

## **Проект «Страна Спортландия».** (спортивно – развлекательный)

**Цель:** формирование интереса к движениям и здоровому образу жизни, спорту и достижениям спортсменов.

**Задачи:** удовлетворять природную потребность детей в движении.

Формировать разумное отношение к своему здоровью.

Активизация познавательных интересов.

### **Подготовительный этап:**

- чтение рассказов о спорте, спортсменах;
- рассматривание иллюстраций с изображением разных видов спорта;

- экскурсия во Дворец спорта;

- знакомство со спортивной символикой.

### **Выполнение проекта:**

#### **День 1-ый.**

##### **Досуг «Мой весёлый звонкий мяч»**

- история рождения мяча;
- игры и упражнения с большим мячом;
- эстафеты с мячом;
- исследование мячей, изготовленных из разного материала: тряпичные, кожаные, пластмассовые, резиновые, шерстяные.

**II половина дня.** Коллаж «Плывём, едем, скачем».

#### **День 2-ой.**

Упражнения на тренажёрах «Хочу быть сильным, ловким».

Рассказы детей о спортивных увлечениях.

**Прогулка.** Подвижные игры разных народов.

**II половина дня.** Дидактическая игра «Угадай вид спорта».

#### **День 3-ий.**

Спортивные соревнования между старшими и подготовительными к школе группами.

**Прогулка.** Коллективные игры «Один за всех и все за одного».

**II половина дня.** Рисование «Папа, мама, я – спортивная семья».

#### **День 4-ый.**

Туристическая прогулка «По лесным тропинкам» (полоса препятствий).

Разучивание речёвок к празднику.

**II половина дня.** Настольные игры «Хоккей», «Футбол», «Шашки».

#### **День 5-ый.**

**Презентация** – Спортивный праздник «День спорта в детском саду».

**Выставка рисунков** «Мы со спортом дружим».

#### **Работа с родителями:**

Анкетирование родителей по физическому воспитанию.

Родительское собрание с участием детей «О здоровье всерьёз».

Участие родителей в туристической прогулке.

## **Родительское собрание с участием детей на тему «О здоровье всерьёз».**

**Задачи:** Обогащение педагогических умений родителей.  
Выработка согласованных точек зрения педагогов и родителей.

### **Подготовка к собранию:**

1. Анкетирование родителей
2. Оформление фотовыставки «Мы хотим быть здоровыми».
3. Оформление папки-передвижки «Профилактика плоскостопия»
4. Демонстрация пособий для занятий физкультурой дома.

### **План проведения:**

1. Просмотр физкультурного занятия (с элементами оздоровления).
2. Тренинг «Слагаемые здоровья».
3. Выступление инструктора по физической культуре «Профилактика плоскостопия».
4. Обмен опытом «А я поступаю так».

Воспитатели встречают родителей в зале, объявляют тему собрания, план проведения собрания.

1. В зале появляются дети в спортивной форме, выстраиваются полукругом. Раздаётся стук в дверь, входит клоун Бом (второй воспитатель) с шерстяным шарфом на шее и раскрытым зонтом в руке.

**Воспитатель и дети.** Здравствуй, Бом!

**Бом.** (простуженным голосом) Здравствуйте!

**Воспитатель.** А почему ты так одет?

**Бом.** (чихая) У меня печальный вид,  
Голова моя болит,  
Я чихаю, я охрип...

**Воспитатель.** Что такое?

**Бом.** Это грипп.

**Воспитатель.** Грипп? А наши дети не болеют.

**Бом.** Не болеют? Почему?

**Воспитатель.** Сейчас они тебе всё расскажут.

**1-ый ребёнок.** Каждый день по утрам  
Мы делаем зарядку.  
Очень нравится нам  
Делать всё по порядку.

**2-ой ребёнок.** Зарядка всем полезна,  
Зарядка всем нужна.  
От лени и болезней  
Спасает нас она.

**3-ий ребёнок.** Чтоб с болезнями не знаться,  
Закаляться надо нам.

Мы привыкли заниматься  
Физкультурой по утрам.

**4-ый ребёнок.** И зимой болеть не будем,  
Нас морозы не страшат.  
Сила будет, ловкость будет  
И закалка у ребят!

**Воспитатель.** А сейчас мы тебе покажем, как это делается.

### **Разминка.**

Мы – весёлые ребята,  
Мы – ребята-дошколята!  
Спортом занимаемся,  
С болезнями не знаемся.  
Раз-два, два-раз!  
Много силы есть у нас!

Мы наклонимся сейчас,  
Полюбуйтесь-ка на нас!  
Раз-два не зевай,  
С нами вместе приседай!  
Раз – прыжок, два – прыжок!  
Прыгай весело дружок!  
Носиком сейчас вдохнём,  
«Ш-ш-ш», - скажем все потом.

идут по кругу

руки в стороны, пальцы  
раскрыты – руки к плечам,  
сжимают пальцы в кулак  
наклоны

приседают  
прыжки

вдох через нос  
на выдохе произносят  
«ш-ш-ш».

### **Упражнение для мышц ног.**

И.п. стоя, руки на поясе  
Раз, два, три, четыре, пять!  
Будем ножки укреплять!  
На носочки поднялись,  
Опустились сразу вниз.  
Выпад сделали вперёд,  
Попружинили и вот:  
Мы назад вернулись,  
Друг другу улыбнулись.  
Будем прыгать – прыг да скок,  
Опустились на носок.

шагают на месте

подняться на носочки

выпад правой ногой, руки  
на колени, пружинят  
в и.п.

улыбнуться друг другу  
подпрыгивание

Ребята, мы так укрепили мышцы тела и ног, что немного устали.  
Давайте отдохнём. Пойдём по волшебной дорожке на поляну. (Ходьба по  
массажным коврикам и ребристой доске с мешочком на голове).

### **Упражнения для снятия мышечного напряжения.**

(с массажными палочками)

Дети садятся на скамейку и катают палочки с носка на пятку.

### **Массаж ног «Капуста».**

Дети садятся на пол. Поколачивают кулачками от лодыжек вверх по икрам и бёдрам. Постукивают рёбрами ладоней. Растирают куличками. Легко постукивают пальчиками. Энергично растирают ладонями, поглаживают.

Тук! Тук! Тук! Тук!  
Раздаётся в доме стук.  
Мы капусту нарубили,  
Перетёрли, посолили.  
И набили плотно в кадку,  
Всё теперь у нас в порядке.

### **Игра «Мышеловка».**

Бом благодарит детей, угощает их яблоками и уходит.

### **2.Тренинг «Слагаемые здоровья».**

Воспитатель вывешивает на доску фигурку человека, карточки, на которых написаны слагаемые здоровья (ответами вниз). Предлагает родителям ответить на вопрос: «Что способно обеспечить, на ваш взгляд, полноценное физическое развитие и оздоровление ребёнка в условиях семьи?»

Примерные ответы на карточках:

- 1.Создание условий для активной двигательной деятельности детей (спортивный инвентарь, условий для игр).
- 2.Использование различных видов закаливания, дыхательной гимнастики, витаминно-фито и физиотерапии, массажа.
- 3.Полноценный сон.
- 4.Полноценное питание детей в семье.
- 5.Прогулки на свежем воздухе в любую погоду.
- 6.Чёткое соблюдение режима дня.
- 7.Утренняя гимнастика.
- 8.Умение родителей побудить интерес к занятиям, спортивной игре, развивать элементарные представления о полезности физической активности.

### **3.Выступление инструктора по физической культуре «Профилактика плоскостопия».**

#### **4.Обмен опытом физического воспитания «А я поступаю так».**

Предложить родителям для анализа несколько ситуаций и попросить дать свой вариант поведения, прокомментировать, почему они поступили бы именно так.

Ситуация 1.

Нередко родители говорят ребёнку: «Ты не сможешь это сделать!», «Не бегай, упадёшь! », «Не прыгай! », « У тебя ничего не получится!»

Выскажите своё мнение о подобных родительских высказываниях, оцените их педагогический эффект.

### Ситуация 2.

Мать 6-летней девочки жалуется врачу, что её дочь часто болеет: «Чуть просквозит, она начинает кашлять. Зимой все дети катаются на санках, лыжах. Румянец во всю щёку! А моя сидит дома бледная, с насморком. Почему одни дети не боятся простуды, а другие то и дело болеют? Наверное, дано природой? Все советуют – надо закаливать ребёнка. А нам не до закаливания! Пусть здоровых закаливают!»

Права ли мать? Можно ли укрепить здоровье ребёнка? Закаливаете ли вы своего ребёнка? Расскажите, как вы это делаете?

### Ситуация 3.

Воспитатель на родительском собрании в подготовительной к школе группе рассказала о том, как готовить детей к обучению в школе, развивая их физически. Бабушка одного мальчика активно настаивала на том, чтобы её внука не брали на прогулку, отстранили от участия в играх, так как у него слабое сердце. Она говорила, что её внук умеет писать, читать, считать, что учиться ему будет легко.

Поддерживаете ли вы точку зрения бабушки?

Воспитатели дают рекомендации по всем ситуациям.

Благодарят родителей за участие в родительском собрании.

## **Анкета для родителей.**

*Уважаемые родители! Просим вас ответить на вопросы по теме «Физическое воспитание детей в семье».*

**1. Считаете ли вы физическое воспитание детей в семье важным?**

**2. Часто ли болеет ваш ребёнок?**

- да
- нет

**3. Каковы причины болезней вашего ребёнка?**

- недостаточное физвоспитание в семье
- недостаточное физвоспитание в детском саду
- наследственность, предрасположенность

**4. На что необходимо обращать первостепенное внимание в семье и детском саду?**

- соблюдение режима дня
- рациональное питание
- полноценный сон
- достаточное пребывание на свежем воздухе
- здоровая гигиеническая среда
- благоприятная психологическая атмосфера
- наличие спортивных площадок, физ. оборудования
- закаливание

**5. Имеется ли у вас дома спортивный инвентарь? Какой?**

**6. Занимался или занимается кто-нибудь из членов семьи спортом? Каким?**

**7. Какие закаливающие процедуры наиболее приемлемы для вашего ребёнка?**

- облегчённая одежда во время прогулки, в группе
- хождение босиком
- систематическое проветривание
- прогулки в любую погоду
- ежедневное полоскание горла водой комнатной т.

**8. Знаете ли Вы, как укреплять здоровье ребёнка?**

- да
- нет
- частично

**9. Нужна ли вам помощь детского сада?**

- да
- нет
- частично

**Спасибо!**

