

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение -  
детский сад «Сказка» с. Первомайское  
Первомайского района**

**Краткосрочный проект в средней группе «Летние виды спорта»**

**Подготовил:  
инструктор по физической культуре  
Михейлис Л.В.**

**2022 г**

Состав участников **проекта**: воспитанники **средней группы**, их родители, воспитатель

Направленность **проекта** по линиям развития личности ребенка: физическое развитие.

Тип **проекта**: исследовательско-творческий.

Продолжительность **проекта**: **краткосрочный**, с 3.06.2024г. -16.06.2024г. (2 *недели*).

Актуальность **проекта**:

Лето – самое плодотворное время для укрепления здоровья детей и формирования у них привычки к здоровому образу жизни. В этот период года дошкольники проводят большую часть времени на свежем воздухе.

У многих детей сейчас недостаточность двигательных функций, плохо развита мелкая моторика. Установлена прямая зависимость между уровнем двигательной активности детей и их словарным запасом, развитием речи, мышлением. В связи с этим задача педагогов использовать **летнее** время для повышения уровня двигательной активности и организации эмоционально-волевой сферы.

А также, очень важным является формирование у детей мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его с помощью приобщения к здоровому и безопасному образу жизни. Значимость применения данной работы определяется решением задач оздоровления дошкольников, воспитания культуры безопасного и здорового образа жизни - создания прочной основы для воспитания ребенка.

Цель **проекта**: создание условий к приобщению дошкольников к основам здорового образа жизни при взаимодействии с семьей.

Задачи **проекта**:

- Развивать у детей положительную мотивацию к занятиям физической культурой и **спортом**, а также потребности в новых знаниях о способах сохранения и укрепления здоровья.

- Расширить знания детей о **летних видах спорта**.

- Формировать здоровый образ жизни у детей и их родителей, желание принимать участие в **спортивных мероприятиях**.

- Воспитывать любовь к **спорту**, желание развиваться физически с использованием новых видов **спортивного инвентаря**.

#### Этапы проекта:

1. Подготовительный: Разработать план реализации **проекта**; Сбор и анализ литературы для взрослых и детей; Подбор иллюстрированного материала о новых видах **спортивного инвентаря** (*велосипед, самокат, теннис, бадминтон*); Инструктаж детей по предупреждению травматизма в играх со **спортивным оборудованием**; Подготовка презентации: «*История возникновения самоката, велосипеда, тенниса и бадминтона*»; Подбор игр и эстафет с использованием новых видов **спортивного летнего инвентаря**.

#### 2. Основной:

Оздоровительные мероприятия **проекта**:

Пальчиковая игра «**Спорт**»

Пошли пальчики гулять, «*Шагают*» большие пальцы,

А вторые догонять. «*Шагают*» указательные пальцы,

Третьи пальчики бегом, «*Бегут*» **средние пальцы**.

А четвёртые пешком. «*Шагают*» безымянные пальцы.

Пятые пальчики поскакали, «*Скачут*» мизинчики.

И в конце пути упали. Сжать кулачки, положить на стол.

Зрительная гимнастика «*Глазки*»

Чтобы зоркими нам быть Вращать глазами по кругу по 2-3 сек.

Нужно глазками крутить

Зорче глазки, чтоб глядели, В течении минуты массажировать верхние и нижние веки, не закрывая глаз.

Разотрем их еле – еле.

Нарисуем большой круг Глазами рисовать круг

И осмотрим все вокруг влево, вправо

Чтобы зоркими нам стать, Тремя пальцами каждой руки, легко нажать на верхнее веко соответствующего глаза

и держать 1-2 сек.

Нужно на глаза нажать.

Глазки влево, глазки вправо, Поднять глаза вверх, опустить, повернуть вправо, влево

Вверх и вниз и все сначала.

Быстро, быстро поморгать, Моргать в течение минуты

Отдых глазкам потом дай.

Нужно глазки открывать, Широко открывать и закрывать глаза с интервалом в 30 сек.

Чудо, чтоб не прозевать.

Треугольник, круг, квадрат, Нарисовать глазами геометрические фигуры по и против часовой стрелки

Нарисуем мы подряд.

Дыхательная гимнастика

«Бадминтон»

Имитировать движения руки с ракеткой (вдох, на выдохе произносить «За – за – за! За – за – за!»)

«Футбол»

Скатать ватный шарик и поставить два кубика в качестве ворот. Ребёнок, дующий на шарик, должен загнать его в ворота.

Утренняя гимнастика «*Мы со спортом очень дружим*»

1. «*Спортсмены на тренировке*».

Исходная позиция: стоя, ноги врозь, руки на поясе. Рывки прямыми руками назад 5 раз - пауза.

2. «*Штангисты*»

Исходная позиция: основная стойка, руки опущены, кисти сжаты в кулаки. 1-2 - с силой поднять руки вверх, разжать кулаки. 3-4 - вернуться в исходную позицию.

3. «*Атлеты*»

Исходная позиция: стоя на коленях, голова вниз, руки на поясе. 1- 2 - правую (*левую*) ногу отвести в сторону - вверх, держа голову прямо. 3-4 - вернуться в исходную позицию.

#### 4. «Гимнасты»

Исходная позиция: основная стойка, руки на поясе. 1-3 - присесть, разводя колени в стороны; спина прямая. 4 - вернуться в исходную позицию.

#### 5. «Пловцы»

Исходная позиция: лежа на животе, руки под подбородком. 1-2 - поднять голову и верхнюю часть туловища, руки вытянуть вперед-вверх, прогнуться. 3 - 4 - вернуться в исходную позицию.

#### 6. «Футболист»

Исходная позиция: лежа на спине, руки в стороны. 1 - согнуть в колене правую ногу, 2- 3 - бить правой ногой по воображаемому мячу. 4 - вернуться в исходную позицию. Повторить движения левой ногой.

#### 7. «Оздоровительный бег»

Исходная позиция: основная стойка. Бег на месте, высоко поднимая колени

#### 8. «Отдохнем»

Исходная позиция: ступни параллельно, руки опущены. 1-2 - поднять руки дугами через стороны вверх, потрясти ими. 3-4 - медленно вернуться в исходную позицию.

Динамическая разминка после сна под музыку «Гимнастика» В. Высоцкого

Взаимодействие с семьями воспитанников: консультации «*Летние виды спорта для детей*», «*Какими видами спорта можно заниматься?*»; помощь в составлении альбома «*Летние виды спорта*»; Выставка рисунков «*Как мы играем на улице*»; **Спортивное** развлечение с родителями «*Мы – любим спорт!*»

#### План реализации проекта

Содержание совместной деятельности детей с педагогом, сверстниками  
Оснащение РППС

3 июня

- Беседа с детьми «*Безопасность во время игр на улице*»
- Упражнение «*Закрась аккуратно*»

- С/р игра «*Магазин спортивного инвентаря*»
- Д/и «*Назови правильно*» Иллюстрации, книги, открытки,

раскраски, **спортивный инвентарь**

4 июня

- **Летние эстафеты** «*Кто быстрее*»
- Просмотр мультфильма «*Лентяево*»
- Д/и «*Кто больше знает летних видов спорта*»
- Чтение, рассматривание энциклопедий о спорте

**Энциклопедии, спортивный инвентарь**, пластилин, стеки, доски для лепки, салфетки

5 июня

- Беседа с детьми, «*Какие летние виды спорта вы знаете?*»
- Презентация: «*История возникновения самоката, велосипеда, тенниса и бадминтона*»

*бадминтона*»

- Игры на улице бадминтон, футбол, катание на самокате, велосипеде

6 июня

- Д/и «*Назови правильно летний вид спорта*»
- Рассматривание альбома «*Летние виды спорта*»
- П/игры на улице «*Раз, два, три – замри!*», «*Круговые салочки*», «*Удочка*»

7 июня

- Беседа с детьми «**Спорт – это здоровье**»
- Чтение пословиц, поговорок, загадок о **спорте**
- Игры на улице бадминтон, футбол, катание на самокате, велосипеде

10 июня

- Д/и «**Спортивное домино**», «**Спортивное лото**»
- Аппликация «**Мы спортсмены**»
- С/р игры «**Мы с семьей на стадионе**»
- Игровые упражнения на улице с мячом

11 июня

- Просмотр мультфильма «*Смешарики*»
- Рисование на асфальте «**Мой любимый летний вид спорта**»

- Беседа «Солнце, море и вода наши лучшие друзья»
- Т/и «Расскажи загадку о **спорте** руками»
- П/и на улице «Рыбаки и рыбки», «Хитрая лиса», «Третий лишний»

12 июня

- Выставка рисунков «Как мы играем на улице»
- СОД конструирование «**Спортсмены**»
- Слушание песен о **спорте**
- Игры на улице в бадминтон

13 июня

- П/и «Возвращалки», «Охотники и утки», Найди и промолчи»
- Упражнение «Что не хватает художнику»

14 июня

- Фоторепортаж «Наше **спортивное лето**»
- Беседа «Запрещается, разрешается»
- Д/и «Найди правильно», «Разложи по группам»

**Спортивное** развлечение с родителями «Мы – любим **спорт!**»

Заключительный: **Спортивное** развлечение с родителями «Мы – любим **спорт!**»

Цель:

-повысить интерес к физической культуре и здоровому образу жизни.

Задачи:

- Активизировать двигательную деятельность детей, развивать быстроту, ловкость, координацию движений, ориентировку в пространстве
- Прививать любовь к **спорту** и физической культуре;
- Развивать выдержку и внимание в играх и эстафетах;
- Создать радостное эмоциональное настроение.

Оборудование: магнитофон, секундомер, свисток, кегли, мячи, воздушные шары, обручи, 2 ведра, 2 таза.

Ход

Дети выходят и строятся на **спортивной** площадке детского сада.

Педагог: - Здравствуйте, участники! Здравствуйте, болельщики! Очень рады видеть всех на **спортивных соревнованиях**! Я не зря сейчас с вами поздоровалась, так как слово «*здравствуйте*» означает пожелание каждому из вас здоровья.

- Ребята, а для того чтобы быть здоровым, что нужно делать и чем заниматься? (*Ответы детей*)

Педагог: - Ребята желаем каждой команде не только побед, но и бодрого настроения в течение всех состязаний, а также, чтобы участие в эстафетах стало полезным в укреплении вашего здоровья. Но любые **спортивные** дистанции начинаются с разминки. Мы тоже не будем отставать от традиций и сделаем музыкальную разминку. Повторяйте за мной и не забывайте улыбаться, ведь улыбка тоже укрепляет наше здоровье и помогает настроиться на победное настроение.

Музыкальная разминка (*движения под музыку*)

Педагог: - Молодцы! Ну, что ж, разогрелись и пора нам переходить к самому интересному - эстафетам! Команды, приготовиться к забегам, занять свои места!

Под музыку команды выходят на площадку и строятся в колонны (*название и девиз команды*)

Педагог: Чтоб проворным стать атлетом

Проведем мы эстафеты.

Будем бегать быстро, дружно

Победить нам очень нужно!

Педагог: Приглашаю участников показать свою смекалку – отгадать загадки о спорте.

Михаил играл в футбол Просыпаюсь утром рано

И забил в ворота ... (*Гол*). Вместе с солнышком румяным

Заправляю я кровать,

Быстро делаю ... (*Зарядку*).

Упадет – поскачет,

Ударишь не плачет, На снегу две полосы,

Он всегда несется вскачь, Удивились две лисы,

Разноцветный круглый (*Мяч*) Подошла одна поближе:

Здесь гуляли чьи-то (*Лыжи*)

Мне загадку загадали:

Это что за чудеса? Каждый вечер я иду,

Руль, седло и две педали, Рисовать круги на льду,

Два блестящих колеса. Только не карандашами

У загадки есть ответ, А блестящими ... (*Коньками*)

Это мой (*Велосипед*)

На траве блестит роса, Как только утром я проснусь,

По дороге едут ноги Присяду, встану и нагнусь –

И бегут два колеса. Все упражненья по порядку!

У загадки есть ответ. Поможет вырасти ...

Это мой. (*велосипед*) (*зарядка*)

Силачом я стать хочу, Вы подумайте, ребята.

Прихожу я к силачу: На чем **спортсмены – мастера**

Расскажите вот о чем – Скачут с самого утра?

Как вы стали силачом? И с разбегу и на месте,

Улыбнулся он в ответ: И двумя ногами вместе

Очень просто. Много лет Саши, Лены и Наталки

Ежедневно встав с постели Крутят весело ... (*Скакалки*)

Поднимаю я ... (*Гантели*)

Я его кручу рукой, Вот **спортсмены на коньках**

И на шеи и ногой, Упражняются в прыжках.

И на талии кручу, И сверкает лед искристо.

И ронять я не хочу. (*обруч*) Те **спортсмены -**. (*фигуристы*)

Соберем команду в школе

И найдем большое поле.

Пробиваем угловой -

Забиваем головой.

И в воротах пятый гол!

Очень любим мы. (*футбол*)

Педагог: - Ну а теперь перейдем к эстафетам.

1. Эстафета «*Извилистый бег*».

**Спортивное оборудование** : кегли. Исходная позиция команды: в колонну по одному.

Правила эстафеты: по команде ведущего участники по очереди бегут по заданной дистанции, оббегая змейкой кегли туда и обратно. Победившей считается команда, первой справившейся с заданием.

2. Эстафета «*Пройди и не урони*»

Двое детей, стоя, лицом друг к другу, без помощи рук зажимают шар между грудью и стараются пройти до кегли и вернуться обратно.

3. Эстафета "Бег с тремя мячами"

На линии старта первый участник берёт удобным образом 3 мяча. По сигналу бежит с ними до поворотного флажка и складывает возле него мячи. Назад он возвращается пустой. Следующий участник бежит пустым до лежащих мячей, поднимает их, возвращается с ними назад к команде и, не добегая 1 метра, кладёт их на землю.

4. Эстафета «*Перенеси воду*».

Необходимо перенести воду из ведра в таз, с помощью стаканчика, при этом перепрыгивая через обручи.

5. Эстафета «*Переправа*». Добежать до кегли; продеть через себя обруч и бегом вернуться обратно.

Ведущий: Молодцы ребята, справились с заданиями, а сейчас мы с вами немного отдохнем и поиграем в игру: «Да, нет».

Каша вкусная еда

Это нам полезно? (*Да*)

Лук зеленый иногда

Нам полезен дети? (*Да*)

В луже грязная вода

Нам полезна иногда? (*Нет*)

Щи - отличная еда

Это нам полезно? (*Да*)

Мухоморный суп всегда

Это нам полезно? *(Нет)*

Фрукты – просто красота!

Это нам полезно? *(Да)*

Грязных ягод иногда

Съесть полезно, детки? *(Нет)*

Овощей растет гряда.

Овощи полезны? *(Да)*

Сок, компотик иногда

Нам полезны, дети? *(Да)*

Съесть мешок большой конфет

Это вредно, дети? *(Да)*

Лишь полезная еда

На столе у нас всегда! *(Да)*

Педагог: А сейчас наши замечательные **спортсмены** совершат Круг почета.

Звучит марш. Круг почета.

Педагог: Сегодня на наших соревнованиях нет проигравших – выиграли все, т. к. соревнования помогли детям подружиться со **спортом**. Победила дружба. А дружба, как известно, начинается с улыбки. Так давайте, подарим друг другу и нашим гостям самую добрую, какую только можно улыбку и споем песню.

Песня «Улыбка»

Педагог: - Вот и заканчиваются наши соревнования. Мы благодарим очаровательные команды и их педагогов, которые вместе с ними готовились, за активное участие; зрителей за поддержку. Спасибо всем, всем, кто пришел к нам с хорошим настроением и добрым отношением к детям.