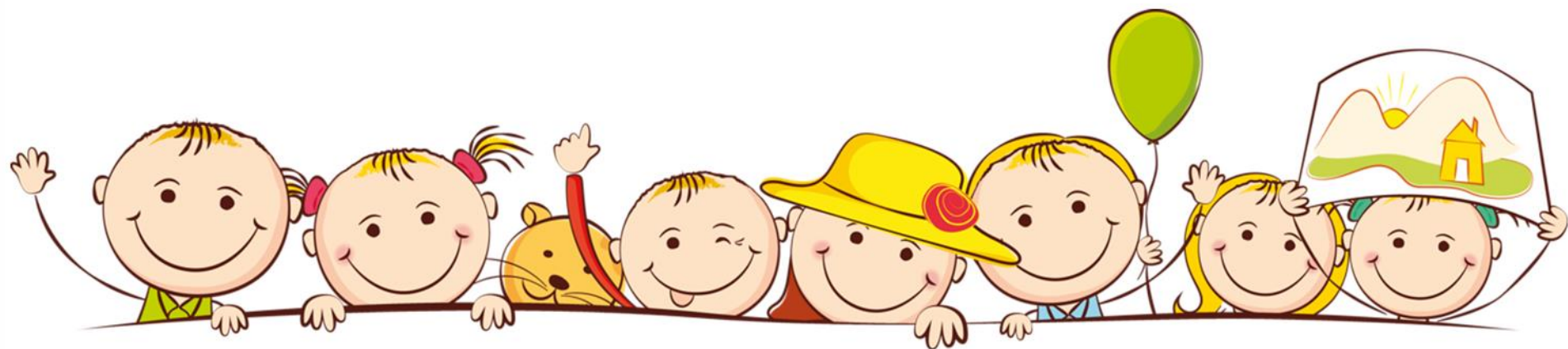


МБДОУ-детский сад №355

Средняя и старшая группа

Воспитатели: Пипляева Ю.О., Хаснутдинова А.С.

# ПРОЕКТ НЕДЕЛЯ СПОРТА



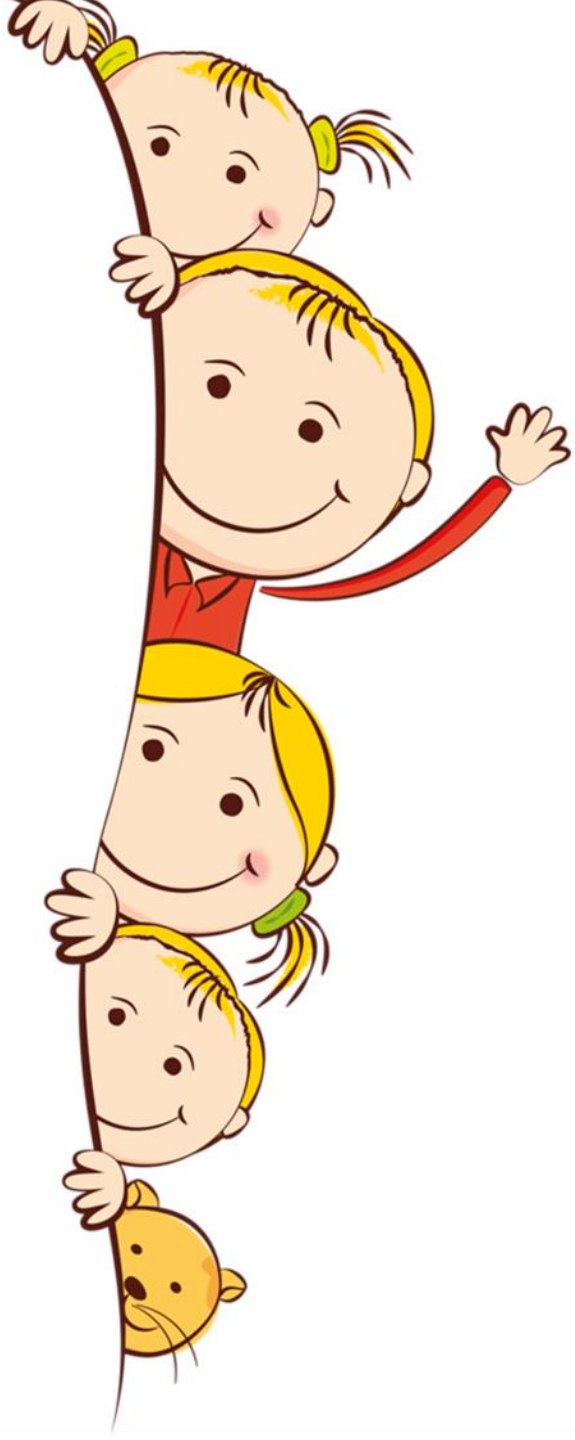
# Актуальность

В последнее время остро стоит проблема здоровья. Появилась тенденция к ухудшению физического и психического здоровья среди детей. Достичь необходимого уровня интеллектуально – познавательного развития может только здоровый ребенок. Специально организованная деятельность является эффективным средством формирования здоровья и выработки правильных привычек дошкольников.

Различные физкультурные мероприятия способствуют формированию у детей ловкости, выносливости, смелости и других качеств сильной личности. Беседы, игры по теме помогают сформировать предпосылки к здоровому образу жизни. Продуктивная деятельность помогает детям отобразить свои впечатления.

Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его с помощью приобщения к физической культуре, занятиям спортом. Значимость применения данной работы определяется решением задач оздоровления дошкольников, воспитания культуры безопасного и здорового образа жизни – создания прочной основы для воспитания здорового ребёнка

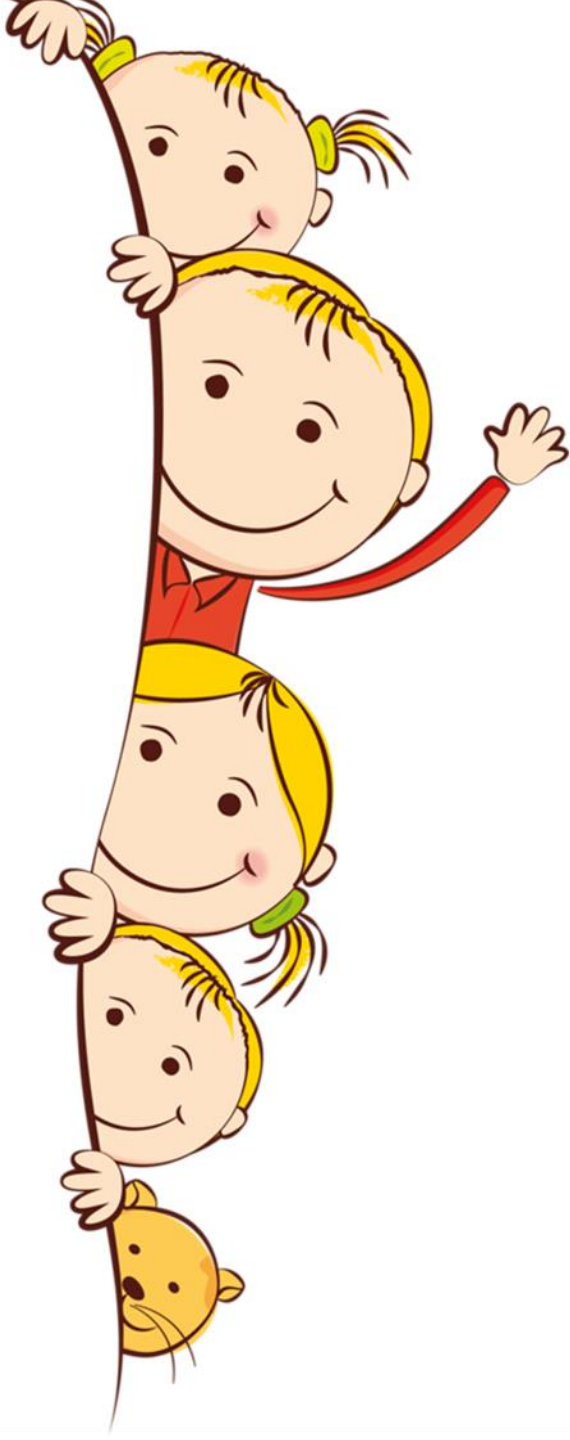




## Цель проекта

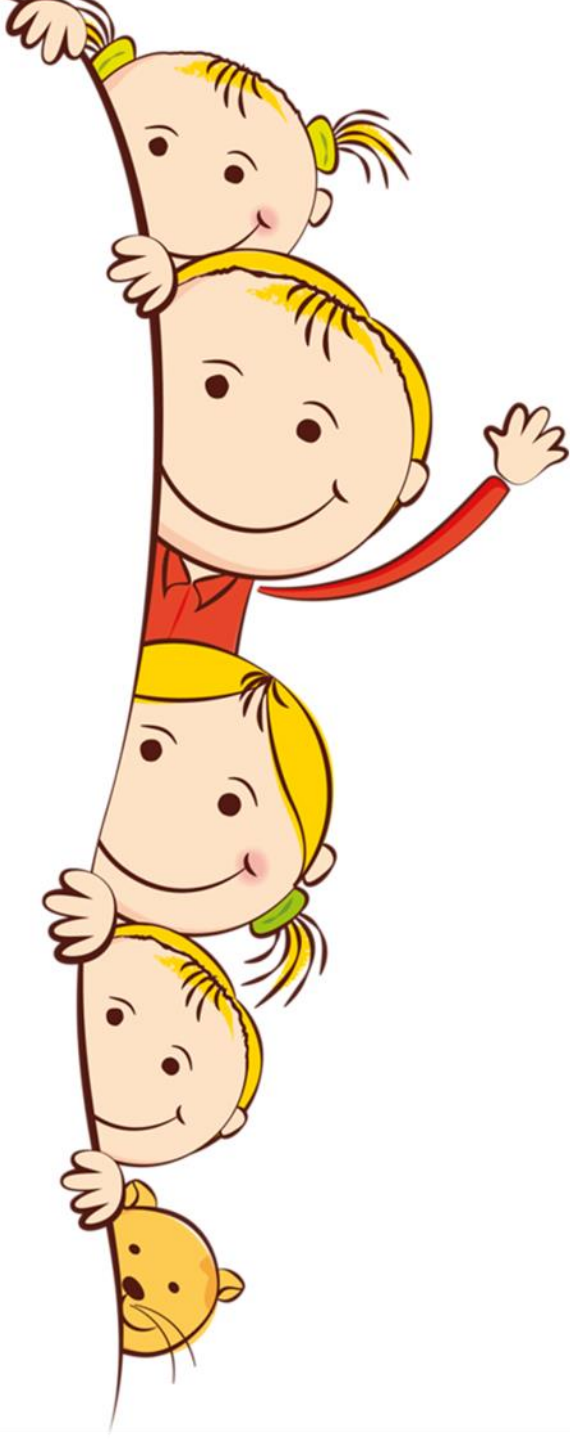
- формировать представление о здоровом образе жизни;
- продолжать воспитывать желание заботиться о своем здоровье;
- обогащать и закреплять ранее полученные знания о здоровом питании;
- вызвать эмоционально-положительное отношение к играм, спортивным упражнениям, соревнованиям, к занятиям спортом

## Задачи проекта



- Приобщить детей и их родителей к здоровому образу жизни.
- Развивать креативность, творческую активность детей.
- Формировать умение самовыражения, самопознания у воспитанников.
- формирование у ребенка мотивов самосохранения, воспитании привычки думать и заботиться о своем здоровье.
- воспитывать привычку и потребность в здоровом образе жизни.
- Вызывать интерес физическим упражнениям, к занятиям спортом.

# Утренняя гимнастика



**1.** Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.

## **2. Упражнения с малым мячом**

И. п. – основная стойка, мяч в правой руке. 1 – руки в стороны;

2 – руки вверх, переложить мяч в левую руку;

3 – руки в стороны;

4 – руки вниз (6 раз).

И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.

1–2 – поворот направо (влево), ударить мячом о пол;

3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке.

1 – присесть, ударить мячом о пол, поймать его;

2 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

И. п. – стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке.

1–4 – с поворотом направо (влево) прокатить мяч вокруг туловища (6 раз).

Игровое упражнение «Пингвины». Дети стоят по кругу, зажимают мяч между колен и по сигналу воспитателя прыгают на двух ногах, продвигаясь по кругу, как пингвины.

Упражнение на дыхание

**3.** Ходьба в колонне по одному.

**4.** Речёвка







## Гимнастика после сна

Проводится в постели.

**«Проснулись».** И. п. — лежа на спине. Потянуться в постели всем телом, руки над головой тянутся вверх, носочки — вниз.

Потянуться — вдох, расслабиться — выдох. Повторить пять раз; темп медленный.

**«Красные ушки».** И. п. — лежа на спине. Растирать уши до покраснения, ощущения тепла (30—60 с). Каждый ребенок выполняет в индивидуальном темпе.

**«Смешной живот».** И. п. — лежа на спине, руки на животе. Вдох — напрячь брюшную стенку, выпятить живот. Выдох — втянуть живот. Вернуться в и. п. Повторить пять—семь раз; темп медленный. Указание: вдох через нос, выдох через рот.

**«Растягиваем позвоночник».** И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Колени подтянуть к животу, обхватить их руками. Лбом тянуться к коленям на счёт до десяти. Вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп умеренный.

**«Давай подышим».** И. п. — лежа на спине, руки на груд клетке. Вдох носом — грудная клетка расширяет. Выдох — шумно, через нос. Повторить пять—семь раз темп умеренный.

**«Играем».** И. п. — сидя на кровати. Взять в руки прав стопу. Кулачком левой руки растереть стопу до покраснения и ощущения тепла. Вернуться в и. п. То же продела с левой стопой. Каждый ребенок выполняет упражнение в индивидуальном темпе.

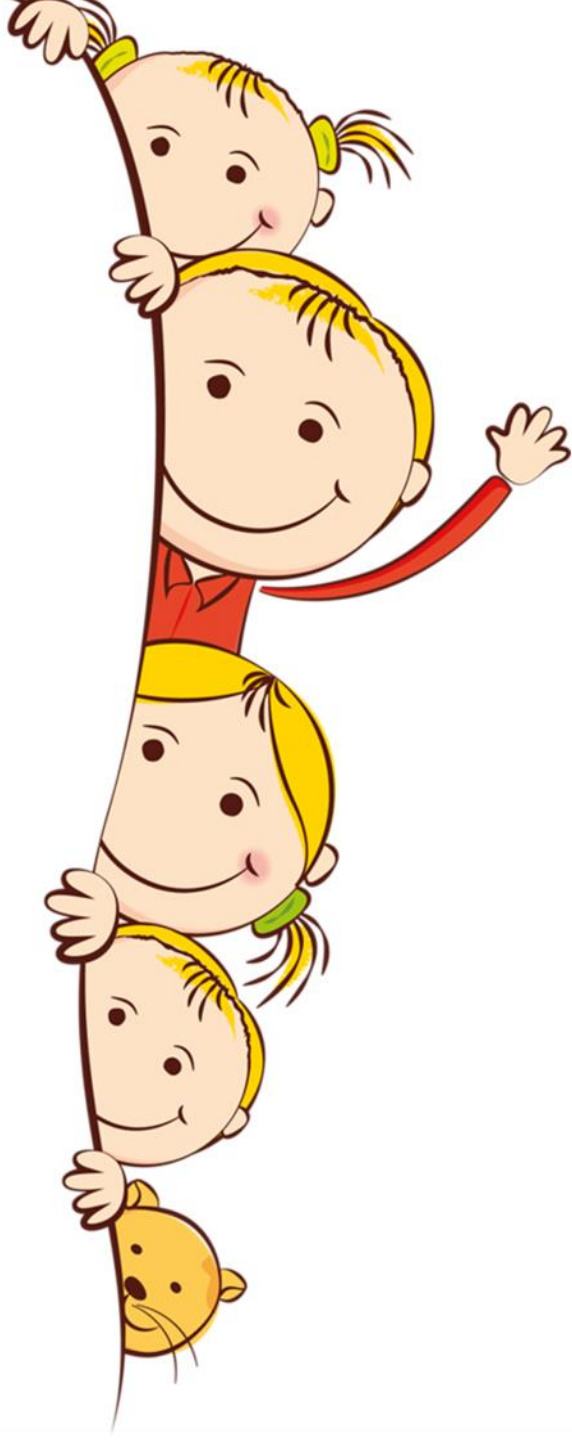
**Ходьба по тропе «здоровья».**











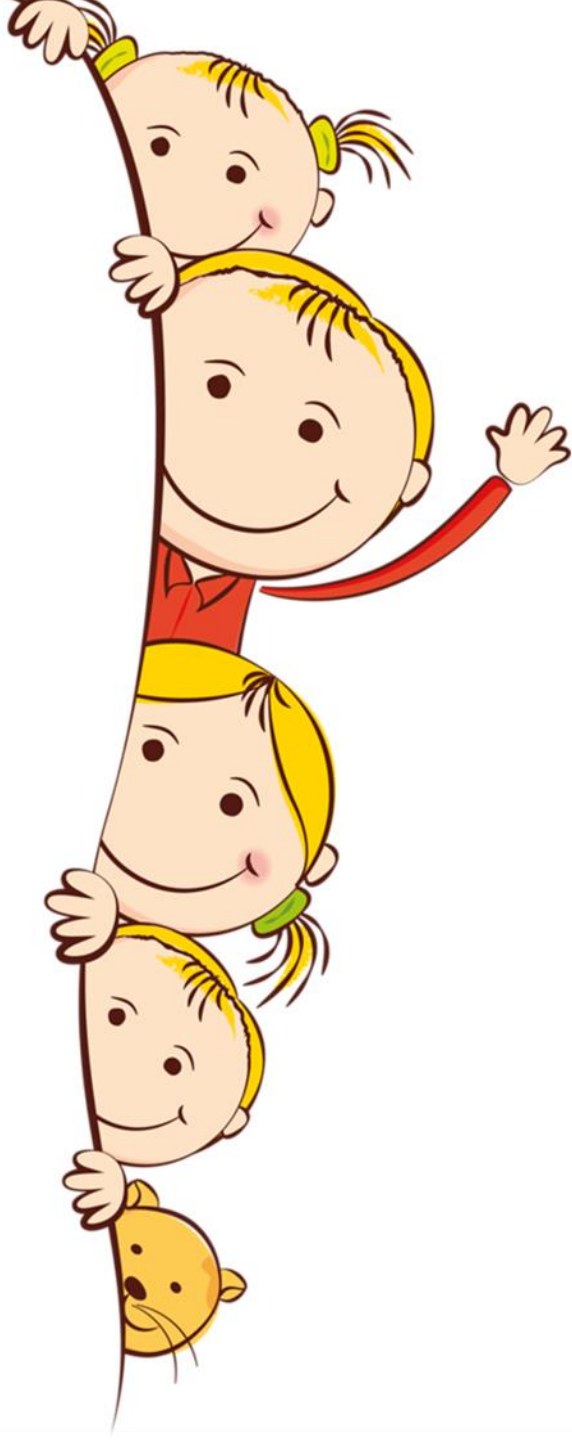
## Прогулка, игры на свежем воздухе

Утренняя прогулка - наиболее благоприятное время для проведения подвижных игр и упражнений. Длительное пребывание детей на свежем воздухе в любом случае полезно, но оздоровительно-воспитательное значение его возрастает, если ходом прогулки предусматривается двигательная активность, основанная на оптимальном соотношении разных игр и упражнений, подобранных с учетом не только возрастных, но и индивидуальных особенностей детей. Содержательная сторона двигательной активности детей во время прогулок должна быть направлена на их полноценное психофизическое развитие. Использую виды двигательной активности, которые помогают детям познакомиться со свойствами предметов, получить новые представления и знания об окружающей действительности, расширить двигательный опыт, улучшить пространственную ориентировку и закрепить умение действовать совместно.







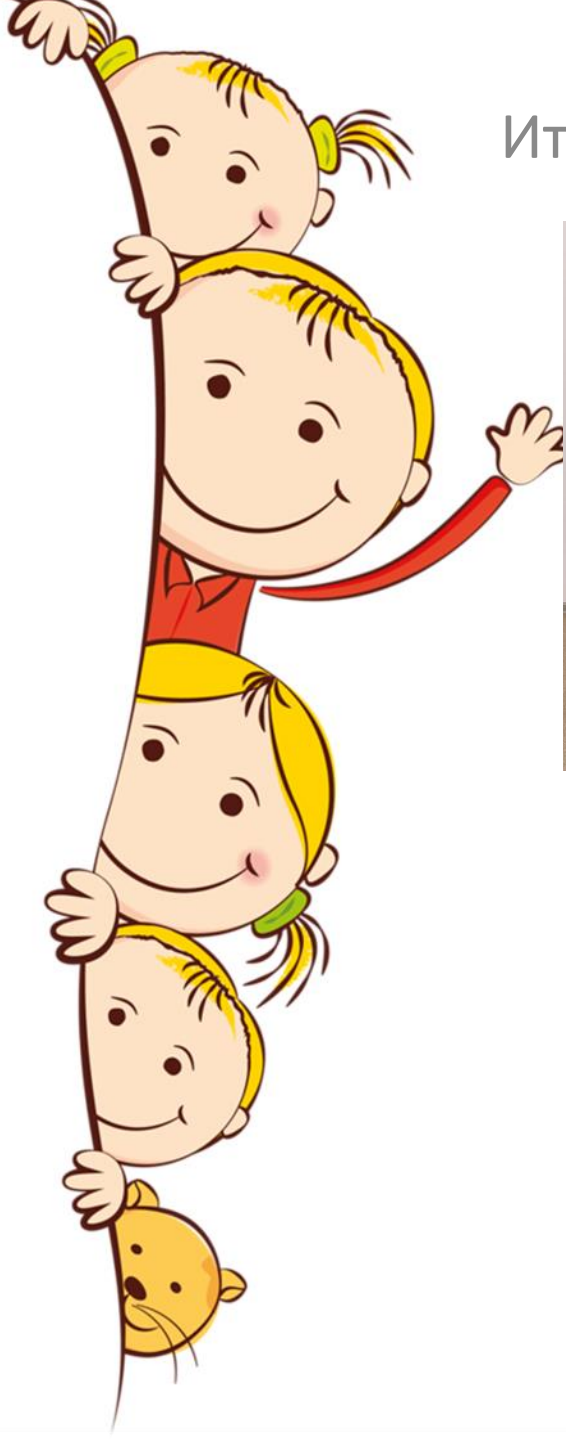


## Просмотр мультфильмов

- Приобщить детей и их родителей к здоровому образу жизни.
- Развивать креативность, творческую активность детей.
- Формировать умение самовыражения, самопознания у воспитанников.
- формирование у ребенка мотивов самосохранения, воспитании привычки думать и заботиться о своем здоровье.
- воспитывать привычку и потребность в здоровом образе жизни.
- Вызывать интерес физическим упражнениям, к занятиям спортом.



# Итоговое мероприятие “Весёлый стадион”













## Наш девиз:

Мы веселые ребята  
Мы ребята дошколята  
Любим мы играть, смеяться  
Физкультурой заниматься  
Любим петь и рисовать  
Книги разные читать  
Наблюдать и удивляться  
И друг другу улыбаться  
Много разных дел у нас –  
Детский сад наш – просто класс!



Мы быстрые и ловкие!



Мы ЗВЕЗДА АДРЕНАЛИН,  
Вокз на свете победим. Не  
устыжте никого. Будем  
первыми всегда!



Ни шагу назад,  
Ни шагу на месте, а только  
вперед и только все вместе!



Команда вперед!



Максимум спорта, максимум  
смека! Так мы быстрее  
добьемся успеха!



В результате проделанной работы у дошкольников появилось желание регулярно и активно заниматься физической культурой и спортом, произошло становление культуры здорового образа жизни.

Старшие дошкольники стали самостоятельно организовывать игры-соревнования, выстраивать товарищеские взаимоотношения в команде, смогли найти по душе занятие в спортивных секциях и добавили хороших результатов в разных видах спорта.

