитие.

**Новизна и оригинальность:** заключается в осуществлении нетрадиционного подхода в проведении различных форм работы с детьми, в создании инновационной здоровьесберегающей среды в соответствии с ФГОС ДО.

**Материалы и оборудование:** музыкальный центр, компьютер, фотоаппарат, записи фонограмм для выполнения упражнений, фотографии и картинки с изображениями различных видов спорта, портреты выдающихся спортсменов, иллюстрации и репродукции, соответствующие сюжету и теме встречи, познавательная литература, художественная литература, спортивное оборудование.

**Предполагаемый продукт проекта:** итоговое мероприятие: спортивное развлечение для детей и родителей, разработанные рекомендации для педагогов; разработанные рекомендации для родителей по формированию здорового образа жизни у детей дошкольного возраста, по приобщению их к физической культуре и спорту.

**Ожидаемые результаты:**

**Для детей:**

1. Сформированность знаний детей о достижениях страны в спортивной области;

2. Проявление интереса к занятиям физкультурой и спортом;
3. Пополнение словарного запаса детей спортивной терминологией.

**Для родителей:**

1. Сформированная активная родительская позиция.
2. Повышение компетентности родителей в вопросах физической культуры и спорта.
3. Активное участие родителей в жизнедеятельности ДОУ.

**Для педагогов:**

1. Качественное освоение педагогами инновационных технологий физического воспитания детей.
2. Повышение профессионального уровня педагогов.
3. Улучшение качества работы по физическому воспитанию с детьми дошкольного возраста.
4. Личностный и профессиональный рост, самореализация, моральное удовлетворение.

**Основные формы реализации проекта:**

- открытые мероприятия;
- работа с познавательной литературой;
- прогулка в двигательной активности;
- физкультурные досуги;
- неделя здоровья, дни здоровья;
- участие в соревнованиях;
- посещение спортивных мероприятий;

**Содержание проекта**

**Этапы реализации проекта**

<b>Подготовительный этап</b>	<b>Основной этап</b>	<b>Заключительный этап</b>
1. Обсуждение целей и задач проекта. 2. Распределение материала на блоки, составление плана работы. 3. Заключение договоров о сотрудничестве с определенными организациями и общественными объединениями. 4. Изучение компетентности родителей по теме	1. Планирование работы. 2. Создание условий для реализации проекта: пополнение и подбор материала для реализации проекта, проведение сбора необходимых материалов и литературных источников по соответствующим тематикам 3. Пропаганда знаний о значении спорта в жизни ребёнка для родителей воспитанников. 4. Посещение	1. Подведение итогов проведенной работы. 2. Пополнение методического кабинета детского сада материалами о различных видах спорта, 3. Размещение информации о проекте на личном сайте. 4. Презентация проекта « <i>Детский сад и спорт</i> ».

проекта	<p>спортивных мероприятий.</p> <p>5. Оказание информационной и методической помощи педагогам, родителям.</p> <p>6. Организация тематических выставок, создание мини-презентаций.</p> <p>7. Проведение итогового спортивного мероприятия.</p>
---------	--

### План работы

Дата	Содержание работы	Участники	Ответственные
<b>Подготовительный этап</b>			
октябрь	<p>1. Постановка цели, задач, определение актуальности и значимости проекта.</p> <p>2. Подбор методической литературы для реализации проекта.</p>	Инструктор по физической культуре, воспитатели группы	Инструктор по физической культуре, воспитатели группы
ноябрь	<p>1. Разработка бесед с детьми.</p> <p>2. Разработка рекомендаций для воспитателей группы 5-6 лет «Фантезеры».</p> <p>3. Разработка рекомендаций для родителей.</p> <p>4. Организация развивающей среды. Подбор совместно с воспитанниками спортивного</p>	Инструктор по физической культуре, воспитатели группы	Инструктор по физической культуре, воспитатели группы

	оборудования.		
<b>Основной этап</b>			
Октябрь 1 неделя	Составление плана работы по реализации проекта <i>«Детский сад и спорт»</i> .	Инструктор по физической культуре, педагог-психолог воспитатели группы, родители.	Инструктор по физической культуре, воспитатели группы
2-3 неделя	1. Организация работы с педагогическим коллективом. 2. Анкетирование родителей <i>«Условия здорового образа жизни в семье»</i>	Инструктор по физической культуре, воспитатели группы.	Инструктор по физической культуре
4 неделя	Спортивный досуг <i>«Осенний семейный флешмоб»</i> .	Инструктор по физической культуре, воспитатели группы, воспитанники, родители.	Инструктор по физической культуре.
ноябрь 1-2 неделя	Мини-консультация <i>«Реализация проекта «Детский сад и спорт»</i> : Вопросы консультации: - цели и задачи проекта; - сроки реализации проекта; - этапы реализации проекта;	инструктор по физической культуре	инструктор по физической культуре
3-4 неделя	1. Массовая утренняя зарядка на воздухе. 2. Спортивный досуг <i>«День здоровья»</i> . Поход в осенний парк. 3. Родительское собрание: <i>«Здоровый образ</i>	Инструктор по физической культуре, воспитатели группы воспитанники	Инструктор по физической культуре, воспитатели группы.

	<p><i>жизни в семье».</i></p> <p><b>Цель:</b> знакомств о с результатами анкетирования, пропаганда ЗОЖ.</p>		
декабрь 1-2 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Спортивные игры на воздухе.</li> <li>2. Беседа об истории Олимпийских игр</li> <li>3. Знакомство с мастерами спорта России</li> <li>4. Выпуск буклета для родителей по теме «Спорт-здоровый образ жизни!»</li> </ol>	Инструктор по физической культуре, воспитатели, воспитанники	Инструктор по физической культуре воспитатели группы.
декабрь 3-4 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Консультация для родителей «Совместные занятия физической культурой детей и родителей».</li> <li>2. Свободное общение на тему: «Зачем нужна физкультура и спорт».</li> <li>3. Знакомство с пословицами о физкультуре и спорте.</li> <li>4. Приветствие «Два притопа, два прихлопа».</li> </ol>	Инструктор по физической культуре, воспитатели, воспитанники	Инструктор по физической культуре
январь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Презентация на тему: «Зимние виды спорта».</li> <li>2. Выставка семейных газет «Здоровый образ жизни в нашей семье».</li> </ol>	Воспитатели группы Инструктор по физической культуре, воспитанники, родители	Воспитатели группы Инструктор по физической культуре

февраль 1-2 неделя	1. Игры, которые нас лечат. 2. Прослушивание аудиозаписей песен о спорте 3. День Здоровья «Зимние забавы».	Воспитатели группы Инструктор по физической культуре, воспитанники	Воспитатели группы Инструктор по физической культуре
февраль 3-4 неделя	1. Аэробика для старших групп.	Инструктор по физической культуре воспитанники	Инструктор по физической культуре
март 1-2 неделя	1. Конкурс рисунков совместно с родителями на тему: «Любим спортом заниматься»!	Инструктор по физической культуре, воспитатели группы, воспитанники, родители	Инструктор по физической культуре, воспитатели группы
март 3-4 неделя	1. Круглый стол с родителями «Физическое развитие ребёнка в семье и ДОУ». 2. Игры на формирование правильной осанки: -«Живое кольцо»; - «Маленький гимнаст»; - «Регулировщик».	Инструктор по физической культуре, воспитатели группы, воспитанники, родители	Инструктор по физической культуре, воспитатели группы
апрель 1-2 неделя	1.Консультация для родителей «ГТО - что это такое? Возрождение ГТО». 2. Дыхательная гимнастика по А.Н. Стрельниковой.	Инструктор по физической культуре, группы, воспитанники, родители	Инструктор по физической культуре.
апрель 3-4 неделя	1.Разработка памяток для родителей «О здоровом образе	Инструктор по физической культуре, воспитатели группы, музыкальный	Инструктор по физической культуре.

	жизни». 2. Заключительное мероприятие - «Семейные старты».	руководитель.	
<b>Заключительный этап</b>			
май	Анализ результатов проекта. 1. Создание компьютерной презентации о ходе реализации проекта: « <i>Детский сад и спорт</i> ». 2. Рефлексия педагогов. Определение значимости проекта для образовательного процесса.	Инструктор по физической культуре.	Инструктор по физической культуре.

### Список литературы

1. Н.И. Крылова «Здоровьесберегающее пространство в ДОУ», издательство «Учитель» 2009 год.
2. З.А. Клепинина «Как развивать в ребенке умение заботиться о своем здоровье», изд. «АРКТИ» Москва 2010 год.
3. В.Л. Дружинина, Л.В. Абдульманова «Здравушка», Ростов-на Дону 2001 год.
4. Т.П. Колодяжная, Е. А. Чекунова - «Сохранение здоровья детей и педагогов в условиях детского сада – Ростов- на- Дону 2009 год.
5. М.Н. Кузнецова - «Система мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ» - практическое пособие Москва «Айрис Пресс», 2007 год.
6. С.А. Пономарев – «Растите малышей здоровыми» - Москва 1989 год.
7. А.К. Сундукова «Вошебный мир здоровья» - Москва «Дрофа», 2010 год.



# САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА

## ЧИСТОТА - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

Заботясь о своем здоровье и здоровье окружающих тебя людей!



От простой воды и мыла  
У микробов тает сила!

Ежедневно умывайся. Утром  
и вечером принимай душ.



Чтоб не ныл животик твой,  
Руки мой перед едой!

Мой руки перед едой,  
после туалета и прогулки.



У меня зубная щетка,  
Она чистит зубы четко.  
Раз за разом веселей,  
Мои зубы все белей.

Чисти зубы утром и днем.



Я волшебная расческа,  
Я дружу с любой прической,  
Все мне, братцы, по плечу,  
Я украсить вас хочу.  
Если волосы опрятны,  
Всем вокруг вы так приятны,  
Все любят на вас,  
Отвести не могут глаз.

Не забывай мыть голову, следи за тем,  
чтобы прическа была красивой и опрятной

Соблюдение личной гигиены  
способствует сохранению  
и укреплению здоровья



Кто ногтей не чистит  
И не подстригает,  
Тот своих знакомых  
Здорово пугает.  
Ведь с ногтями грязными,  
Длинными и острыми  
Могут очень просто вас  
Перепутать с монстрами.

Следи за своими  
ногтями.



Я привяж свои ботинки  
Чистить щеткой каждый день.  
Из костюма все пылинки  
Мне вытряхивать не лень!



Следи за чистотой  
одежды и обуви.



Раз, два, три, четыре,  
Прибираюсь я в квартире!  
Как же мама будет рада!  
Громко скажет: "Это ж надо!"  
Пылесос включаю смело,  
Пылесосить - это дело!  
Пылесос гудит, ревет,  
Щётка по полу ползёт.



Помогай взрослым  
поддерживать чистоту

## ЗАКАЛЯЕМ СВОЙ ОРГАНИЗМ!

Закалка - это оздоровительные процедуры  
посредством воздуха, воды и солнца. Закалка  
дарит нам крепкое здоровье, хорошее настроение,  
помогает стать менее зависимым от изменений  
погоды, защищает от простуды и гриппа.



Чтобы носом не сопеть,  
И не кашлять сильно,  
Обливайся каждый день,  
Лей весьма обильно.



Умывание холодной водой.  
Контрастный душ.



Чтобы меньше простужаться,  
Надо больше закаляться!  
Обтирание влажным  
полотенцем.



Чтоб в учебе преуспеть,  
И была смекалка,  
Всем ребятушкам нужна  
Водная закалка.  
Купание в водоемах.



Всех полезней  
Солнце, воздух и вода!  
От болезней  
помогают нам всегда.  
Солнечные ванны.



На прогулку выходи,  
Свежим воздухом дыши.  
Только помни при уходе:  
Одеваться по погоде!  
Воздушные ванны

## Памятка для родителей

### ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СВОИХ ДЕТЕЙ

- **НОВЫЙ ДЕНЬ НАЧИНАЙТЕ С УЛЫБКИ И УТРЕННЕЙ РАЗМИНКИ.**
- **СОБЛЮДАЙТЕ РЕЖИМ ДНЯ.**
- **ПОМНИТЕ: ЛУЧШЕ УМНАЯ КНИГА, ЧЕМ БЕСЦЕЛЫЙ ПРОСМОТР ТЕЛЕВИЗОРА.**
- **ЛЮБИТЕ СВОЕГО РЕБЁНКА, ОН - ВАШ.**
- **УВАЖАЙТЕ ЧЛЕНОВ СВОЕЙ СЕМЬИ, ОНИ - ПОПУТЧИКИ НА ВАШЕМ ПУТИ.**
- **ОБНИМАТЬ РЕБЁНКА СЛЕДУЕТ НЕ МЕНЕЕ 4 РАЗ В ДЕНЬ, А ЛУЧШЕ - 8 РАЗ.**
- **ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ К СЕБЕ - ОСНОВА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВЫЖИВАНИЯ.**
- **НЕ БЫВАЕТ ПЛОХИХ ДЕТЕЙ, БЫВАЮТ ПЛОХИЕ ПОСТУПКИ.**
- **ЛИЧНЫЙ ПРИМЕР ПО ЗОЖ - ЛУЧШЕ ВСЯКОЙ МОРАЛИ.**
- **ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЕСТЕСТВЕННЫЕ ФАКТОРЫ ЗАКАЛИВАНИЯ - СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ И ВОДУ.**
- **ПОМНИТЕ: ПРОСТАЯ ПИЩА ПОЛЕЗНЕЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ, ЧЕМ ИСКУСНЫЕ ЯСТВА.**
- **ЛУЧШИЙ ВИД ОТДЫХА - ПРОГУЛКА С СЕМЬЕЙ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ, ЛУЧШЕЕ РАЗВЛЕЧЕНИЕ ДЛЯ РЕБЁНКА - СОВМЕСТНАЯ ИГРА С РОДИТЕЛЯМИ.**



