

Проект на тему  
"Любим спортом заниматься!"  
средняя группа



Подготовили воспитатели:

Быкова Т.А.

Лушина Е.С.



### **Актуальность проекта:**

В настоящее время одной из актуальных проблем является сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения. В связи занятостью родителей, на детей остается мало времени, а на спорт тем более. С помощью этого проекта мы попытаемся донести до детей объем информации о пользе спорта и здорового образа жизни. Не зря говорят, спорт - это жизнь! Заниматься спортом надо в любое время года. Несомненно, проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Следовательно, нашим детям нужна активная деятельность, способствующая повышению жизненного тонуса, удовлетворяющая их интересы, социальные запросы.

**Проблема :** недостаточная осведомленность родителей о важности физического воспитания. Низкая спортивная активность, малоподвижный образ жизни детей и их семей, отсутствие понимания культуры. Негативная статистика по образу жизни в семье (сниженная активность, несбалансированное питание, несоблюдение режима дня, растущие факторы риска, отсутствие полезных привычек).

### **Цель проекта:**

- Повышение интереса детей к физической культуре и здоровому образу жизни и принимать участие в спортивных состязаниях нашей группы.
- Дать представление о спортивных состязаниях, о знаменитых спортсменах, о наградах и победах наших спортсменов в различных видах спорта.
- Рассказать о значении спорта в нашей жизни.
- Формировать умение ориентироваться в летних и зимних видах спорта.
- Способствовать формированию основ здорового образа жизни, потребности заниматься
- Способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей средствами подвижных игр.

**Аннотация проекта:** Проект разработан воспитателями Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения Трубчевский детский сад комбинированного вида «Журавлик» Быковой Т.А., Лушиной Е.С. и может быть использован воспитателями дошкольных учреждений.

В реализации проекта участвовали дети 3-4 лет, посещающие среднюю группу, их родители, воспитатели, музыкальный руководитель, старший воспитатель.

**Участники проекта:** дети 3-4 лет, воспитатели, музыкальный руководитель, родители.

**Гипотеза** 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.

**Задачи проекта:**

Образовательная:

- Познакомить детей с различными видами спорта;
- Пробудить интерес к спорту и здоровому образу жизни.
- Дать представление родителям о значимости совместной двигательной деятельности с детьми.

Развивающая:

- Формировать представление о важности и пользе занятий спортом для здоровья;
- Развивать связную речь, активизировать и обогащать словарь по теме «Спорт».
- Расширить знания родителей о физических умениях и навыках детей.

Воспитательная:

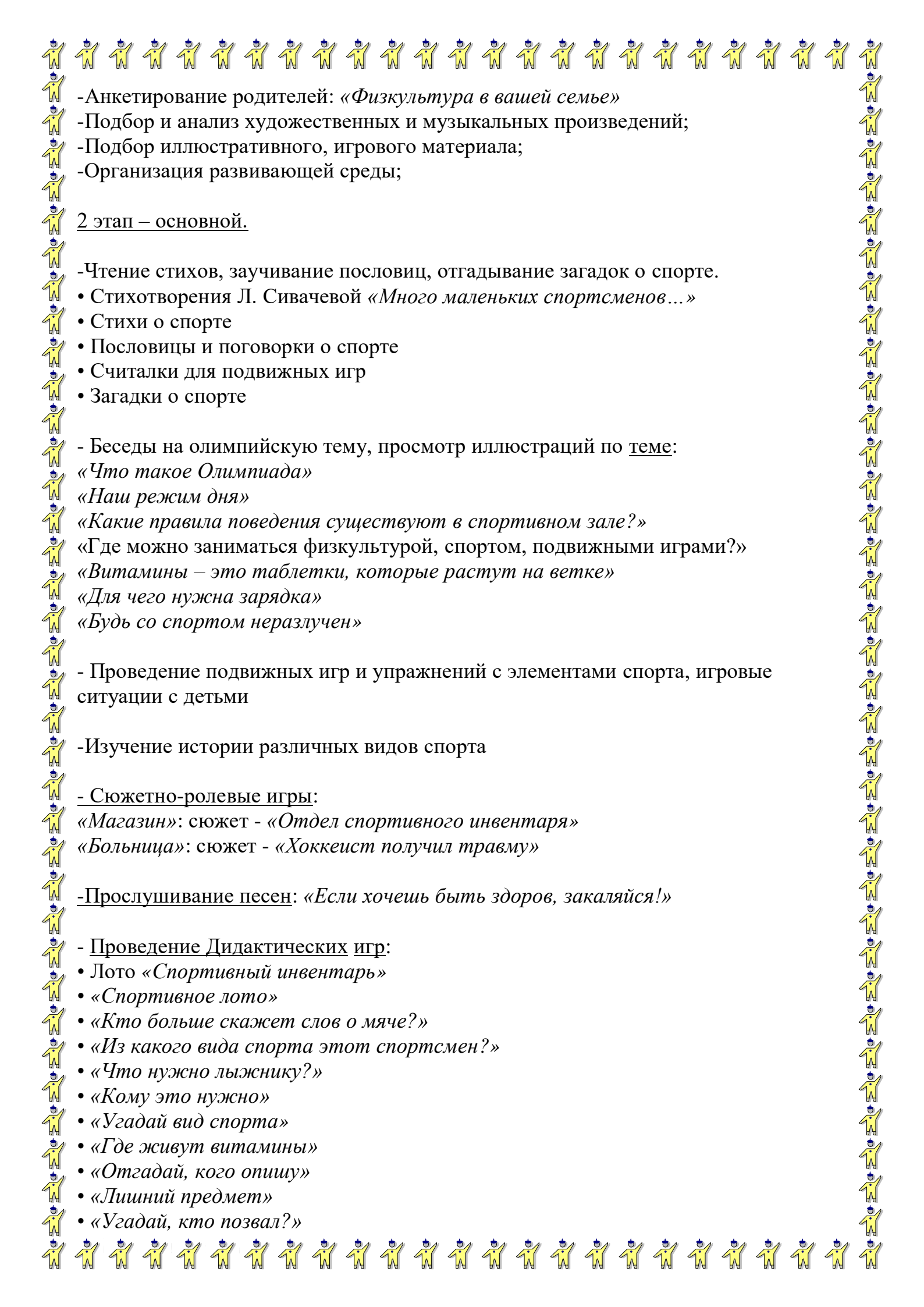
- Способствовать созданию активной позиции родителей в совместной двигательной деятельности с детьми.
- Заинтересовать родителей укреплять здоровый образ жизни в семье.

Ожидаемый результат:

- Повысить у детей интерес к занятиям по физической культуре и спорту.
- Совершенствование уровня физической подготовки детей.
- Формирование волевых качеств: целеустремленности, выдержки, силы, ловкости, воспитание желания побеждать и соперничать.
- Формирование устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями, активному образу жизни у всех участников образовательного процесса.
- Пополнение словарного запаса детей спортивной терминологией.
- Формирование дружеских взаимоотношений между детьми

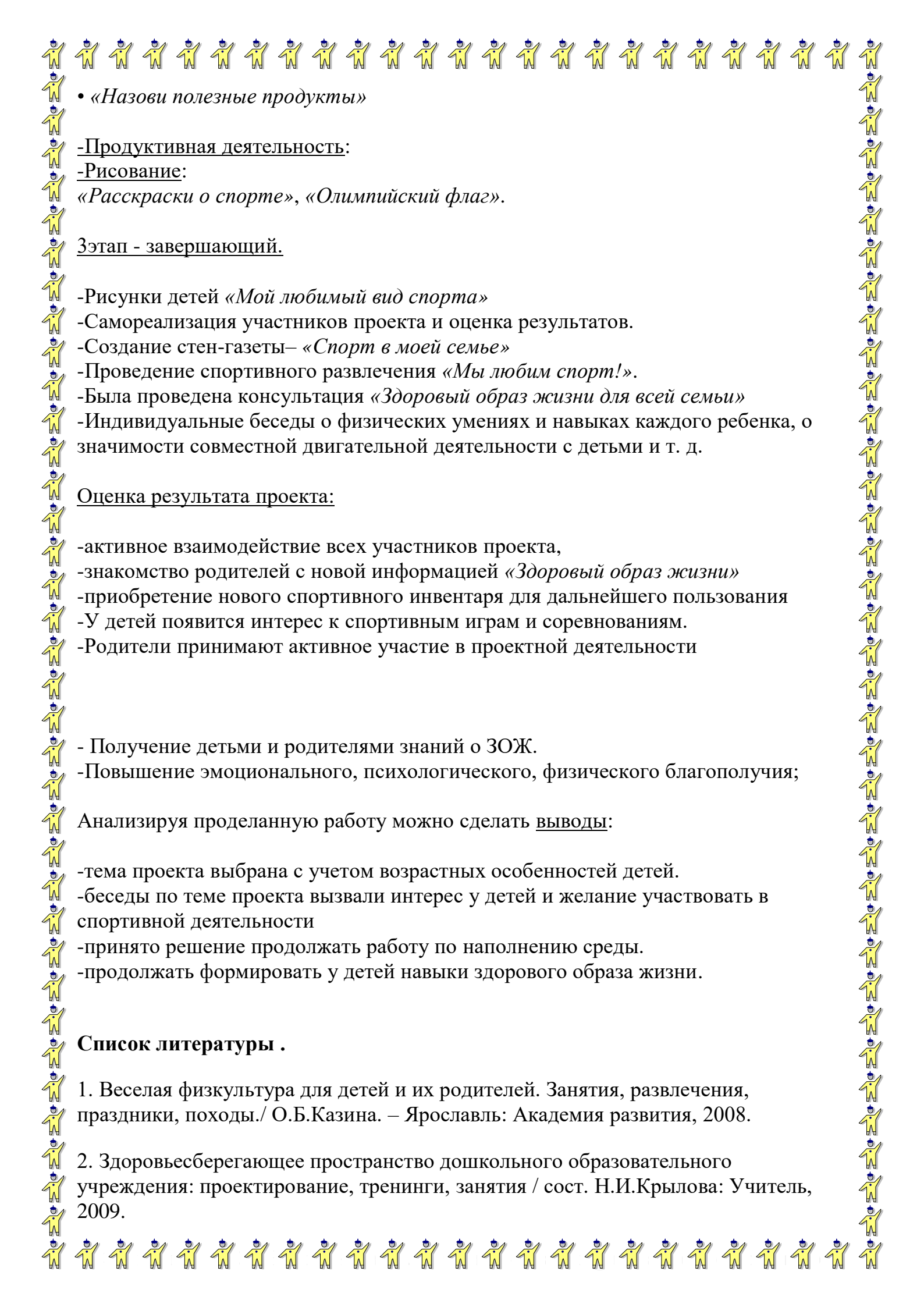
**Этапы проекта:**

1 этап – подготовительный.

- 
- Анкетирование родителей: «Физкультура в вашей семье»
  - Подбор и анализ художественных и музыкальных произведений;
  - Подбор иллюстративного, игрового материала;
  - Организация развивающей среды;

## 2 этап – основной.

- Чтение стихов, заучивание пословиц, отгадывание загадок о спорте.
  - Стихотворения Л. Сивачевой «Много маленьких спортсменов...»
  - Стихи о спорте
  - Пословицы и поговорки о спорте
  - Считалки для подвижных игр
  - Загадки о спорте
- Беседы на олимпийскую тему, просмотр иллюстраций по теме:
  - «Что такое Олимпиада»
  - «Наш режим дня»
  - «Какие правила поведения существуют в спортивном зале?»
  - «Где можно заниматься физкультурой, спортом, подвижными играми?»
  - «Витамины – это таблетки, которые растут на ветке»
  - «Для чего нужна зарядка»
  - «Будь со спортом неразлучен»
- Проведение подвижных игр и упражнений с элементами спорта, игровые ситуации с детьми
- Изучение истории различных видов спорта
- Сюжетно-ролевые игры:
  - «Магазин»: сюжет - «Отдел спортивного инвентаря»
  - «Больница»: сюжет - «Хоккеист получил травму»
- Прослушивание песен: «Если хочешь быть здоров, закаляйся!»
- Проведение Дидактических игр:
  - Лото «Спортивный инвентарь»
  - «Спортивное лото»
  - «Кто больше скажет слов о мяче?»
  - «Из какого вида спорта этот спортсмен?»
  - «Что нужно лыжнику?»
  - «Кому это нужно»
  - «Угадай вид спорта»
  - «Где живут витамины»
  - «Отгадай, кого опишу»
  - «Лишний предмет»
  - «Угадай, кто позвал?»



• «Назови полезные продукты»

-Продуктивная деятельность:

-Рисование:

«Раскраски о спорте», «Олимпийский флаг».

Этап - завершающий.

-Рисунки детей «Мой любимый вид спорта»

-Самореализация участников проекта и оценка результатов.

-Создание стен-газеты– «Спорт в моей семье»

-Проведение спортивного развлечения «Мы любим спорт!».

-Была проведена консультация «Здоровый образ жизни для всей семьи»

-Индивидуальные беседы о физических умениях и навыках каждого ребенка, о значимости совместной двигательной деятельности с детьми и т. д.

Оценка результата проекта:

-активное взаимодействие всех участников проекта,

-знакомство родителей с новой информацией «Здоровый образ жизни»

-приобретение нового спортивного инвентаря для дальнейшего пользования

-У детей появится интерес к спортивным играм и соревнованиям.

-Родители принимают активное участие в проектной деятельности

- Получение детьми и родителями знаний о ЗОЖ.

-Повышение эмоционального, психологического, физического благополучия;

Анализируя проделанную работу можно сделать выводы:

-тема проекта выбрана с учетом возрастных особенностей детей.

-беседы по теме проекта вызвали интерес у детей и желание участвовать в спортивной деятельности

-принято решение продолжать работу по наполнению среды.

-продолжать формировать у детей навыки здорового образа жизни.

**Список литературы .**

1. Веселая физкультура для детей и их родителей. Занятия, развлечения, праздники, походы./ О.Б.Казина. – Ярославль: Академия развития, 2008.

2. Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: проектирование, тренинги, занятия / сост. Н.И.Крылова: Учитель, 2009.

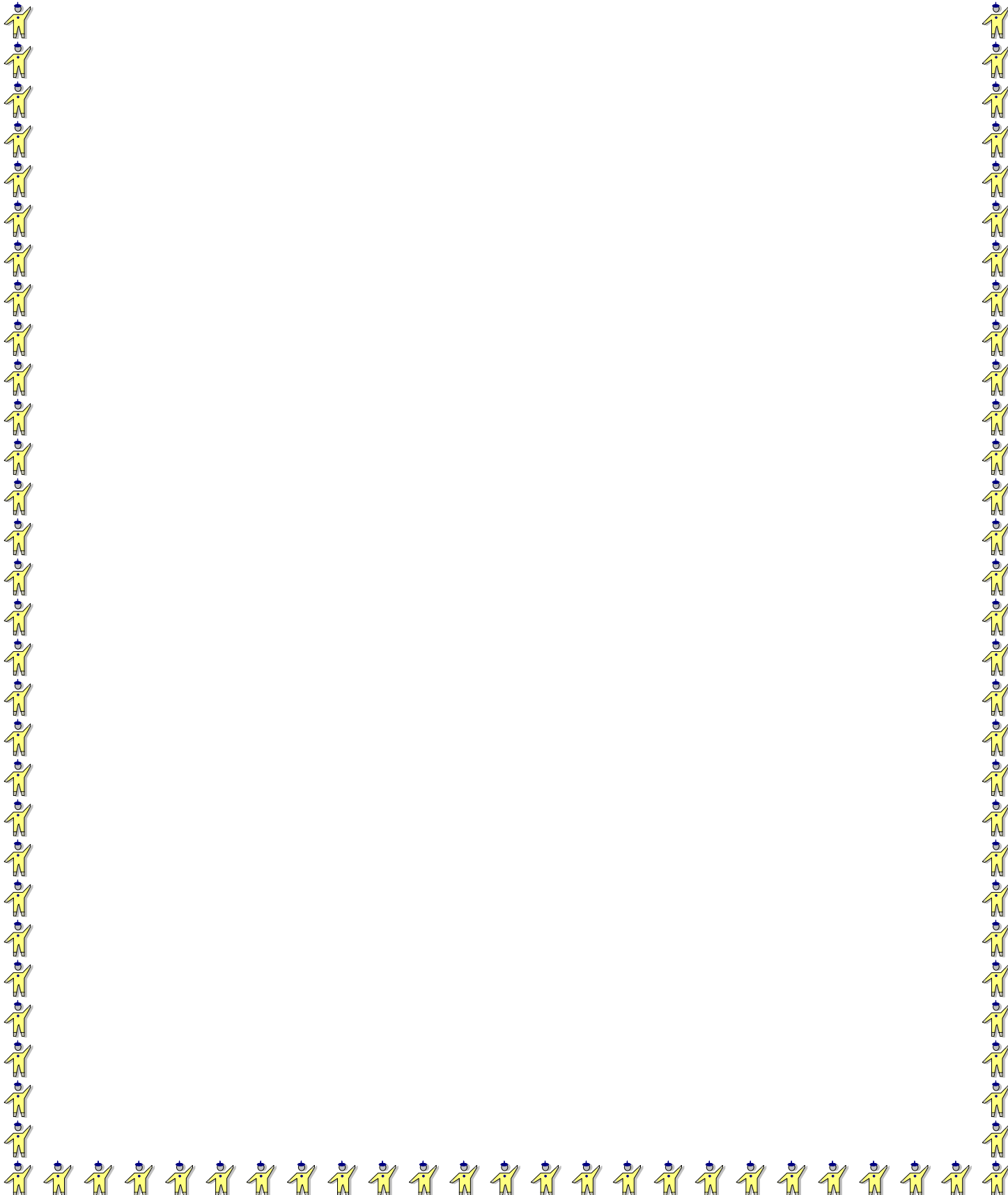




СПб. : Детство-Пресс, 2007;

4. Картушина М. Ю. Быть здоровыми хотим: оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы. – М. :АРКТИ, 2004;

5. Новикова И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Для работы с детьми 5-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010.



# Приложение 1

## Анкета

Уважаемые родители!

Ваше активное участие в анкетировании позволит нам оптимизировать учебно-воспитательный процесс и эффективно проводить работу по оздоровлению Вашего ребёнка, учитывая его индивидуальные особенности.

Пожалуйста, в каждом вопросе выберите и подчеркните нужный вариант ответа.

1. Фамилия и имя ребёнка \_\_\_\_\_

2. Дата рождения ребёнка \_\_\_\_\_

3. Дорога до детского сада:

- Пешком (сколько времени?) \_\_\_\_\_
- На транспорте (сколько времени?) \_\_\_\_\_

4. Гуляет ли ваш ребёнок в выходные дни:

- Нет;
- Да-1 раз в день, 2 раза в день.

5. Общая продолжительность прогулки в день при благоприятных погодных условиях:

- До 1 ч;
- От 1 ч до 2 ч;
- До 3ч;
- Более 3 ч.

6. Дружит ли Ваш ребёнок с физкультурой:

- Нет;
- Да (играет с мячом, катается на горках, на лыжах, велосипеде, занимается на тренажёрах, другое \_\_\_\_\_).

7. Делает ли ребёнок утреннюю зарядку:

- Нет;
- Иногда;
- Да, часто.

8. Занимаетесь ли Вы физкультурой вместе с ребёнком:

- Нет;
- Иногда;
- Да, часто.

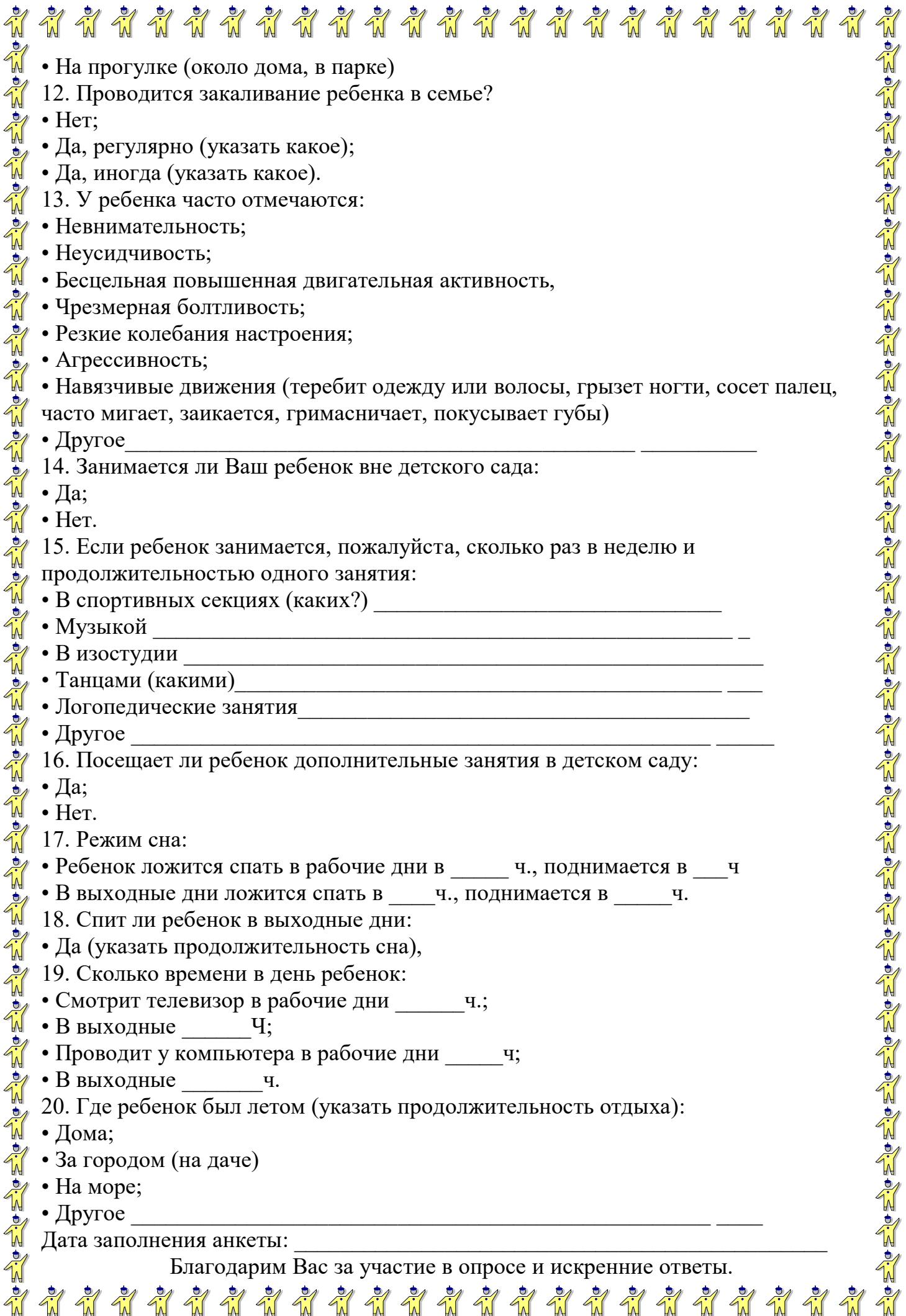
9. Занимается ли Ваш ребенок спортом?

- Да;
- Нет.

10. Каким видом спорта занимается и с какого возраста: \_\_\_\_\_

11. Если ребенок занимается спортом, то где:

- В спортивном зале (кроме детского сада)
- На спортивной площадке (около дома, около детских учреждений)
- Дома (есть спортивный комплекс, гимнастические мячи, гимнастические палки, тренажеры, другое )



• На прогулке (около дома, в парке)

12. Проводится закаливание ребенка в семье?

- Нет;
- Да, регулярно (указать какое);
- Да, иногда (указать какое).

13. У ребенка часто отмечаются:

- Невнимательность;
- Неусидчивость;
- Бесцельная повышенная двигательная активность,
- Чрезмерная болтливость;
- Резкие колебания настроения;
- Агрессивность;
- Навязчивые движения (теребит одежду или волосы, грызет ногти, сосет палец, часто мигает, заикается, гримасничает, покусывает губы)

• Другое \_\_\_\_\_

14. Занимается ли Ваш ребенок вне детского сада:

- Да;
- Нет.

15. Если ребенок занимается, пожалуйста, сколько раз в неделю и продолжительностью одного занятия:

- В спортивных секциях (каких?) \_\_\_\_\_
- Музыкой \_\_\_\_\_
- В изостудии \_\_\_\_\_
- Танцами (какими) \_\_\_\_\_
- Логопедические занятия \_\_\_\_\_
- Другое \_\_\_\_\_

16. Посещает ли ребенок дополнительные занятия в детском саду:

- Да;
- Нет.

17. Режим сна:

- Ребенок ложится спать в рабочие дни в \_\_\_\_\_ ч., поднимается в \_\_\_\_\_ ч
- В выходные дни ложится спать в \_\_\_\_\_ ч., поднимается в \_\_\_\_\_ ч.

18. Спит ли ребенок в выходные дни:

- Да (указать продолжительность сна),

19. Сколько времени в день ребенок:

- Смотрит телевизор в рабочие дни \_\_\_\_\_ ч.;
- В выходные \_\_\_\_\_ ч.;
- Проводит у компьютера в рабочие дни \_\_\_\_\_ ч.;
- В выходные \_\_\_\_\_ ч.

20. Где ребенок был летом (указать продолжительность отдыха):

- Дома;
- За городом (на даче)
- На море;
- Другое \_\_\_\_\_

Дата заполнения анкеты: \_\_\_\_\_

Благодарим Вас за участие в опросе и искренние ответы.





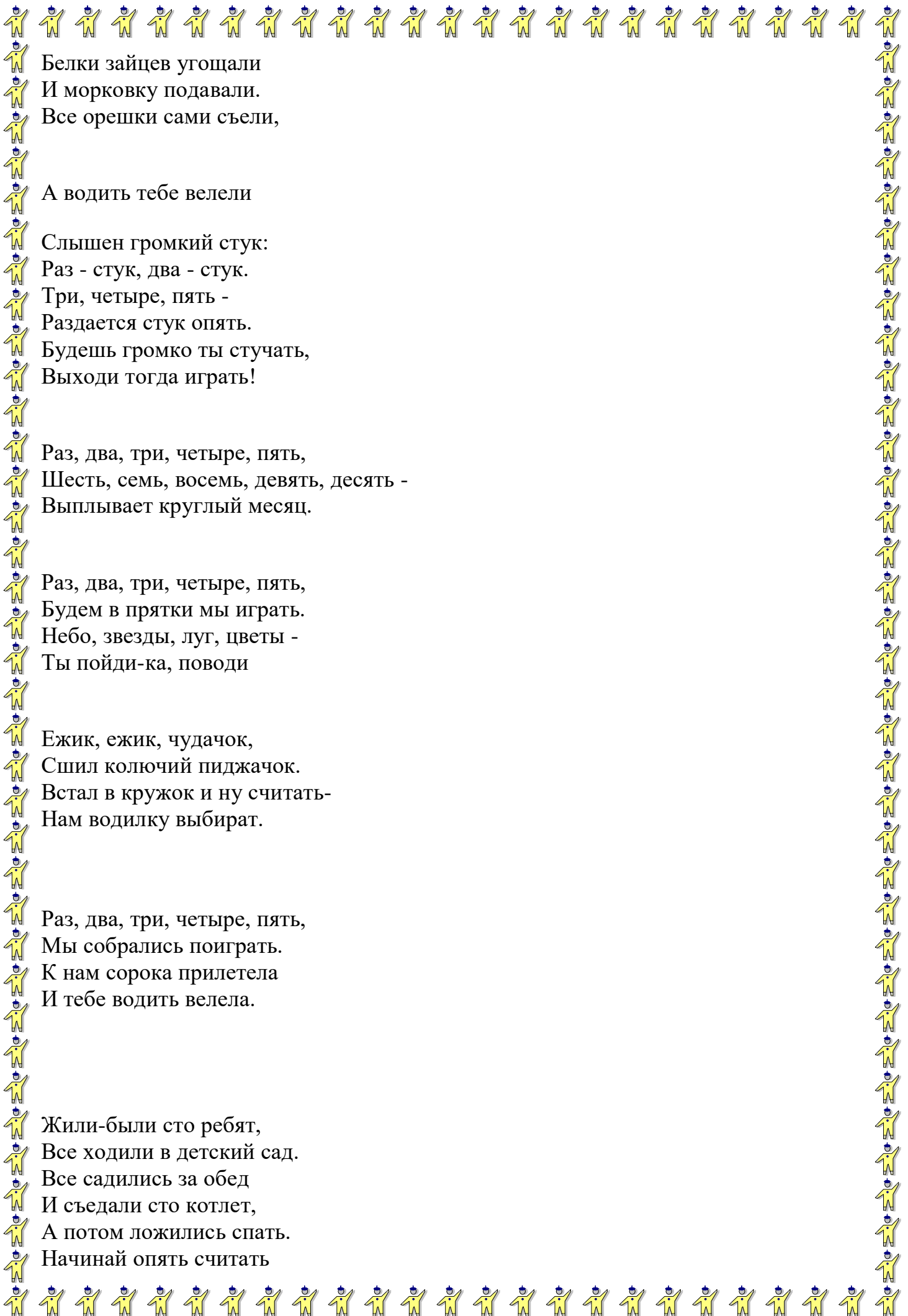
## Приложение 2

### Пословицы и поговорки о спорте.

- Быстрого и ловкого болезнь не догонит!  
В здоровом теле здоровый дух.  
Главное соревнование — борьба с самим собой.  
Где здоровье — там и красота.  
Гимнастика удлиняет молодость человека.  
Движение это жизнь.  
Если хочешь быть здоров — закаляйся.  
Закаляй свое тело с пользой для дела.  
Здоровому все здорово.  
И смекалка нужна, и закалка важна.  
Каждый кузнец своего здоровья.  
Кто крепок телом тот богат и здоровьем и делом.  
Кто спортом занимается, тот силы набирается.  
Кто любит спорт, тот здоров и бодр.  
Кто ловко бьет по мячу, тому все по плечу.  
Кто встал до дня, тот днем здоров.  
Кто не курит, кто не пьет, тот здоровье бережет.  
Кто пешком ходит тот долго живет.  
Ловкий спортсмен — выносливый воин.  
Отдай спорту время, а взамен получи здоровье.  
О спорт, ты мир!  
От лежания да сиденья хвори прибавляются.  
Пешком ходить — долго жить.  
Спорт и туризм укрепляют организм.

### Считалочки для игр

- Шла коза по мостику  
И виляла хвостиком.  
Зацепилась за перила,  
Прямо в речку угодила.  
Кто не верит, это он  
Выходи из круга вон  
  
На дороге скрючив ноги  
На гвоздях сидели йоги.



Белки зайцев угощали  
И морковку подавали.  
Все орешки сами съели,

А водить тебе велели

Слышен громкий стук:  
Раз - стук, два - стук.  
Три, четыре, пять -  
Раздается стук опять.  
Будешь громко ты стучать,  
Выходи тогда играть!

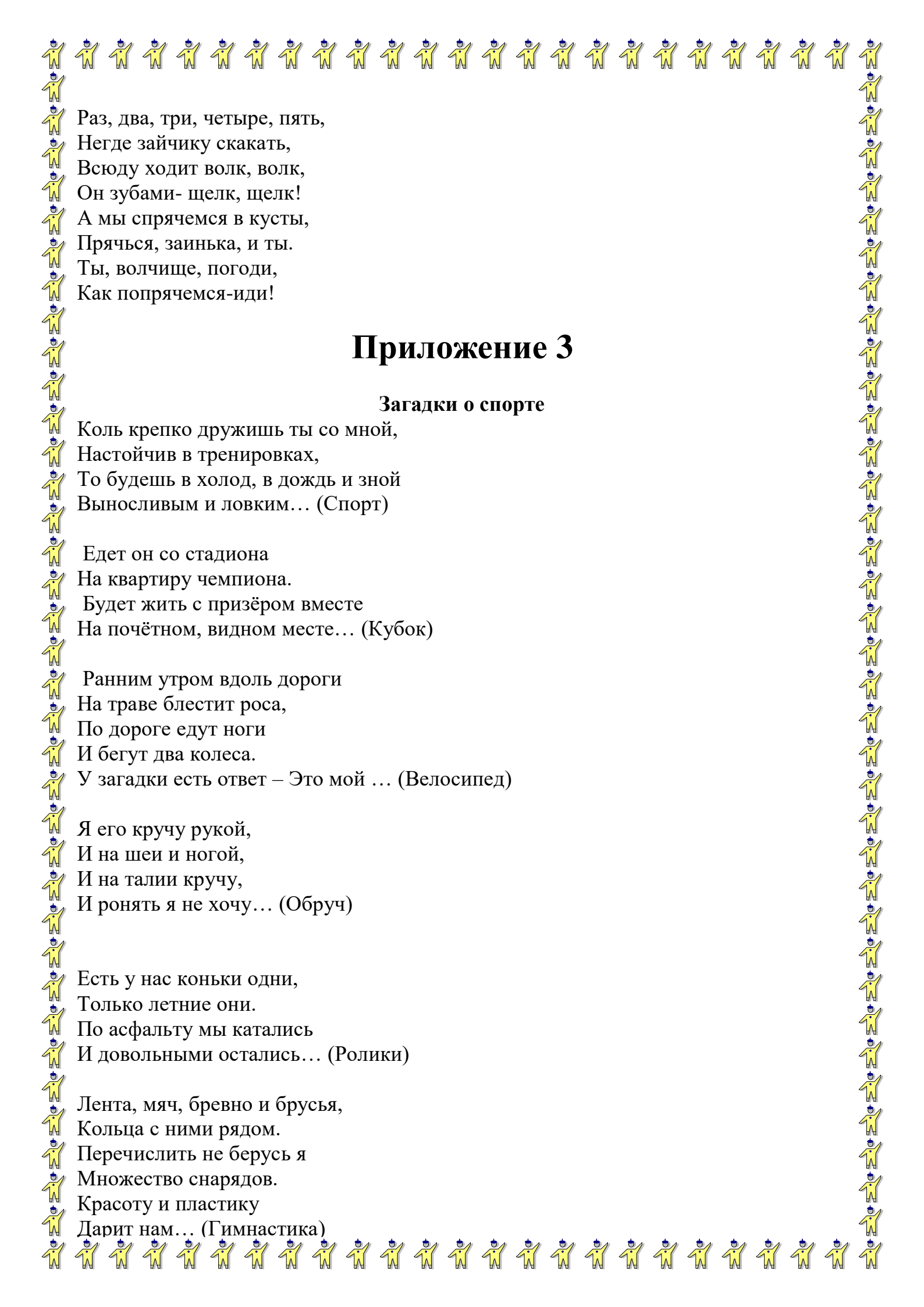
Раз, два, три, четыре, пять,  
Шесть, семь, восемь, девять, десять -  
Выплывает круглый месяц.

Раз, два, три, четыре, пять,  
Будем в прятки мы играть.  
Небо, звезды, луг, цветы -  
Ты пойдика, поводи

Ежик, ежик, чудачок,  
Сшил колючий пиджачок.  
Встал в кружок и ну считать-  
Нам водилку выбирает.

Раз, два, три, четыре, пять,  
Мы собрались поиграть.  
К нам сорока прилетела  
И тебе водить велела.

Жили-были сто ребят,  
Все ходили в детский сад.  
Все садились за обед  
И съедали сто котлет,  
А потом ложились спать.  
Начинай опять считать



Раз, два, три, четыре, пять,  
Негде зайчику скакать,  
Всюду ходит волк, волк,  
Он зубами- щелк, щелк!  
А мы спрячемся в кусты,  
Прячься, зайчика, и ты.  
Ты, волчище, погоди,  
Как попрячемся-иди!

## Приложение 3

### Загадки о спорте

Коль крепко дружишь ты со мной,  
Настойчив в тренировках,  
То будешь в холод, в дождь и зной  
Выносливым и ловким... (Спорт)

Едет он со стадиона  
На квартиру чемпиона.  
Будет жить с призом вместе  
На почётном, видном месте... (Кубок)

Ранним утром вдоль дороги  
На траве блестит роса,  
По дороге едут ноги  
И бегут два колеса.  
У загадки есть ответ – Это мой ... (Велосипед)

Я его кручу рукой,  
И на шею и ногой,  
И на талии кручу,  
И ронять я не хочу... (Обруч)

Есть у нас коньки одни,  
Только летние они.  
По асфальту мы катались  
И довольными остались... (Ролики)

Лента, мяч, бревно и брусья,  
Кольца с ними рядом.  
Перечислить не берусь я  
Множество снарядов.  
Красоту и пластику  
Дарит нам... (Гимнастика)

# Приложение 4

## Беседа " Что такое Олимпиада "

Стихотворение:

Что такое Олимпиада?

Это честный спортивный бой!

В ней участвовать – это награда!

Победить же может любой!!!

На олимпиаду приезжают спортсмены всех стран мира. Олимпийские игры проводятся в определённом городе, куда съезжаются спортсмены из всех стран мира. Ребята, может кто - то из вас знает, что это за Олимпийские игры?

Олимпийские игры – это главные спортивные соревнования, лучших спортсменов. В стране, где давным - давно в далеком прошлом, впервые проводились Олимпийские игры, считается – Древняя Греция. Это Родина Олимпийских игр. А именно почитаемое греками, святилище – Олимпия. Люди этой страны жили очень беспокойно, враждовали. И вот однажды Царь Ифит обратился к мудрецу с вопросом: «Что сделать, чтобы народ не враждовал?» И мудрец посоветовал провести спортивные игры, которые сдружили бы всех греков. Люди в Греции очень любили спорт и обрадовались такому решению. В год Олимпийских игр глашатаи разносили по городам радостную весть: «Все в Олимпию!» В состязаниях мог участвовать любой желающий. Олимпийские игры посвящались богу Зевсу. Продолжались игры пять дней. В первый день атлеты приходили в храм в Олимпию, по велению самого главного греческого бога Зевса, повелителя грома и молнии, зажигали от солнечного луча священный огонь, и давали клятву – бороться честно. Эта традиция сохранилась и до наших дней.

Поднимают белый флаг с изображением пяти колец. Кольца на Олимпийском флаге отражают символ пяти континентов, Так открываются Олимпийские игры. Символ Олимпиады – пять цветных сплетенных колец, обозначает дружбу и единство в Олимпийском движении, между всеми континентами Земли: Европой (голубой цвет), Азией (желтый цвет), Африкой (черный цвет), Австралией (зелёный цвет), Америкой (красный цвет). (Просматривание картинок и иллюстраций)

В течение нескольких дней спортсмены со всего мира, соревнуются в различных видах спорта.

А теперь мы с вами поговорим о том какие же виды спорта знаете вы?

Футбол, хоккей, гимнастика, бокс, волейбол, теннис, биатлон, плавание, фигурное катание, горные лыжи, конный спорт, конькобежный спорт, туризм, шахматы, баскетбол, лёгкая атлетика (бег, прыжки, метание, ходьба). (Демонстрация картинок всех видов спорта)

## Приложение 5

### Беседа «Какие правила поведения существуют в спортивном зале?»

Ребята, сегодня нашу беседу начну с загадки, а вы постараетесь узнать, о чем пойдет речь:

Я играю в волейбол, баскетбол,  
Футбол, гандбол.  
Я катаюсь на коньках,  
И на лыжах я мастак!  
Гребля, плаванье, каное —  
Это всё моё родное!  
Летом даже на каток,  
В беге я большой знаток.  
И скейтборд, и бобслей,  
Сани, бадминтон, хоккей,  
Я силен, здоров и горд,  
Что здоровье дарит ...! (спорт)



-Ребята, как называются люди, которые занимаются спортом? (ответы детей)

-Какие виды спорта, вы знаете? (ответы детей)

-Где занимаются спортсмены? (ответы детей)



При занятиях физическими упражнениями и спортом иногда случайно или из-за несоблюдения правил безопасности мы можем получить травму. Давайте разберём основные правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями и спортом.



## Игра: «Можно-нельзя»

Дети по очереди берут картинки, рассматривают их. Затем дети рассказывают, что изображено и определяют правила для занятий физическими упражнениями и спортом (что разрешается, а что запрещено)



Каждый из видов спорта имеет свои особенности в организации занятий и свои правила по технике безопасности. Пренебрегая этими правилами, каждый из вас ставит под угрозу свою жизнь и здоровье. Можно на всю оставшуюся жизнь лишиться себя радости движения и стать инвалидом, нарушив лишь однажды законы и правила, пренебрегать которыми просто опасно для жизни. Зная и соблюдая ТБ, вы сможете избежать многих неприятностей связанных с нарушением здоровья.

-Ребята, какие травмы можно получить при занятиях физическими упражнениями и спортом?

- Каковы причины возникновения травм?

- Как предупредить возникновение травм? (ответы детей)

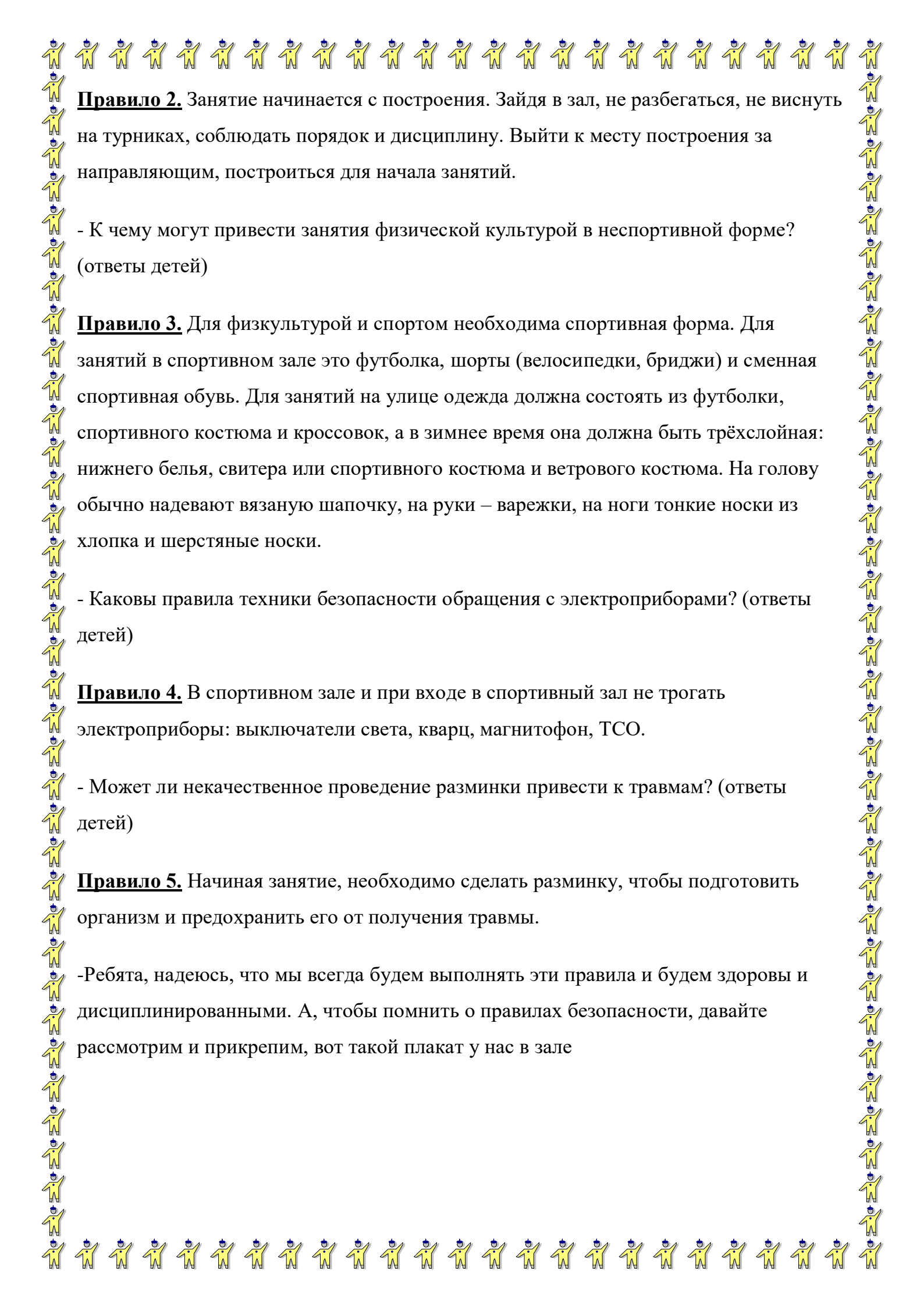
Выслушав ответы, ребята давайте сделаем вывод: возникновению травматизма способствует нарушение обязательных правил техники безопасности при занятиях физическими упражнениями и спортом.

Давайте, назовём - эти правила:

**Правило 1.** Внимательно слушать инструкции. Делать только то, что задано.

Начинать и заканчивать выполнение задания по команде. Во время объяснения, не играть, не отвлекаться самому и не отвлекать товарищей.

- Какие действия нельзя выполнять, находясь в спортивном зале? (ответы детей)



**Правило 2.** Занятие начинается с построения. Зайдя в зал, не разбегаться, не виснуть на турниках, соблюдать порядок и дисциплину. Выйти к месту построения за направляющим, построиться для начала занятий.

- К чему могут привести занятия физической культурой в неспортивной форме?  
(ответы детей)

**Правило 3.** Для физкультурой и спортом необходима спортивная форма. Для занятий в спортивном зале это футболка, шорты (велосипедки, бриджи) и сменная спортивная обувь. Для занятий на улице одежда должна состоять из футболки, спортивного костюма и кроссовок, а в зимнее время она должна быть трёхслойная: нижнего белья, свитера или спортивного костюма и ветрового костюма. На голову обычно надевают вязаную шапочку, на руки – варежки, на ноги тонкие носки из хлопка и шерстяные носки.

- Каковы правила техники безопасности обращения с электроприборами? (ответы детей)

**Правило 4.** В спортивном зале и при входе в спортивный зал не трогать электроприборы: выключатели света, кварц, магнитофон, ТСО.

- Может ли некачественное проведение разминки привести к травмам? (ответы детей)

**Правило 5.** Начиная занятие, необходимо сделать разминку, чтобы подготовить организм и предохранить его от получения травмы.

- Ребята, надеюсь, что мы всегда будем выполнять эти правила и будем здоровы и дисциплинированными. А, чтобы помнить о правилах безопасности, давайте рассмотрим и прикрепим, вот такой плакат у нас в зале



# ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ И НА СПОРТПЛОЩАДКЕ ОЧЕНЬ ВАЖНО СОБЛЮДАТЬ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ, ЧТОБЫ НЕ ПОЛУЧИТЬ ТРАВМУ САМОМУ И НЕ ТРАВМИРОВАТЬ СВОЕГО ТОВАРИЩА.

ЗАПОМНИ, ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ И ЧТО НЕ НУЖНО ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗКУЛЬТУРОЙ.

## НЕОБХОДИМО:

1. Заниматься только в спортивной форме и обуви. Очки закреплены резинкой.
2. Входить в зал только в присутствии учителя.
3. Выполнять упражнения только по команде.
4. Если упражнение выполняется всеми по очереди, не спешить, подождать, когда товарищ выполнит его и освободит место.
5. Во время игры соблюдать дисциплину, выполнять указания судьи, преподавателя, капитана команды.
6. Выходить из зала во время занятий только с разрешения учителя.



## ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

1. Весь оставшийся день после урока физкультуры ходить в спортивной форме и обуви. Переоденьтесь!
2. Заниматься с часами и браслетами на руках, серьгами в ушах и другими украшениями. Ногти должны быть коротко острижены.
3. Устанавливать и переносить снаряды без разрешения учителя.
4. В спортивном зале заниматься на снарядах без учителя или тренера.
5. Бросаться мячами, а также твердыми предметами и спортивными снарядами.
6. Ставить подножки, толкаться, отвлекать других ребят во время выполнения упражнений.
7. Входить в зал с мобильным телефоном, плеером и жвачкой.



При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании) немедленно сообщить об этом учителю и действовать в соответствии с его указаниями.





Фотоматериалы













