

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад №332

**Педагогический проект
в средней группе
«Спорт и здоровье».**

Воспитатель: Чупина Е.В

Г. Екатеринбург 2025

Продолжительность: одна неделя.

Тип проекта: Физкультурно-спортивный.

Участники проекта: дети, воспитатели.

Цель проекта:

Формировать потребность в здоровом образе жизни.

Задачи проекта:

1. Формировать у детей позитивное отношение к здоровому образу жизни на основе использования средств физического развития.
 2. Развивать познавательные интересы.
 3. Воспитывать любовь к спорту, желание развиваться физически с использованием новых видов спортивного инвентаря.
 4. Обогащение двигательного опыта детей дошкольного возраста.
- Развивать у детей потребность в новых знаниях о способах сохранения и укрепления здоровья.

Этапы реализации проекта:

1 этап - подготовительный

- Сбор и анализ методической литературы;
- Разработать план реализации проекта;
- Подготовить необходимое спортивное оборудование и атрибуты для игр и соревнований;
- Составление картотеки подвижных игр.
- Подбор игр и эстафет с использованием новых видов спортивного летнего инвентаря.

2 этап-основной (реализация проекта).

Первый день.

Утренняя гимнастика.

Ситуативный разговор «Для чего нужна зарядка».

Рассматривание иллюстраций, плакатов о спорте.

Беседа «Наш режим дня» (составление режима дня с помощью картинок).

Дыхательное упражнение.

Прогулка-экскурсия на спортивную площадку детского сада.

Игра-эстафета «Кто выше бросит мяч».

П/и «Кто обгонит?»

Гимнастика после сна «Мы-спортсмены», хождение по дорожкам здоровья.

Пальчиковая гимнастика «Мы спортсмены».

Малоподвижная игра «Делай, как я».

Второй день:

Утренняя гимнастика.

Ситуативный разговор «В здоровом теле здоровый дух».

П. и- имитация «Мы спортсмены».

Разгадывание загадок о спорте, о спортивных атрибутах.

Пальчиковая игра «Спортсмены».

Раскрашивание: «Любимый вид спорта».

Малоподвижная игра «*Кто дальше бросит мешочек*».

Прогулка.

Подвижная игра «*Найди себе пару*».

Цель: учить быстро двигаться по сигналу, меняя направление движения.

Гимнастика после сна «*Мы-спортсмены*», хождение по дорожкам здоровья.

Игра-пантомима «*Изобрази виды спорта*».

П/и «*Кто бросит дальше мешочек*»

Развивать у детей умение действовать по сигналу. Упражнять в метании в даль правой и левой рукой, в беге, в распознавании цвета.

Третий день:

Утренняя гимнастика.

Рассматривание иллюстраций, фотографий о спортсменах, видах спорта.

П/и-имитация «*Отгадай спортсменов по действию*».

Прогулка.

Наблюдение за солнцем.

Игра-эстафета «*Сбей кеглю*».

П/и «*Беги к тому, что назову*»

Гимнастика после сна «*Мы-спортсмены*», хождение по дорожкам здоровья.

Настольная игра «*Спортивное лото*».

Дидактическая игра «*Что такое хорошо, что такое плохо*». (на тему спорта)

«*Веселые старты*».

Четвертый день.

Утренняя гимнастика.

Игра - беседа «*Спорт – это здоровье*»

Динамическое упражнение «*Зарядка*»

Рисование, используя нетрадиционную технику пластилинографии: «*Летние виды спорта*».

Дидактическая игра «*Узнай вид спорта*».

Прогулка.

Гимнастика после сна «*Мы-спортсмены*», хождение по дорожкам здоровья.

Д/И «*Каких спортсменов поменяли местами?*»

Чтение стихотворения А. Барто «*Зарядка*».

П/и «*Ловишки с преседанием*».

Пятый день.

Утренняя гимнастика.

Составление рассказа «*Каким видом спорта занимается моя семья*».

Игра-упражнение «*Насосики*» - развивать правильное диафрагмальное дыхание.

Д/и «*Узнай, чье это?*» - учить детей правильно называть спортивное оборудование, учить определять необходимость спортивного снаряда для каждого вида спорта.

Прогулка.

Эстафета «*Полоса препятствий*»

Народная игра «Золотые ворота»

Цель: Развитие ловкости движений. Развитие умения координировать действия с действиями партнеров.

Гимнастика после сна «Мы-спортсмены», хождение по дорожкам здоровья.

3 этап-заключительный «День Здоровья».

Во время прогулки, к детям на участок в гости пришел Доктор Айболит.

Ведущий:

На спортивную площадку

Приглашаем всех сейчас.

Праздник спорта и здоровья

Начинается у нас.

Кто всех быстрее,

Кто всех ловчей,

Всем очень интересно!

Пусть слышится веселый смех

И не смолкает песня!

Звучит песня «Физкульт - Ура! » (муз. Ю. Чичкова).

Ведущий. Ребята, а вы знаете что такое спорт? Что значит заниматься спортом? (Ответы детей).

Спортом заниматься очень нужно, так как люди становятся здоровее, сильнее.

Ведущий.

Что за гость спешит на праздник?

Как зовут его, узнай?

А для этого загадку поскорее отгадай:

Приходи к нему лечиться

Зверь любой, любая птица.

Всем помочь он поспешит

Добрый доктор.

Дети. Айболит!

На ширме появляется кукла Айболит.

Ведущий. Доктор Айболит, а что же ты такой маленький?

Как же ты с детьми играть будешь?

Айболит.

Злой Волшебник Бармалей,

Ненавидевший людей,

Съел в жару большую льдину

И, пожалуйста, - ангина.

Чтоб злодея уморить,

Я его не стал лечить.

И за это поплатился –

Сразу в куклу превратился!

Чтоб исчезли эти чары,

Нужно крикнуть: «Тары-бары! »

Дети повторяют 2-3 раза заклинания. Из-за ширмы выходит воспитатель в костюме Айболита.

Айболит.

Вот спасибо, ребятки,

Я теперь у вас в долгу.

Только что у вас за праздник

Догадаться не могу.

Ведущий. День здоровья отмечает детский сад.

Айболит.

Вот теперь мне все понятно.

Рад за вас я от души,

А знакома вам зарядка,

Дорогие малыши?

Дети. Да!

(Выполняют зарядку с Айболитом.)

Я учитель по здоровью,

Обучаю всех с любовью:

Рано утром просыпайся,

Маме с папой улыбайся,

И зарядкой занимайся,

Да в квартире убирайся,

Аккуратно одевайся,

Быстро в садик собирайся.

А вы, знаете, ребята, кто такие спортсмены?

Дети: (Люди, которые занимаются спортом)

Айболит: Верно. Эти люди всегда здоровы, они самые сильные и смелые, все потому, что они каждый день делают зарядку. У этих людей есть своя «игра» она называется «Олимпиада».

Айболит: Ребята, а вы хотите стать спортсменами и поучаствовать в детских олимпийских играх?

Дети: Да, хотим!

Айболит: Нам необходимо помнить, что секрет всех спортсменов в зарядке.

А вы знаете, что зарядкой занимаются не только дети и взрослые, а все – все животные и птицы? Хотите увидеть это своими глазами? Тогда мы с вами отправляемся в лес, где повстречаем много разных животных. Путь будет длинным и сложным через дремучий лес, вы не боитесь? Тогда в путь! Дети строятся в колонну по одному и идут по «лесу» перепрыгивая через камни (мешочки с песком). На их пути встречается заяц.

Айболит. Ребята, кто это? (дети отвечают)

Молодцы, вопрос второй

Будет посложнее:

Кто мне заячью зарядку показать сумеет?

Дети выполняют заячью зарядку.

Айболит: Молодцы! Идем дальше, смотрите, у нас на пути мостик, под которым живет волк. Нужно пройти и не оступиться, чтобы он нас не схватил.

Дети переходят через мостик осторожно, руки держа в стороны. И попадают к болоту.

Айболит: Смотрите... Это же болото! Кто живет в болоте?

Дети: лягушки

Айболит: что-то их не видно, спят наверное. Давайте их разбудим.

Дети топают ногами. На экране «Зарядка для лягушек» Дети повторяют движения за лягушками.

Айболит: Вы настоящие спортсмены! Как мне весело с вами! Идем дальше? Идут дальше по кругу переступая через цветочки.

Айболит: Вот пришли мы на полянку. Длинный путь мы прошли. Я предлагаю отдохнуть. Да и подкрепиться не мешало бы... Ребята, как вы думаете, что кушают спортсмены? Дети: овощи, фрукты...

Айболит: Верно, спортсмены питаются только полезной едой, поэтому у них крепкое здоровье. Хотите научиться готовить полезную еду? Давайте соберем овощи для борща и фрукты для компота.

Айболит рассыпает на полянке игрушечные овощи и фрукты. Понадобится 2 кастрюли, в одну дети должны сложить овощи, а во вторую фрукты.

Айболит: Вот мы и подкрепились как настоящие спортсмены, можно продолжать наше веселое путешествие. А на нашем пути лисичка спряталась. Нужно быстро перебежать ее полянку, да так, чтоб она нас не заметила.

Лиса-хитра, а мы еще хитрее! Побежали друг за другом!

Дети бегут с Айболитом .

Айболит: Какие же вы молодцы! Мы пробежали быстро как настоящие спортсмены и оказались хитрее лисички. Смотрите, у нас на пути медвежья берлога. Зайдем к мишке в гости?

Дети проползают через обруч

Айболит: Вот и побыли мы в гостях у медведя. Теперь он нас пригласил на полянку с вкусными и полезными ягодками. Настоящие спортсмены, такие как мы с вами, любят ягоды. От них прибавляется сила и крепнет здоровье. Соберем ягодки? Дети: да!

На полу рассыпаны цветные шарики. Дети должны собрать их в ящик.

Айболит: Вот и прошло наше путешествие к концу. Но, а вы стали сегодня настоящими спортсменами! Поэтому получаете настоящую олимпийскую награду – медальку. Помните, что настоящий спортсмен питается только полезными продуктами и каждый день делает зарядку. А мне пора. До новых встреч, спортсмены!

