|  |
| --- |
| *Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Курагинский детский сад №7 «Рябинка» комбинированного вида* |
| **«Мы со спортом крепко дружим»** |
| **Информационно – практико – ориентированный проект** |
|  |
| |  | | --- | | Участники проекта: воспитатели групп, воспитатель по физической культуре, дети старшего дошкольного возраста ДОУ, родители. По продолжительности: долгосрочный, октябрь 2019 г.- май 2021 г. | |
|  |

**Автор проекта: воспитатель по физической культуре Гудкова Наталья Сергеевна**

**п.г.т. Курагино 2019 г.**

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **Пояснительная записка……………………………………….** | **3** |
| 1. **Этапы реализации проекта…………………………………..** | **7** |
| 1. **Ожидаемые результаты………………………………………** | **8** |
| 1. **Паспорт проекта………………………………………………** | **9** |
| 1. **Методы и приёмы……………………………………………** | **10** |
| 1. **Характеристика разделов проекта………………………….** | **14** |
| **VII. План информационной работы по проекту на 2019-2020 учебный год…………………………………………………………...** | **25** |
| **VIII. Перспективный практико-ориентированный план проекта на 2020-2021 учебный год…………………………………** | **27** |
| **IX. Оценка результатов реализации проекта…………………...** | **46** |
| **X. Используемые информационные ресурсы…………………….** | **59** |
| **XI. Приложение………………………………………………………** | **60** |

1. **Пояснительная записка.**
   1. **Актуальность**

*В соответствии с Указом Президента РФ от 7 мая 2018 года,* целью которого, является осуществление прорывного научно-технологического и социально-экономического развития Российской Федерации, увеличение численности населения страны, повышение уровня жизни граждан, создание комфортных условий для их проживания, а также условий и возможностей для самореализации и раскрытия таланта каждого человека. Увеличение доли граждан, ведущих здоровый образ жизни, а также увеличение до 55 процентов доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом. Ежегодно проводится Всероссийский Форум «Здоровье нации - основа процветания России».

***Задачи форума:***

- сформировать систему мотивации граждан к здоровому образу жизни;

-создать для всех категорий и групп населения условия для занятий физической культурой и спортом, массовым спортом, в том числе повысить уровень обеспеченности населения объектами спорта.

  Одним из приоритетных направлений реализации стратегии дошкольного образования в современных условиях выступает сохранение и укрепление здоровья детей средствами развития в системе учреждений дошкольного образования физической культуры и спорта, активного внедрения здоровьесберегающих технологий, развития здоровьесберегающей среды.

В настоящее время, когда вступили в силу Федеральные государственные образовательные стандарты дошкольного образования (ФГОС), актуализируются вопросы поиска нового содержания, форм и методов воспитательно-образовательного процесса в детском саду, нацеленного на формирование ребенка как личности, готовой к жизни в меняющемся мире.

Поэтому нельзя недооценивать роль  ДОУ  в воспитании будущих спортсменов. В дошкольном возрасте дети должны получать основы и совершенствовать знания о различных областях спорта, достижениях спортсменов. Необходимо, чтобы дети понимали, что представляет собой тот или иной вид спорта, какой спортивный инвентарь нужен для того, чтобы им заниматься, где можно ему обучиться и т.д. Ведь даже взрослому порой непросто разобраться во всем разнообразии видов спорта.

       В образовательную область «Физическое развитие» (ФГОС ДО ч. II п. 2.6.) наряду с другими направлениями жизнедеятельности детей  включено так же и формирование начальных представлений о некоторых видах спорта.

       Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта у старших дошкольников в непосредственно образовательной деятельности крайне важна.

Актуальность формирования интереса дошкольников к физкультуре и спорту вызывается высокой двигательной потребностью детей, значением роли физкультуры и спорта в развитии физических сил ребенка, его задатков и способностей, отсутствием понимания у детей ценности спорта.

Организация в дошкольных учреждениях образования детей физкультурно-спортивной деятельности – одно из перспективных направлений работы по формированию здорового образа жизни, привлечению детей к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

Но содержание и методика проведения занятий по физической культуре в дошкольных образовательных учреждениях ориентированы, преимущественно, на формирование у детей двигательных навыков, и не учитывают больших возможностей двигательной деятельности в развитии познавательных, творческих, межличностных контактных и других способностей.

**Физкультурно-спортивная деятельность в детском саду подчинена достижению результатов в отдельных ее отраслях, требует развития физических качеств, но уделяет мало внимания познавательной стороне спорта, расширению мировоззренческого кругозора, развитию интеллекта.**

**Поэтому мы разработали комплексный проект по ознакомлению с различными видами спорта,** предполагающий интеграцию всех областей ФГОС ДО: физическое развитие, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие.

Эффективность всей работы зависит от того, в какой мере будет продумана и **организована система занятий** с дошкольниками:

- моделирование педагогического процесса, включающее такие виды деятельности как физкультурные занятия с элементами спорта, спортивные развлечения и праздники, подвижные и дидактические игры, беседы и рассказы, изобразительная деятельность, просмотр презентаций, мультфильмов, видеозаписи спортивных соревнований.

- планирование целенаправленной работы по формированию интереса к разным видам спорта в режимных моментах в течение дня.

- принципы организации процесса, в том числе соответствие методов и содержания занятий возрастным особенностям учащихся, развитие физических качеств в единстве с ориентацией в ценностях занятий спортом, развитие мотивационной сферы личности на позитивное отношение к занятиям спортом;

- привлечение родителей.

**Новизна и оригинальность: заключается в осуществлении нетрадиционного подхода в проведении различных форм работы с детьми, в создании инновационной здоровьесберегающей среды в соответствие с ФГОС ДО.**

* 1. **Реализация проекта**

**Цель.** Создание  у детей старшего дошкольного возраста социальной и личностной мотивации к занятиям физкультурой и спортом, ознакомление  со спортивными достижениями страны, высокими личными достижениями людей, ставших славой России.

Цель достигается в процессе решения поставленных задач.

**Задачи.**

**Для детей**

**Оздоровительные:**

1. Укреплять здоровье детей и повышать сопротивляемость организма каждого ребёнка к заболеваниям средствами физической культуры и спорта.
2. Способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата.
3. Формировать правильную осанку.
4. Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечнососудистой и нервной системы организма.

**Воспитательные**

1. Воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отно­шение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений.
2. Формировать устойчивый интерес к игре с элементами спорта, спортивным упражнениям, желание использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
3. Воспитывать желание заниматься спортом
4. Создавать положительный имидж людей, активно занимающихся физкультурой и спортом.

**Образовательные.**

**1.** Формировать представления об основных видах спорта, снаря­дах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопаснос­ти во время занятий.

**2.** Расширять индивидуальный двигательный опыт каждого ребенка.

**3.** Развивать физические качества: сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость.

**4.** Формировать умения осознанно применять полученные навыки в спортивных мероприятиях и в повседневной жизни.

**5.**Способствовать развитию познавательных процессов: памяти, внимания воображения, мышления.

**Для родителей**

1. Формировать активную родительскую позицию.
2. Повысить компетентность родителей в вопросах физической культуры и спорта.
3. Привлекать родителей к активному участию в мероприятиях проекта.

**Для педагогов**

**1.** Создать информационную  базу по теме проекта.

**2.** Создавать условия для  благополучного и комфортного  состояния детей на спортивных мероприятиях.

**Основные формы реализации проекта:**

* открытые мероприятия
* работа с познавательной литературой
* прогулка в двигательной активности
* физкультурные досуги
* неделя здоровья, дни здоровья
* участие в соревнованиях
* посещение спортивных мероприятий
* встречи с тренерами и учащимися  спортивных организаций.
  1. **Условия реализации проекта**

**Разработчики:** воспитатель по физической культуре Гудкова Н.С.

**Образовательная область:** физическое развитие

**Области интеграции:** познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, социально-коммуникативное развитие.

**Вид проекта:** Открытый  (во взаимодействии с социальными партнерами), групповой, информационный, **практико-ориентированные**, долгосрочный.

**Материалы и оборудование:**  DVD-проигрыватель, музыкальный центр, компьютер, принтер, видеокамера, диски и кассеты с записью фонограмм для выполнения упражнений, фотографии и картины с изображениями различных видов спорта, портреты выдающихся спортсменов, иллюстрации и репродукции, соответствующие сюжету и теме встречи, познавательная литература, художественная литература, спортивное оборудование.

**Участники проекта:** дети старших и подготовительных групп, педагоги, родители.

**Возраст дошкольников:**   5-7 лет.

**Продолжительность проекта: долгосрочный** (октябрь 2019 - май 2021 г.)

1. **Этапы реализации проекта**

**1 этап.**

Организация подготовительной работы для реализации данного проекта:

1. Обсуждение целей и задач проекта.
2. Распределение материала на блоки, составление плана работы.
3. Заключение договоров о сотрудничестве с определенными организациями и общественными объединениями.
4. Изучение компетентности родителей по теме проекта

**2 этап:**

1. Планирование работы.
2. Создание условий для реализации проекта: пополнение и подбор материала для реализации проекта, проведение сбора необходимых материалов и литературных источников по соответствующим тематикам
3. Пропаганда знаний о значении спорта в жизни ребёнка для родителей воспитанников.
4. Посещение спортивных мероприятий
5. Оказание информационной и методической помощи педагогам, родителям.
6. Организация тематических выставок, создание мини-презентаций.

**3 этап:**

Подведение итогов проведенной работы.

Пополнение методического кабинета детского сада материалами о различных видах спорта, размещение информации о проекте на сайте ДОУ.

Презентация проекта «Мы со спортом крепко дружим».

**III. Ожидаемый  результат проектной деятельности:**

***Для детей:***

* Укрепление здоровья детей и повышение сопротивляемости организма каждого ребёнка к заболеваниям средствами физической культуры и спорта.
* Оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата, укрепление осанки.
* Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отно­шения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.
* Формирование устойчивого интереса к игре с элементами спорта, спортивным упражнениям и желание использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
* Создание положительного имиджа людей, активно занимающихся физкультурой и спортом.
* Формирование представления об основных видах спорта, снаря­дах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопаснос­ти во время занятий.
* Расширение индивидуального двигательного опыта каждого ребенка.
* Развитие физических качеств: ловкость, быстрота, выносливость, гибкость.
* Формирование умения осознанно применять полученные навыки в спортивных мероприятиях и в повседневной жизни.
* Развитие познавательных процессов: память, внимание, воображение, мышление.

**Для родителей:**

* Сформированная активная родительская позиция.
* Повышение компетентности родителей в вопросах физической культуры и спорта.
* Проявление интереса к занятиям физкультурой и спортом совместно с детьми.
* Активное участие родителей в организуемых мероприятиях в рамках проекта.

**Для педагогов:**

* Эффективное освоение педагогами инновационных технологий физического воспитания детей.
* Повышение профессиональных компетенций педагогов.
* Улучшение качества работы по физическому воспитанию с детьми дошкольного возраста.
* Личностный и профессиональный рост, самореализация, моральное удовлетворение.

**IV. Паспорт проекта.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Автор проекта:** | Воспитатель по физической культуре  Гудкова Наталья Сергеевна |
| **Полное наименование проекта:** | «Мы со спортом крепко дружим». |
| **Цель проекта:** | Создание  у детей мотивации заниматься физкультурой и спортом, ознакомление  со спортивными достижениями страны, высокими личными достижениями людей, ставших славой России. |
| **Тип проекта:** | информационно практико – ориентированный |
| **Сроки:** | октябрь 2019 г.- май 2021 г |
| **По территории реализации:** | внутренний, так как проект реализуется внутри ДОУ |
| **Участники проекта:** | воспитатель по физической культуре,  дети в возрасте 5-7 лет, педагоги, родители. |
| **Этапы реализации проекта:** | организационно-подготовительный,  основной практический,  заключительный итоговый. |
| **Форма презентаций:** | Анализ результативности проекта - презентация результатов работы над проектом.  Соотнесение результатов с заявленными целями.  Показ открытых занятий педагогам МБДОУ и родителям. Отчет о ходе реализации. Обобщение опыта по теме «Мы со спортом крепко дружим» на РМО физ.инструкторов ДОУ |

1. **Методы и приёмы.**

В Федеральном Государственном образовательном стандарте дошкольного образования одним из психолого-педагогических условий для успешной реализации программы является использование в образовательном процессе методов, форм, средств и приемов работы с детьми, соответствующих их психолого-возрастным и индивидуальным особенностям.

Методы обучения — это способы взаимосвязанной деятельности педагога и воспитанника, с помощью которых передаются знания, осваиваются умения и навыки.

Выбор метода определяется педагогическими задачами, содержанием материала, подготовленностью занимающихся, имеющимися материально-техническими возможностями.

В учебно-тренировочном процессе по спортивным играм используются три основные группы методов обучения - словесные, наглядные и практические.

**Словесные методы**. С помощью методических приемов, относящихся к этому методу, воспитатель формирует у занимающихся предварительное представление об изучаемом движении, устанавливает и устраняет отдельные ошибки в его выполнении. При этом воспитатель может использовать объяснение, рассказ, беседу, замечания, указания, команды, подсчет и т. д.

Объяснение — это ведущий прием, с помощью которого излагают конкретное содержание понятия, действия, движения. С него начинается создание представлений об изучаемом материале. Объясняя, преподаватель должен придерживаться определенного плана: название приема (терминологическое определение), его назначение, сущность приема, особенности его выполнения и применения в игре.

Объяснение должно быть кратким, образным, доступным для понимания занимающимися. При первом объяснении нужно сосредоточить внимание на главном. При повторном объяснении вскрывают ошибки и делают детальные дополнения.

Рассказ используют для расширения знаний о различных сторонах содержания игры и методики тренировки, а также при объяснении новой игры. Он должен быть образным, эмоциональным.

Беседа - активная форма словесного метода. Проводят ее в форме вопросов и ответов, что помогает оценить степень понимания, обсудить ошибки и способы их устранения. Особенно часто беседы используют при разборе итогов выступления, где оценивают степень выполнения поставленных задач и намечают планы на будущее.

Указания применяют при непосредственном выполнении заданий. Они помогают предупредить появление ошибок. Особенно часто указаниями пользуются для руководства действиями играющих.

Замечания позволяют исправлять допущенные ошибки. Они могут адресоваться всей группе или отдельным занимающимся.

Распоряжения и команды служат для руководства деятельностью занимающихся. Они определяют начало и конец выполнения заданий, направление движений, очередность участия и т. д. Команды отдают громко, четко, используя общепринятую терминологию.

**Наглядные методы** служат тем же целям, что и методы словесные. Более того, они всегда применяются совместно и служат созданию представлений об изучаемых действиях.

Для решения этой задачи используют такие приемы, как показ, демонстрация наглядных пособий, просмотр кинокартин, телезаписи, иллюстративного материала с помощью технических средств обучения, просмотр игр, соревнований, выполнение отдельных упражнений.

Использование методов наглядности требует предварительной организации внимания занимающихся. При показе следует тщательно продумывать его ход: кто и как будет демонстрировать, где будут расположены занимающиеся, как сопровождать показ объяснением, чтобы помочь выделить главное, и т. д. Несомненно, качество показа во многом зависит от его подготовки. Преподавателю не следует жалеть времени на подбор таких материалов, создание наглядных пособий, кино- и фотоматериалов. Это не только оживляет процесс обучения, но и делает его интересным для занимающихся, вызывает у них желание подражать лучшим образцам увиденного.

**Практические методы, в которые входят метод упражнений, игровой и соревновательный методы**, используют при разучивании, закреплении и совершенствовании знаний, умений и навыков. При этом ведущую роль выполняет метод упражнений, создающий условия для систематического повторения и, следовательно, закрепления разучиваемого приема. Этот метод имеет две существенные разновидности: **метод целостного обучения и метод расчлененного обучения.**

Отдельные приемы целесообразно разучивать сразу целиком; это позволяет с самого начала овладеть правильной координацией движений. В спортивных играх этот метод применяют чаще других, поскольку большинство действий хотя и носит комплексный характер, но состоит из отдельных сравнительно простых приемов. Их целостное изучение и последовательное соединение позволяют создавать необходимые по сложности игровые приемы.

Второй метод — расчлененный — заключается в предварительном разделении приема на отдельные звенья, которые изучают в отдельности, а в дальнейшем объединяют в одно целое. Этот путь более длительный, но иногда единственно правильный, если разучиваемое действие отличается высокой сложностью и не поддается овладению «с ходу». В спортивных играх таким методом осваивают отдельные сложные игровые приемы (удар в прыжке через себя в футболе, бросок «крюком» в баскетболе и т. д.), но чаще — сложные, многоходовые тактические комбинации.

Методы целостного и расчлененного обучения реализуют с помощью отдельных методических приемов. К ним относят: изменение условий выполнения движений без изменения их структуры (имитация без мяча, в замедленном темпе), выполнение приемов на максимальной скорости передвижения, на ограниченном пространстве, на фоне утомления, со «сверхжестким» противодействием, с применением дополнительных ориентиров, срочной информации и тренажеров.

При выполнении упражнений особенно важно исправление ошибок. Оно начинается с выяснения причин их возникновения. Ими могут быть:

- поспешный переход к новому усложнению изучаемого движения и условий его выполнения;  
- отсутствие у занимающихся правильного представления об изучаемом приеме;  
- неумение использовать ранее изученные элементы в новом движении;  
- отсутствие необходимого уровня развития физических качеств;  
- недостаток информации о правильном выполнении.

Важное значение имеет умение самостоятельно определять свои ошибки. Поэтому каждое выполнение приема нужно подвергать анализу. Следует установить и сравнить правильное выполнение с ошибочным. Нужно, чтобы игрок не только нашел свою ошибку, но и был готов ее исправить и ясно представлял, как правильно выполняется прием.

Ошибки исправляют с помощью повторного объяснения и показа, демонстрации собственной видеозаписи или киносъемки, расчленения на отдельные элементы и их изолированного освоения, упрощения задания и условий его выполнения, возврата к выполнению подводящих упражнений.

**Игровой метод** заключается в использовании подвижных и спортивных игр для ознакомления, изучения и совершенствования отдельных приемов и игровых действий. С этой целью применяют эстафеты, игровые упражнения, учебные игры, позволяющие быстро закреплять и совершенствовать изучаемые действия. Однако использовать этот метод лучше после того, как будут освоены отдельные приемы. Игровой метод нужно сочетать с методом упражнений, в противном случае появляется опасность сужения круга изучаемых приемов только самыми необходимыми и прочно освоенными.

**Соревновательный метод** близок к игровому и отличается от него лишь тем, что здесь в качестве ведущего средства используют различные соревнования. Он позволяет значительно увеличить нагрузку, повысить трудность выполнения и в результате активно совершенствовать двигательные навыки и качества. Без такой практики невозможно воспитать бойцовские качества и приобрести умение соревноваться.

Следовательно, использование соревновательного метода обязательно. Но делать это нужно умело и осмотрительно. Чрезмерное увлечение соревнованиями может вызвать психологические перегрузки, привести к появлению небрежности в выполнении технических приемов из-за трудности контроля в условиях соревнований.

**Работа с родителями**

**Традиционные формы:**

* Коллективные (родительские собрания, консультации, анкетирование)
* Индивидуальные (индивидуальные консультации по запросу родителей, беседы)

Наглядно-информационные **(**стенды, дни открытых дверей, фото, видио)

**Нетрадиционные формы:**

• Родительские собрания с использованием ИКТ   
• День открытых дверей   
• Мастер – классы для родителей  
• Семейные праздники, посиделки  
• Семейные конкурсы.  
• Семейный клуб.

**Работа с педагогами**

* Консультации
* Мастер классы
* Семинары-практикумы
* Дни здоровья
* Участие в районных спортивных мероприятиях (кроссы Нации, забег ко дню Победы, фестивали ГТО)
* Фитнес клуб для активных педагогов.

1. **Характеристика разделов проекта**

**«Мы со спортом крепко дружим».**

**Образовательная область «Физическое развитие»**

**Интеграция элементов спорта в занятиях по физической культуре**

**ФУТБОЛ.**

* Знакомство с футбольным мячом и правилам игры в футбол.
* Перемещение детей ходьбой и бегом в разных направлениях: по прямой, диагонали, дуге и змейкой.
* Удары ногой по мячу серединой подъёма, внутренней и внешней частями подъёма, внутренним боком стопы, носком ноги в ворота.
* Ведение мяча по площадке носком ноги, внутренним боком подъёма ноги.
* Катание мяча ногой вперёд, назад, в стороны. Передача друг другу, прокатывая по земле.
* Прокатывание мяча правой и левой ногой в определённом направлении, попадать в кеглю, закатывать в ворота.
* Удары внутренней боковой ступнёй об стену (задерживая мяч ногой и снова отбивая)
* Удары по воротам с 3 метров.
* Игра в футбол с упрощёнными правилами.

**ГИМНАСТИКА**

* Акробатические элементы:
* равновесие;
* «ласточка»;
* стойка на лопатках «берёзка»;
* «мост» из исходного положения лёжа;
* группировки, перекаты в группировке на мате;
* перекаты с мячом прижатым к животу на мате;
* вращение цепочкой на полу.
* **Упражнения на гимнастической скамейке,** шведской стенке.
* ходьба по скамейке приставным шагом, с высоко поднятым коленом, с зависанием ноги, с перешагиванием через предметы.
* гимнастическая связка на скамейке:
* висы на шведской стенке.
* **Работа со скакалкой**
* Научить держать и вращать скакалку.
* Обучение прыжкам через скакалку.
* **ОРУ**
* С палками
* С обручами
* Со скакалками
* На скамейке
* С флажками
* **Элементы художественной гимнастики с ленточкой.**

**ЛЫЖНЫЙ СПОРТ**

* Познакомить с лыжами и правилом подбора лыжного инвентаря
* Имитация скользящего шага с движениями рук (одновременно и попеременно).
* Познакомить с передвижением в колоне по одному по учебной лыжне и извилистой дорожке. Учить движению руками во время скольжения на лыжах.
* Познакомить с передвижением ступающим и скользящим шагом.
* Разучить поворот на месте переступание вокруг пяток.
* Ознакомить с передвижением приставным шагом влево и вправо.

.

**ХОККЕЙ**

* Познакомить детей с клюшкой и шайбой.
* Учить держать клюшку и стойке хоккеиста, вести клюшкой шайбу по прямой линии
* Учить детей движению с клюшкой и шайбой обводить предметы.
* Учить производить броски по цели.
* Забрасывание шайбы в ворота.
* Игра в хоккей по упрощённым правилам.

**БАСКЕТБОЛ.**

* Знакомство с баскетбольным мячом
* Научить правильно держать мяч и стойке баскетболиста.
* Перебрасывание мяча партнёру удобным способом.
* Ведение мяча на месте и вокруг себя.
* Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.
* Бросание мяча вниз перед собой и ловля его двумя(одной) руками.
* Чередование подбрасывания мяча с ударами об пол.
* Удары мячом об пол одной рукой и ловля его двумя руками из положения стоя.
* Поочерёдные удары руками об пол при ходьбе.
* Отбивание баскетбольного мяча на месте правой и левой рукой на количество раз.
* Ведение мяча на месте поочерёдно правой и левой рукой с последующей передачей мяча двумя руками
* Ведение мяча парами приставным шагом с последующей передачей партнёру.
* Бросание мяча из-за головы двумя руками вдаль и через сетку.
* Бросок мяча в корзину удобным для детей способом.
* Показать бросок мяча в корзину от груди и одной рукой от плеча с места.

**ВОЛЕЙБОЛ.**

* Знакомство дошкольников с волейбольным мячом, сеткой и площадкой.
* Бросок мяча вверх и ловля его двумя руками.
* Перебрасывание с руки на руку (жонглирование)
* Бросок мяча партнёру от груди двумя руками с места.
* Бросок через сетку из-за головы партнёру.
* Передача волейбольного мяча партнёру любым способом стоя по кругу в тройках и по четверо.
* Броски через сетку на заданное расстояние.
* Игра в волейбол (ШЕСТИБОЛ) по правилам.

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (БЕГ)**

* Бег в чередовании с ходьбой.
* Быстрый и медленный бег (темп бега).
* Бегу друг за другом в колонне по одному и парами, меня направление бега.
* Бег змейкой, по диагонали, противоходом со сменой темпа.
* Бег в рассыпную на ограниченной площадке зала, участка, не наталкиваясь, уступая друг другу дорогу, быстро останавливаясь по сигналу.
* Бег с преодолением препятствий (перелезть, подлезть, перешагнуть, между предметами),
* Бег по кругу с передачей эстафетной палочки.
* Обучение низкому и высокому старту.
* Бег на заданное расстояние (до 200м.), челночный бег

3\*10м. с переносом предмета (мешочек, кубик**).**

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (ПРЫЖКИ)**

* Подпрыгивание стоя на месте и с разбега с целью достать предмет подвешенный выше поднятой руки ребёнка на 10-12 см.
* Подпрыгивать на одной ноге и на двух на месте и с продвижением вперёд.
* Прыжки в высоту(30-40 см.), мягко приземляясь.
* Прыжки в длину с места(50-70 см.).
* Ознакомить с отталкиванием одной ногой при прыжке в длину с разбега.
* Прыжки в длину с разбега(70-100 см.).
* Прыжки в высоту с разбега(30-40 см.)

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (МЕТАНИЕ)**

* Метание мяча (мешочка) из-за спины через плечо.
* Метание мешочка в горизонтальную и вертикальную цель правой и левой рукой.
* Метание в движущую цель.
* Бросание мешочков с песком правой и левой рукой на дальность.
* Бросание предмета(мешочек, мяч) на заданное расстояние(глазомер).
* Метание набивного мяча на дальность(сила броска) любым способом.
* Метание в горизонтальную цель(обруч или корзина) на полу с 2-х метров.
* Бросок теннисного мяча с различных исходных положений (лёжа, сидя, стоя на одном колене).
* Метание мяча с одного шага.
* Метание, стоя боком, в направлении броска.

**Плавание**

* Учить детей правилам поведения на воде.
* Познакомить детей с разными способами плавания.
* Познакомить детей с правилами игры «Водное поло».

**Подвижные игры** (приложение)

**Баскетбол**

**Подвижные игры с мячом**:

«Играй, играй мяч не теряй», «Вызови по имени»,

**Игры с передачей и ловлей мяча:**

«Десять передач», «Мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Поймай мяч», «У кого меньше мячей»

**Игры с ведением мяча:**

«Мотоциклисты», «Скажи, какой цвет», «Ловишки парами», «Ловишки с мячом»

**Игры с бросками мяча в корзину:**

«Пять бросков», «Метко в корзину»

**Игры с ловлей, передачей и ведением мяча:**

«Мяч ловцу», «Борьба за мяч» «Мяч капитану»,

**Волейбол**

«Светофор», «Салки», «Перехвати шар», «Мяч в воздухе», «Мяч среднему», «Передай и займи его место», «Передай-садись», «Перехвати мяч», «Не потеряй мяч», «Вызов номеров», «Охотники и утки», «Салки с мячом», «Встречная эстафета», «Эстафета не потеряй мяч», «Займи свое место», «Гонка по кругу». «Перебрось мяч», «Мяч над веревкой», «Один против одного», «Охотники и зайцы», «Кто точнее?», «Метание в подвижную цель», «Очисти свой сад от камней».

**Художественная гимнастика**

«Смена мест», «Третий лишний», «Эстафета со скакалками», «Гимнастические салки», «Бег на руках», «Гусеница», «С мячом в упоре сидя», «Охота на кочках», «Передача мяча лежа», «Мостик и кошка».

**Легкая атлетика**

**Игры с бегом:**

«Бег с мячом», «День и ночь», «Бег из разных исходных положений», «Бег по линиям», «Челночный бег», «Дорожки», «Змейки», «Дракончик», «Челночок», «Пустое место», «Третий лишний», «Лошадки и кучер», «Стой», «Кружева», «Кошка и мышка», «Мышка и две кошки», «Зайцы в лесу», «Северные и южные ветры», «Нападение акулы», «Колдунчики», «Попади в последнего», «Беги и хватай», «Удав стягивает кольца», «Все с пола», «Кормление птиц», «Семья»

**Игры с прыжками в высоту:**

«Достань мячик», «Собака и зайцы», «Часы», Достань мяч», «Оттолкнись и приземлись», «Кто выше», «Бег флажков», »Прыжки через товарища», «Прыжки через скамейку»

**Игры с прыжками в длину:**

«Не замочи ноги», «Переноска мячей»

**Игры при обучении метанию:**

«Кто лучше», «Метание в цель». «Мяч под веревкой», «Мяч над веревкой», «Один против одного», «Охотники и зайцы», «Кто точнее», «Метание в подвижную цель», «Очисти свой сад от камней».

**Лыжи**

«Пятнашки на лыжах», «Наклонись и подними», «На одной лыже», «Займи место», «Танки», «Охотники и утки на лыжах», «Все по местам», «Салки», «Охота на лис», «Занять место», «Нападение акулы», «Поход», «Салки с мячом» «Догонялки», «У какой елки меньше ветвей». «Лыжная сороконожка», «Эстафеты».

**Санки**

«На санках с лыжными палками», «Эстафета на санках», «Черепахи», «Кто кого перетянет», «Санный круг», «Санная путаница», «Парное катание», «Санный поезд», «Оленьи упряжки», «Веселые тройки».

**Футбол**

«Подвижная цель», «Ведения мяча парами», «Гонка мячей», «Игра в футбол вдвоем» «Забей в ворота», «У кого больше мячей», «Футболист», «Забей гол», «Смена сторон», «Футбольный слалом», «С двумя мячами», «Сильный удар», «Попади в мишень», «Прокати мяч в ворота», «Мяч под планкой».

**Хоккей**

«Хоккей с метлой», «Треноги». «Хоккейный слалом», «Верхом на клюшке», «Защита городков»

**Игры для развития быстроты**

(легкая атлетика, хоккей, футбол, баскетбол, лыжи, волейбол)

«Салки», «Салка дай руку», «Салки-пересалки», «Круговая охота», «Бегуны», «Рывок за мячом», «Поймай палку», «День и ночь», «Четыре мяча», «Сбей мяч», «Овладей кеглей!, «Перемена мест», «Старты с выбыванием», «Встречная эстафета».

**Игры для развития силы**

***(легкая атлетика, гимнастика, футбол, хоккей, баскетбол, волейбол, метание)***

«Перетягивание в парах», «Подвижный ринг», «Борьба всадников», «Вытолкни из круга», «Зайцы и моржи», «Соревнование тачек», «Переправа», «Кто сильнее», «Прыжки в приседе», «Гусеница», «Прыжки на одной ноге», «Хоккей руками», «Скамейка над головой», «Быстрые раки», «Сшибалочка», «С кочки на кочку», «Брось мяч ногой!, «Ловкие всадники» «На руках», «Вытолкни спиной вперед», «Плуг», «Нападение акулы», «Б/н (в кругу)», «Очисти свой сад от камней», б/н, «Толкание мяча».

**Игры для развития выносливости**

***(лыжи, легкая атлетика, футбол, волейбол, хоккей)***

«Салки со скакалкой», «Убегай-догоняй», «Хоккей руками», «Челнок с переноской фишек», «Круг за кругом», «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием», «Удочка прыжковая», «Эстафета поезда».

**Игры для развития ловкости**

***(легкая атлетика, гимнастика, волейбол, баскетбол, футбол, хоккей)***

«Ловля парами», «Вертуны», «Ловкие руки», Передача мяча на ходу», «Двумя руками», «укрепления», «Бег пингвинов», «По одному и вместе», «Одеть и снять кольцо», «Переноска мячей» «Прыжки через товарища», «Колдунчики», «Охота за шапкой», «Беги и хватай», «Волки и овцы», «Кормление птиц».

**Игры для развития гибкости**

***(легкая атлетика, гимнастика)***

«Палку за спину», «гона мячей», «Бег раков», «Мостик и кошка», «Кувырки и перевороты», «Скамейка над головой», «Шагай через палку».

**Образовательная область «Познавательное развитие»**

**Рассказы педагога** (приложение)

1. Рассказ о водных видах спорта
2. Рассказ о волейболе.
3. Рассказ о баскетболе.
4. Рассказ о футболе.
5. Рассказ о хоккее.
6. Рассказ о конькобежном виде спорта.
7. Рассказ о фигурном катании.
8. Рассказ о санном виде спорта.
9. Рассказ о лыжном виде спорта
10. Рассказ о легкой атлетике.
11. Рассказ о гимнастике.

**Чтение художественных произведений о спорте** (приложение)

* Малыши открывают спорт В.Г. Гришин, Н.Ф. Осипов

1. Теремок – коньки, санки, лыжи
2. Важный гость – санки
3. Чудесные дощечки – лыжи
4. Мастер на все ноги - коньки
5. Кто рано встает, больше всех узнает – (фигурные ) коньки
6. Похвала консервной банке – хоккей
7. В гостях у Короля – шахматы Прощание с зимой – закрепление пройденного материала
8. Чудо коньки – ролики
9. Быстроногие машины – велосипед
10. Изобретатель – теннис
11. Когда кидаю, пятерых выбиваю – городки
12. Малый да удалый – малый теннис
13. Корзина без дна – баскетбол
14. Хотите верьте, хотите нет – (азы, начало) плавание
15. Счастливого плавания – гребля
16. Возвращение – закрепление пройденного материала

* Егоров Б.Б., Гарипова И.О.

1. Волшебный нос.
2. Про орехи
3. Гимнастика и разминка
4. Лесная сказка.
5. Два брата
6. Заячья дорожка

**Чтение стихов о спорте** (приложение)

**Пословицы и загадки о спорте** (приложение)

**Экскурсии**

* На стадион
* На спортивную площадку школы №1
* В спортзал школы № 1
* На тренировку в спортивную секцию

**Беседы** (приложение)

1. Футбол - одна из любимых игр.
2. Художественная гимнастика.
3. Олимпийские игры.
4. Беседа о хоккее.
5. Беседа о коньках.
6. Беседа о лыжах
7. Хоккей увлекательная игра (с презентацией)
8. Зимние виды спорта (с презентацией)

**Занятия** (приложение)

1. Зимние виды спорта.
2. Спортландия.
3. Первые олимпийские игры.
4. Спорт – это здоровье
5. Спорт в нашей жизни

**Консультации для родителей** (приложение)

1. Детский фитнес дома
2. Зачем заниматься утренней гимнастикой и физкультурой.
3. Роль семьи в физическом воспитании детей.

**Материалы в информационное пространство для родителей**

(приложение)

* Как развивать у дошкольников интерес к спорту
* Игры в снежки
* На лыжах
* Внимание, на старт!
* Как привить любовь к занятиям спортом!
* Значение физкультуры.
* Какой вид спорта выбрать для ребенка.

**Дидактические игры** (приложение)

1. Спортивный инвентарь (все виды спорта и их инвентарь)
2. Сложи картинку (виды спорта)
3. Найди пару (виды спорта)
4. Две половинки (виды спорта)
5. Хорошо и плохо (здоровый образ жизни)
6. Отдыхай активно (двигательная активность)
7. Спортивное домино (виды спорта)
8. Спортивное лото (виды спорта)
9. Спортмеморина (виды спорта)
10. Спорт зимой и летом.
11. Спортивная Угадай-ка (виды спорта)
12. Четвертый лишний (виды спорта и инвентарь)
13. На зарядку становись (здоровый образ жизни)
14. Что к чему (спортивный инвентарь)
15. Собери символ ( виды спорта и их символы)
16. Спортивная четверка (виды спорта и символы)
17. Я и моя тень (здоровый образ жизни)
18. Загадай-отгадай (виды спорта)
19. Найди отличия (виды спорта)
20. Мой режим (здоровый образ жизни)
21. Что я знаю о спорте
22. Спортивные игры (виды спорта и инвентарь)
23. Кроссворды (приложение)

**Просмотр мультфильмов** (фильмотека)

1. Как казаки Олимпийцами стали
2. Кто первый
3. Необыкновенный матч
4. Приходите на каток
5. Футбольные звезды
6. Матч-реванш
7. Шайбу! Шайбу!
8. Спортландия.
9. Чемпион.

**Образовательная область**

**«Социально-коммуникативное развитие»**

**Беседы** (приложение)

1. Спорт- это здоровье
2. Физкультура и спорт – здоровье и красота.
3. Зачем нужен спорт.
4. Спорт и спортсмены.
5. Зимние Олимпийские игры в Сочи.
6. Правила поведения и техника безопасности на физкультуре (полезные советы и рекомендации, составленные совместно с детьми)
7. Каким должен быть спортсмен?

**Рассказ педагога** (приложение)

1. История олимпиады
2. ОБЖ на физкультуре (с презентацией)
3. Комплекс бесед «Олимпийские игры» (история, современные, талисманы, символы)

**Консультации для педагогов** (приложение)

1. Обеспечение техники безопасности на физкультуре.
2. Актуальные вопросы безопасности физкультуры с дошкольниками.

**Образовательная область «Речевое развитие»**

**Составление рассказов**

1. Кого называют спортсменами
2. Почему мне нравится …. (вид спорта)
3. Что значит быть здоровым
4. Мама, папа и я – спортивная семья

**Составление загадок о спорте**

**Разучивание стихов о спорте** (приложение)

**Словесные дидактические игры**

1. Объясни пословицу
2. Я знаю пять… (видов спорта)
3. Загадай-отгадай (описание видов спорта)
4. Назови спортивный инвентарь (к виду спорта назвать инвентарь)
5. Какой? ( подбор определений- спорт, спортсмен, вид спорта…..)
6. Составь предложение со словом…. (спорт, спортсмен, вид спорта, спортивный инвентарь…)

**Образовательная область**

**«Художественно-эстетическое развитие»**

**Рассматривание картинок о различных видах спорта**

**Рисование**

1. Все на футбол
2. Мы любим спорт (гимнастика, борьба)
3. Я-лыжник
4. В здоровом теле-здоровый дух.
5. Я люблю волейбол

**Лепка**

1. Борцы.
2. Лыжники
3. Гимнасты.
4. Футболисты.
5. Волейболисты

**Аппликация**

1. Наш бассейн
2. Лыжники
3. Хоккеист
4. Футболист

**Слушание песен о спорте**

(фонотека песен о спорте)

**Оценка эффективности реализации проекта**

(стр. 46 проекта IX глава)

1. Диагностика двигательной активности и эмоционального отношения дошкольников к занятию спортом.
2. Выявление кругозора детей в вопросах спорта, через устное анкетирование.
3. Экспресс анализ результата дошкольников в овладении элементами видов спорта.

**VII. План информационной работы по проекту на 2019-2020 учебный год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Направления работы** | **Планируемые мероприятия** | **Сроки проведения** |
| Организация работы с педагогическим коллективом | Составление плана работы по реализации проекта «Мы со спортом крепко дружим». | Сентябрь 2019г. |
| Организация работы с детьми старшего возраста ДОУ, спортивной организацией ЗОЖ, родителями воспитанников | Презентация и беседа с детьми о летних видах спорта.  Знакомство детей с лёгкой атлетикой и нормами ГТО.  Участие в районном фестивале посвященного 5-летию ВФСК «ГТО». | Октябрь 2019 |
| Организация работы с педагогическим коллективом, с детьми старшего дошкольного возраста ДОУ, родителями воспитанников | Конкурс - выставка на лучший лэпбук «Летние виды спорта».  Выставка спортивных семейных наград «Моя спортивная семья». | ноябрь |
| Организация работы с педагогическим коллективом, с детьми старшего дошкольного возраста ДОУ, родителями воспитанников | Презентация и рассказ ребёнка о виде спорта, на который был составлен его лэпбук. | Декабрь |
| Организация работы с детьми старшего дошкольного возраста ДОУ, с педагогическим коллективом, с администрацией СОШ №1. | Презентация и беседа с детьми о зимних видах спорта.  Экскурсия на спортивную площадки СОШ №1  Экскурсия в спортзал СОШ №1. | Январь |
| Организация работы с педагогическим коллективом, с детьми старшего дошкольного возраста ДОУ, родителями воспитанников | Конкурс - выставка на лучший лэпбук «Зимние виды спорта». | Февраль |
| Организация работы с педагогическим коллективом, с детьми старшего дошкольного возраста ДОУ, родителями воспитанников | Презентация и рассказ ребёнка о виде спорта, на который был составлен его лэпбук. | март |
| Организация работы с педагогическим коллективом, с детьми старшего дошкольного возраста ДОУ, родителями воспитанников | Презентация «Обобщение материала о видах спорта», изготовление дидактических игр о спорте, подбор стихов, рассказов, пословиц и поговорок о спорте, подбор фонотеки и мультфильмов о спорте. | Апрель |
| Организация работы с педагогическим коллективом | итоги | май |

**VIII. Перспективный практико-ориентированный**

**план проекта на 2020-2021 учебный год**

**Сентябрь**

**Интеграция элементов спорта на занятиях по физкультуре**

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (БЕГ)**

* Бег в чередовании с ходьбой.
* Быстрый и медленный бег (темп бега).
* Бегу друг за другом в колонне по одному и парами, меня направление бега.
* Бег змейкой, по диагонали, противоходом со сменой темпа.
* Бег в рассыпную на ограниченной площадке зала, участка, не наталкиваясь, уступая друг другу дорогу, быстро останавливаясь по сигналу.
* Бег с преодолением препятствий (перелезть, подлезть, перешагнуть, между предметами).
* Бег по кругу с передачей эстафетной палочки.
* Обучение низкому и высокому старту.
* Бег на заданное расстояние ( до 200м.), челночный бег.
* 3\*10м. с переносом предмета (мешочек, кубик**).**

**Подвижные игры**

* «Бег с мячом», «День и ночь», «Бег из разных исходных положений», «Бег по линиям», «Челночный бег», «Дорожки», «Змейки», «Дракончик», «Челночок», «Пустое место», «Третий лишний», «Лошадки и кучер», «Стой», «Кружева».
* «Достань мячик», «Собака и зайцы», «Часы» (прыжки).
* «Мина», «Волчок», «Стой крепко», «Можно, нельзя», «Борьба за мяч», «Мяч своему капитану», «Салки с мячом», «Гонка мячей», «Мяч в воздухе», «Кто дальше бросит мяч».
* «Салки», «Салка дай руку», «Салки-пересалки», «Круговая охота», «Бегуны», «Рывок за мячом», «Поймай палку», «День и ночь» (скорость).
* «Перетягивание в парах», «Подвижный ринг», «Борьба всадников», «Вытолкни из круга», «Соревнование тачек» (сила).

**Рассказы педагога**

1. Рассказ о легкой атлетике.

**Беседы**

1. Олимпийские игры.
2. Спорт- это здоровье

**Чтение стихов о спорте** (приложение)

**Пословицы и загадки о спорте** (приложение)

**Чтение художественных произведений о спорте**

* Т.А. Шорыгина

1. «Рождение спорта»
2. «Олимпиады в Древней Греции»
3. «Сила воли»

* Малыши открывают спорт В.Г. Гришин, Н.Ф. Осипов

1. В гостях у Короля – шахматы
2. Когда кидаю, пятерых выбиваю – городки
3. Малый да удалый – малый теннис

**Экскурсии**

* На спортивную площадку школы №1

**Занятия**

1. Спорт – это здоровье

**Дидактические игры**

1. Спортивный инвентарь (все виды спорта и их инвентарь)
2. Сложи картинку (виды спорта)
3. Найди пару (виды спорта)
4. Две половинки (виды спорта)

**Словесные дидактические игры**

1. Объясни пословицу
2. Я знаю пять… (видов спорта)

**Разучивание стихотворений**

**Спорт**

Спорт- это не только увлеченье,

Но еще и долгий, тяжкий труд.

Только тех, не знает кто о лени,

Профи и спортсменами зовут.

Тренировки, матчи, пораженья

До предела, из последних сил.

За победу бурные сраженья.

Спорт в почете. Он всех победил!

**Светлана Олегова**

**Продуктивная деятельность**

**Рисование**

* В здоровом теле-здоровый дух.

**Просмотр мультфильмов**

1. Как казаки Олимпийцами стали

**Слушание песен о спорте**

(фонотека)

**Материалы в информационное пространство для родителей**

* Как развивать у дошкольников интерес к спорту

**Консультации для педагогов**

* Обеспечение техники безопасности на физкультуре.

**Октябрь**

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (МЕТАНИЕ)**

* Метание мяча (мешочка) из-за спины через плечо.
* Метание мешочка в горизонтальную и вертикальную цель правой и левой рукой.
* Метание в движущую цель.
* Бросание мешочков с песком правой и левой рукой на дальность.
* Бросание предмета (мешочек, мяч) на заданное расстояние (глазомер).
* Метание набивного мяча на дальность (сила броска) любым способом.
* Метание в горизонтальную цель (обруч или корзина) на полу с 2-х метров.
* Бросок теннисного мяча с различных исходных положений (лёжа, сидя, стоя на одном колене).
* Метание мяча с одного шага.
* Метание, стоя боком, в направлении броска.

**Подвижные игры**

* «Кто лучше», «Метание в цель». «Мяч под веревкой», «Мяч над веревкой», «Один против одного», «Охотники и зайцы», «Кто точнее», «Метание в подвижную цель», «Очисти свой сад от камней».
* «Кошка и мышка», «Мышка и две кошки», «Зайцы в лесу», «Северные и южные ветры», «Нападение акулы» (бег).
* Подвижная цель», «Ведения мяча парами», «Гонка мячей» (футбол).
* «Переправа», «Кто сильнее», «Прыжки в приседе», «Гусеница», «Прыжки на одной ноге», «Хоккей руками», «Скамейка над головой», «Быстрые раки» (сила).
* «Ловля парами», «Вертуны», «Ловкие руки», Передача мяча на ходу», «Двумя руками» (ловкость).

**Рассказы педагога**

1. ОБЖ на физкультуре (с презентацией)

**Беседы**

1. Физкультура и спорт – здоровье и красота.
2. Правила поведения и техника безопасности на физкультуре (полезные советы и рекомендации, составленные совместно с детьми)

**Чтение стихов о спорте** (приложение)

**Пословицы и загадки о спорте** (приложение)

**Чтение художественных произведений о спорте**

* Т.А. Шорыгина

1. «Второе дыхание»

* Малыши открывают спорт В.Г. Гришин, Н.Ф. Осипов

1.Чудо коньки – ролики

2.Быстроногие машины – велосипед

3.Изобретатель – теннис

**Экскурсии**

* На стадион

**Дидактические игры**

1. Хорошо и плохо (здоровый образ жизни)
2. Отдыхай активно (двигательная активность)
3. Спортивное домино (виды спорта)
4. Спортивное лото (виды спорта)
5. Спортмеморина (виды спорта)

**Словесные дидактические игры**

1. Загадай-отгадай (описание видов спорта)
2. Назови спортивный инвентарь (к виду спорта назвать инвентарь)

**Составление рассказов**

1. Кого называют спортсменами

**Продуктивная деятельность**

**Лепка**

* Борцы

**Просмотр мультфильмов**

1. Кто первый

**Слушание песен о спорте**

(фонотека)

**Ноябрь**

**ФУТБОЛ.**

* Знакомство с футбольным мячом и правилам игры в футбол.
* Перемещение детей ходьбой и бегом в разных направлениях: по прямой, диагонали, дуге и змейкой.
* Удары ногой по мячу серединой подъёма, внутренней и внешней частями подъёма, внутренним боком стопы, носком ноги в ворота.
* Ведение мяча по площадке носком ноги, внутренним боком подъёма ноги.
* Катание мяча ногой вперёд, назад, в стороны. Передача друг другу, прокатывая по земле.
* Прокатывание мяча правой и левой ногой в определённом направлении, попадать в кеглю, закатывать в ворота.
* Удары внутренней боковой ступнёй об стену (задерживая мяч ногой и снова отбивая).
* Удары по воротам с 3 метров.
* Игра в футбол с упрощёнными правилами.

1. **Праздник «Веселые старты»**

**Подвижные игры**

* «Игра в футбол вдвоем», «Забей в ворота», «У кого больше мячей», «Футболист», «Забей гол», «Смена сторон», «Футбольный слалом», «С двумя мячами», «Сильный удар», «Попади в мишень», «Прокати мяч в ворота», «Мяч под планкой» (футбол).
* «Колдунчики», «Попади в последнего», «Беги и хватай» (бег).
* Достань мяч», «Оттолкнись и приземлись», «Кто выше» (прыжки)
* *«*Четыре мяча», «Сбей мяч», «Овладей кеглей!», «Перемена мест», «Старты с выбыванием», «Встречная эстафета» (скорость).
* «Переправа», «Кто сильнее», «Прыжки в приседе», «Гусеница», «Прыжки на одной ноге», «Хоккей руками», «Скамейка над головой», «Быстрые раки» (сила).
* «Салки со скакалкой», «Поймай лягушку», «Убегай-догоняй», «Хоккей руками», «Челнок с переноской фишек» (выносливость).

**Рассказы педагога**

1. Рассказ о футболе.
2. Рассказ о водных видах спорта

**Беседы**

1. Футбол - одна из любимых игр.
2. Спорт и спортсмены.

**Чтение стихов о спорте**

**Пословицы и загадки о спорте**

**Чтение художественных произведений о спорте**

* Т.А. Шорыгина

1. «Добрая Ивушка»
2. Параолимпийское движение «Наташа и волшебная рыбка»

* Малыши открывают спорт В.Г. Гришин, Н.Ф. Осипов

1. Хотите верьте, хотите нет – (азы, начало) плавание
2. Счастливого плавания – гребля

**Занятия**

1. Первые олимпийские игры.

**Дидактические игры**

1. Спорт зимой и летом.
2. Спортивная Угадай-ка (виды спорта)
3. Четвертый лишний (виды спорта и инвентарь)
4. На зарядку становись (здоровый образ жизни)
5. Что к чему (спортивный инвентарь)

**Словесные дидактические игры**

1. Какой? (подбор определений - спорт, спортсмен, вид спорта…..)
2. Составь предложение со словом…. (спорт, спортсмен, вид спорта, спортивный инвентарь…)

**Составление рассказов**

1. Почему мне нравится …. (вид спорта)

**Продуктивная деятельность**

**Лепка**

* Футболисты

**Рисование**

* Все на футбол

**Просмотр мультфильмов**

1. Необыкновенный матч

**Слушание песен о спорте**

(фонотека)

**Консультации для родителей**

1. Зачем заниматься утренней гимнастикой и физкультурой.

**Соревнования по футболу** (приложение)

**Декабрь**

**ХОККЕЙ**

* Познакомить детей с клюшкой и шайбой.
* Учить держать клюшку и стойке хоккеиста, вести клюшкой шайбу по прямой линии
* Учить детей движению с клюшкой и шайбой обводить предметы.
* Учить производить броски по цели.
* Забрасывание шайбы в ворота.
* Игра в хоккей по упрощённым правилам.

**Подвижные игры**

* «Хоккей с метлой», «Треноги». «Хоккейный слалом», «Верхом на клюшке», «Защита городков» (хоккей).
* «Играй, играй мяч не теряй», «Вызови по имени» (мяч).
* Светофор», «Салки», «Перехвати шар», «Мяч в воздухе», «Мяч среднему», «Передай и займи его место», «Передал - садись», «Перехвати мяч», «Не потеряй мяч» (волейбол).
* «Попади в последнего», «Беги и хватай», «Удав стягивает кольца», «Все с пола», «Кормление птиц», «Семья» (бег).
* Игра в футбол вдвоем» «Забей в ворота», «У кого больше мячей», «Футболист», «Забей гол» (футбол).
* *«*Четыре мяча», «Сбей мяч», «Овладей кеглей!», «Перемена мест», «Старты с выбыванием», «Встречная эстафета (скорость).
* «Сшибалочка», «С кочки на кочку», «Брось мяч ногой!», «Ловкие всадники» «На руках» (сила).
* «Бег пингвинов», «По одному и вместе», «Одеть и снять кольцо», «Переноска мячей» «Прыжки через товарища», «Колдунчики» (ловкость).

**Рассказы педагога**

1. Рассказ о водных видах спорта
2. Рассказ о хоккее.
3. Рассказ о фигурном катании.

**Беседы**

1. Беседа о хоккее.
2. Хоккей увлекательная игра (с презентацией)

**Чтение стихов о спорте**

**Пословицы и загадки о спорте**

**Чтение художественных произведений о спорте**

* Т.А. Шорыгина

1. «Зимние виды спорта»
2. «Снежная крепость»

* Малыши открывают спорт В.Г. Гришин, Н.Ф. Осипов

1. Мастер на все ноги - коньки
2. Похвала консервной банке – хоккей

* Егоров Б.Б., Гарипова И.О.

1. Волшебный нос.

**Дидактические игры**

1. Собери символ (виды спорта и их символы)
2. Спортивная четверка (виды спорта и символы)
3. Я и моя тень (здоровый образ жизни)
4. Загадай-отгадай (виды спорта)

**Словесные дидактические игры**

1. Объясни пословицу
2. Назови спортивный инвентарь (к виду спорта назвать инвентарь)

**Разучивание стихотворений**

**Со спортом нужно подружиться**

Со спортом нужно подружиться.  
Всем тем, кто с ним еще не дружен.  
Поможет вам он всем взбодриться.  
Он для здоровья очень нужен.

Ни для кого секрета нету,  
Что может дать всем людям спорт.  
Поможет всем он на планете  
Добиться сказочных высот.

**Светлана Олегова**

**Продуктивная деятельность**

**Рисование**

* Мы любим спорт

**Просмотр мультфильмов**

1. Приходите на каток

**Слушание песен о спорте** (фонотека)

**Материалы в информационное пространство для родителей**

* На лыжах
* Внимание, на старт!

**Январь**

**ЛЫЖНЫЙ СПОРТ**

* Познакомить с лыжами и правилом подбора лыжного инвентаря
* Имитация скользящего шага с движениями рук (одновременно и попеременно).
* Познакомить с передвижением в колоне по одному по учебной лыжне и извилистой дорожке.
* Учить движению руками во время скольжения на лыжах.
* Познакомить с передвижением ступающим и скользящим шагом.
* Разучить поворот на месте переступание вокруг пяток.
* Ознакомить с передвижением приставным шагом влево и вправо.

**Подвижные игры**

* «Пятнашки на лыжах», «Наклонись и подними», «На одной лыже», «Займи место», «Танки», «Охотники и утки на лыжах», «Все по местам», «Салки», «Охота на лис», «Занять место», «Нападение акулы», «Поход», «Салки с мячом», «Догонялки», «У какой елки меньше ветвей». «Лыжная сороконожка», «Эстафеты» (лыжи).
* «Смена сторон», «Футбольный слалом», «С двумя мячами», «Сильный удар», «Попади в мишень» (футбол).
* «Не потеряй мяч», «Вызов номеров», «Охотники и утки», «Салки с мячом», «Встречная эстафета», «Эстафета не потеряй мяч», «Займи свое место», «Гонка по кругу». «Перебрось мяч», «Мяч над веревкой» (волейбол).
* «Четыре мяча», «Сбей мяч», «Овладей кеглей!», «Перемена мест», «Старты с выбыванием», «Встречная эстафета» (скорость).
* «Вытолкни спиной вперед», «Плуг», «Нападение акулы», «Б/н (в кругу)», «Очисти свой сад от камней» (сила).
* «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием», «Удочка прыжковая», «Эстафета поезда» (выносливость).
* «Охота за шапкой», «Беги и хватай», «Волки и овцы», «Кормление птиц» (ловкость).
* «На санках с лыжными палками», «Эстафета на санках», «Черепахи», «Кто кого перетянет», «Санный круг», «Санная путаница», «Парное катание», «Санный поезд», «Оленьи упряжки», «Веселые тройки» (санки).

**Рассказы педагога**

1. Рассказ о лыжном виде спорта
2. Рассказ о санном виде спорта.

**Беседы**

1. Беседа о лыжах
2. Зимние Олимпийские игры в Сочи.

**Чтение стихов о спорте**

**Пословицы и загадки о спорте**

**Чтение художественных произведений о спорте**

* «Сёма и Тёма» Т.А. Шорыгина
* «Малыши открывают спорт» В.Г. Гришин, Н.Ф. Осипов

1. Теремок – коньки, санки, лыжи
2. Важный гость – санки
3. Чудесные дощечки – лыжи

**Занятия**

1. Спорт в нашей жизни

**Дидактические игры**

1. Найди отличия (виды спорта)
2. Мой режим (здоровый образ жизни)
3. Что я знаю о спорте
4. Спортивные игры (виды спорта и инвентарь)

**Словесные дидактические игры**

1. Загадай-отгадай (описание видов спорта)
2. Составь предложение со словом…. (спорт, спортсмен, вид спорта, спортивный инвентарь…)

**Составление рассказов**

1. Что значит быть здоровым

**Продуктивная деятельность**

**Лепка**

* Лыжник

**Рисование**

* Все на футбол

**Просмотр мультфильмов**

1. Футбольные звезды

**Слушание песен о спорте**

(фонотека)

**Консультации для родителей**

1. Детский фитнес дома

**Материалы в информационное пространство для родителей**

* Игры в снежки

**Консультации для педагогов**

1. Актуальные вопросы безопасности физкультуры с дошкольниками.

**Февраль**

**БАСКЕТБОЛ.**

* Знакомство с баскетбольным мячом
* Научить правильно держать мяч и стойке баскетболиста.
* Перебрасывание мяча партнёру удобным способом.
* Ведение мяча на месте и вокруг себя.
* Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.
* Бросание мяча вниз перед собой и ловля его двумя (одной) руками.
* Чередование подбрасывания мяча с ударами об пол.
* Удары мячом об пол одной рукой и ловля его двумя руками из положения стоя.
* Поочерёдные удары руками об пол при ходьбе.
* Отбивание баскетбольного мяча на месте правой и левой рукой на количество раз.
* Ведение мяча на месте поочерёдно правой и левой рукой с последующей передачей мяча двумя руками
* Ведение мяча парами приставным шагом с последующей передачей партнёру.
* Бросание мяча из-за головы двумя руками вдаль и через сетку.
* Бросок мяча в корзину удобным для детей способом.
* Показать бросок мяча в корзину от груди и одной рукой от плеча с места.

**Подвижные игры**

* «Играй, играй мяч не теряй», «Вызови по имени», «Десять передач», «Мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Поймай мяч», «У кого меньше мячей» «Мотоциклисты», «Скажи, какой цвет», «Ловишки парами», «Ловишки с мячом» «Пять бросков», «Метко в корзину», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч» «Мяч капитану» (баскетбол).
* «Один против одного», «Охотники и зайцы», «Кто точнее?», «Метание в подвижную цель», «Очисти свой сад от камней» (волейбол).
* *«*Бег из разных исходных положений», «Бег по линиям», «Челночный бег», «Дорожки», «Змейки», «Дракончик», «Челночок», «Пустое место», «Третий лишний», «Лошадки и кучер», «Стой», «Кружева», «Кошка и мышка» (бег).
* *«*Бег флажков», »Прыжки через товарища», «Прыжки через скамейку» (прыжки).
* «На санках с лыжными палками», «Эстафета на санках», «Черепахи», «Кто кого перетянет», «Санный круг», «Санная путаница», «Парное катание», «Санный поезд», «Оленьи упряжки», «Веселые тройки» (санки).
* «Ловля парами», «Вертуны», «Ловкие руки», «Передача мяча на ходу», «Двумя руками», «Укрепления», «Бег пингвинов» (ловкость).
* «Борьба всадников», «Вытолкни из круга», «Зайцы и моржи», «Соревнование тачек», «Переправа», «Кто сильнее» (сила).
* **Рассказы педагога**

1. Рассказ о баскетболе.
2. Рассказ о конькобежном виде спорта.

**Беседы**

1. Беседа о коньках.

**Чтение стихов о спорте**

**Пословицы и загадки о спорте**

**Чтение художественных произведений о спорте**

* Т.А. Шорыгина

1. «Спорт и искусство»
2. «Старуха Зависть»

* Малыши открывают спорт В.Г. Гришин, Н.Ф. Осипов

1. Корзина без дна – баскетбол

* Егоров Б.Б., Гарипова И.О.

1. Про орехи

1. Гимнастика и разминка

**Экскурсии**

* В спортзал школы №1

**Занятия**

1. Зимние виды спорта.

**Дидактические игры**

1. Спортивное домино (виды спорта)
2. Спортивное лото (виды спорта)
3. Спортмеморина (виды спорта)
4. Спорт зимой и летом.
5. Спортивная Угадай-ка (виды спорта)
6. Четвертый лишний (виды спорта и инвентарь)

**Словесные дидактические игры**

1. Объясни пословицу
2. Какой? (подбор определений - спорт, спортсмен, вид спорта…)

**Разучивание стихотворений**

**Спортивные люди**

Спортивные люди – они так красивы.  
В них столько энергии, бодрости, силы.  
Ты хочешь на них быть хоть каплю похожим?  
Лишь спорт тебе в этом отлично поможет!

Здоровье усилит, успехов прибавит.  
От скуки, безделья тебя он избавит.  
Поверь ты в себя и добейся высот.  
О чем ты мечтал, даст тебе только спорт.

**Светлана Олегова**

**Просмотр мультфильмов**

1. Матч-реванш

**Слушание песен о спорте** (фонотека)

**Спортивный праздник**

«Учимся Родину защищать» (приложение)

**Март**

**ВОЛЕЙБОЛ.**

* Знакомство дошкольников с волейбольным мячом, сеткой и площадкой.
* Бросок мяча вверх и ловля его двумя руками.
* Перебрасывание с руки на руку (жонглирование)
* Бросок мяча партнёру от груди двумя руками с места.
* Бросок через сетку из-за головы партнёру.
* Передача волейбольного мяча партнёру любым способом стоя по кругу в тройках и по четверо.
* Броски через сетку на заданное расстояние.
* Игра в волейбол (ШЕСТИБОЛ) по правилам.

**Подвижные игры**

* «Светофор», «Салки», «Перехвати шар», «Мяч в воздухе», «Мяч среднему», «Передай и займи его место», «Передал-садись», «Перехвати мяч», «Не потеряй мяч», «Вызов номеров», «Охотники и утки», «Салки с мячом», «Встречная эстафета», «Эстафета не потеряй мяч», «Займи свое место», «Гонка по кругу». «Перебрось мяч», «Мяч над веревкой», «Один против одного», «Охотники и зайцы», «Кто точнее?», «Метание в подвижную цель», «Очисти свой сад от камней» (волейбол).
* «Играй, играй мяч не теряй», «Вызови по имени», «Десять передач», «Мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Поймай мяч», «У кого меньше мячей», «Мотоциклисты», «Скажи, какой цвет», «Ловишки парами» (баскетбол).
* *«*Кто лучше», «Метание в цель». «Мяч под веревкой», «Мяч над веревкой», «Один против одного», «Охотники и зайцы», «Кто точнее» (метание).
* «У кого больше мячей», «Футболист», «Забей гол», «Смена сторон», «Футбольный слалом», «С двумя мячами», «Сильный удар» (футбол).
* «Салки со скакалкой», «Поймай лягушку», «Убегай-догоняй», «Хоккей руками», «Челнок с переноской фишек», «Круг за кругом», «Сумей догнать» (выносливость).

**Рассказы педагога**

1. Рассказ о волейболе.
2. История олимпиады

**Беседы**

1. Зимние виды спорта (с презентацией)
2. Каким должен быть спортсмен?

**Чтение стихов о спорте**

**Пословицы и загадки о спорте**

**Чтение художественных произведений о спорте**

* Малыши открывают спорт В.Г. Гришин, Н.Ф. Осипов

1. Важный гость – санки
2. Кто рано встает, больше всех узнает – (фигурные) коньки

* Егоров Б.Б., Гарипова И.О.

1. Два брата

**Дидактические игры**

1. На зарядку становись (здоровый образ жизни)
2. Что к чему (спортивный инвентарь)
3. Собери символ ( виды спорта и их символы)
4. Спортивная четверка (виды спорта и символы)
5. Я и моя тень (здоровый образ жизни*)*

**Словесные дидактические игры**

1. Я знаю пять… (видов спорта)
2. Составь предложение со словом…. (спорт, спортсмен, вид спорта, спортивный инвентарь…)

**Составление рассказов**

1. Мама, папа и я – спортивная семья

**Продуктивная деятельность**

**Лепка**

* Волейболист

**Рисование**

* Я люблю волейбол

**Просмотр мультфильмов**

1. Шайбу! Шайбу!

**Слушание песен о спорте** (фонотека)

**Материалы в информационное пространство для родителей**

* Как привить любовь к занятиям спортом!

**Спортивные соревнования по «Шестболу»** (приложение)

**Апрель**

**ГИМНАСТИКА**

* Акробатические элементы:
* равновесие;
* «ласточка»;
* стойка на лопатках «берёзка»;
* «мост» из исходного положения лёжа;
* группировки, перекаты в группировке на мате;
* перекаты с мячом прижатым к животу на мате;
* вращение цепочкой на полу.
* **Упражнения на гимнастической скамейке,** шведской стенке.
* ходьба по скамейке приставным шагом, с высоко поднятым коленом, с зависанием ноги, с перешагиванием через предметы.
* гимнастическая связка на скамейке.
* висы на шведской стенке.
* **Работа со скакалкой**
* Научить держать и вращать скакалку.
* Обучение прыжкам через скакалку.
* **ОРУ**
* С палками
* С обручами
* Со скакалками
* На скамейке
* С флажками
* Элементы художественной гимнастики с ленточкой.

**Подвижные игры**

**Игры для развития гибкости**

* «Палку за спину», «гона мячей», «Бег раков», «Мостик и кошка», «Кувырки и перевороты», «Скамейка над головой», «Шагай через палку» (гибкость).
* «Смена мест», «Третий лишний», «Эстафета со скакалками», «Гимнастические салки», «Бег на руках», «Гусеница», «С мячом в упоре сидя», «Охота на кочках», «Передача мяча лежа», «Мостик и кошка» (гимнастика).
* *«*Встречная эстафета», «Эстафета не потеряй мяч», «Займи свое место», «Гонка по кругу». «Перебрось мяч», «Мяч над веревкой» (волейбол).
* «Пять бросков», «Метко в корзину», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч» «Мяч капитану» (баскетбол).
* «Футбольный слалом», «С двумя мячами», «Сильный удар», «Попади в мишень», «Прокати мяч в ворота», «Мяч под планкой» (футбол).
* «Четыре мяча», «Сбей мяч», «Овладей кеглей!», «Перемена мест», «Старты с выбыванием», «Встречная эстафета» (скорость).
* *«*Ловля парами», «Вертуны», «Ловкие руки», «Передача мяча на ходу», «Двумя руками», «Укрепления», «Бег пингвинов», «По одному и вместе», «Одеть и снять кольцо» (ловкость).

**Рассказы педагога**

1. Рассказ о гимнастике.

**Беседы**

1. Художественная гимнастика.

**Чтение стихов о спорте**

**Пословицы и загадки о спорте**

**Чтение художественных произведений о спорте**

* Малыши открывают спорт В.Г. Гришин, Н.Ф. Осипов

1. Возвращение – закрепление пройденного материала

* Егоров Б.Б., Гарипова И.О.

1. Заячья дорожка

**Экскурсии**

* На тренировку в спортивную секцию

**Занятия**

1. Спортландия.

**Дидактические игры**

1. Спортивная четверка (виды спорта и символы)
2. Я и моя тень (здоровый образ жизни)
3. Загадай-отгадай (виды спорта)
4. Найди отличия (виды спорта)
5. Мой режим (здоровый образ жизни)
6. Что я знаю о спорте

**Словесные дидактические игры**

1. Загадай-отгадай (описание видов спорта)
2. Какой? ( подбор определений- спорт, спортсмен, вид спорта…..)

**Разучивание стихотворений**

**Я расту достойной сменой**

Я расту достойной сменой  
Всем известнейшим спортсменам.  
Я вынослив и здоров,  
Мой ответ: всегда готов!

Я готов поотжиматься,  
Приседать и кувыркаться.  
Подтянуться я могу,  
Обогнать всех на бегу.

И в футбол, в хоккей сыграть.  
И на брусьях полетать.  
Спорт – мой самый лучший друг  
Удивляю всех вокруг

Я энергией своей.  
Нет вокруг меня бодрей!

**Светлана Олегова**

**Продуктивная деятельность**

**Лепка**

* Гимнасты

**Просмотр мультфильмов**

1. Спортландия.

**Слушание песен о спорте** (фонотека)

**Консультации для родителей**

1. Роль семьи в физическом воспитании детей.

**Материалы в информационное пространство для родителей**

* Значение физкультуры.

**Спортивное развлечение**

«Муравейник» (приложение).

**Май**

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (ПРЫЖКИ)**

* Подпрыгивание стоя на месте и с разбега с целью достать предмет подвешенный выше поднятой руки ребёнка на 10-12 см.
* Подпрыгивать на одной ноге и на двух на месте и с продвижением вперёд.
* Прыжки в высоту (30-40 см.), мягко приземляясь.
* Прыжки в длину с места (50-70 см.).
* Ознакомить с отталкиванием одной ногой при прыжке в длину с разбега.
* Прыжки в длину с разбега (70-100 см.).
* Прыжки в высоту с разбега (30-40 см.)

**Подвижные игры**

* **Игры с прыжками в высоту:**

«Достань мячик», «Собака и зайцы», «Часы», Достань мяч», «Оттолкнись и приземлись», «Кто выше», «Бег флажков», «Прыжки через товарища», «Прыжки через скамейку»

* **Игры с прыжками в длину:**

«Не замочи ноги», «Переноска мячей»

* «Кто точнее», «Метание в подвижную цель», «Очисти свой сад от камней» (метание)
* «Подвижная цель», «Ведения мяча парами», «Гонка мячей», «Игра в футбол вдвоем», «Забей в ворота», «У кого больше мячей» (футбол)
* «Палку за спину», «гона мячей», «Бег раков», «Мостик и кошка», «Кувырки и перевороты», «Скамейка над головой» (гибкость)
* «Колдунчики», «Попади в последнего», «Беги и хватай», «Удав стягивает кольца», «Все с пола», «Кормление птиц», «Семья» (бег)
* «Смена мест», «Третий лишний», «Эстафета со скакалками», «Гимнастические салки», «Бег на руках», «Гусеница», «С мячом в упоре сидя» (гимнастика)
* «Ловля парами», «Вертуны», «Ловкие руки», Передача мяча на ходу», «Двумя руками», «Укрепления», «Бег пингвинов», «По одному и вместе», «Одеть и снять кольцо» (ловкость)

**Рассказы педагога**

1. Рассказ о легкой атлетике.

**Беседы**

1. Зачем нужен спорт
2. Спорт и спортсмены.

**Чтение стихов о спорте**

**Пословицы и загадки о спорте**

**Чтение художественных произведений о спорте**

* «О спорт, ты - мир» Т.А. Шорыгина

**Дидактические игры**

1. Спорт зимой и летом.
2. Спортивная Угадай-ка (виды спорта)
3. Четвертый лишний (виды спорта и инвентарь)
4. На зарядку становись (здоровый образ жизни)
5. Что к чему (спортивный инвентарь)
6. Собери символ (виды спорта и их символы)
7. Спортивная четверка (виды спорта и символы*)*

**Словесные дидактические игры**

1. Объясни пословицу
2. Составь предложение со словом…. (спорт, спортсмен, вид спорта, спортивный инвентарь…)

**Продуктивная деятельность**

**Лепка**

* По замыслу

**Рисование**

* По замыслу

**Просмотр мультфильмов**

1. Чемпион.

**Слушание песен о спорте** (фонотека)

**Материалы в информационное пространство для родителей**

* Какой вид спорта выбрать для ребенка.

**Июнь**

* **Спортивный праздник «Спартакиада»** (приложение)

**IX. Оценка результатов реализации проекта**

**№1 Диагностика двигательной активности и эмоционального отношения дошкольников к занятию спортом.**

*«Методика исследования мотивов двигательной активности и эмоционального отношения дошкольников к физической культуре» (Д.Б.Эльконин, А.Л.Венгер).*

**Исследование мотивов двигательной активности дошкольников.**

**Материал:** 6 карточек.

**Проведение исследования.**

Работа проводится с детьми 5-7 лет старшей и подготовительной  к школе групп.

Детям индивидуально предлагают небольшой рассказ, в котором каждый из исследуемых мотивов выступает в качестве личностной позиции одного из персонажей. После прочтения каждого абзаца перед ребенком выкладывают соответствующий содержанию рисунок – внешнюю опору для запоминания.

**Рассказ.**

Дети разговаривали про физкультурные занятия.

1. Девочка Маша сказала: «Я хожу на физкультурные занятия, потому, что меня заставляет воспитательница. А если бы меня не заставляли, я бы на занятия не ходила».

***Мотив по принуждению.***

2. А мальчик Рома сказал: «Я хожу на физкультурные занятия, потому что мне нравится заниматься, делать различные упражнения, играть в подвижные игры. Даже если бы физкультурных занятий в детском саду не было, я бы все равно занимался физкультурой».

***Учебный мотив.***

3. Второй мальчик Сережа сказал: «Я хожу на физкультурные занятия, потому что там весело, особенно когда мы играем в подвижные игры, можно много бегать, смеяться».

***Игровой мотив.***

4. Девочка Ира сказала: «Я  хожу на физкультурные занятия, потому что хочу быть здоровой, сильной, красивой.  Когда человек здоров, он многое может сделать».

***Мотив здоровья, силы и красоты.***

5. Мальчик Ваня сказал: «Я хожу на физкультурные занятия, потому что там хвалят, как я выполняю упражнения».

***Мотив получения похвалы.***

После прочтения рассказа ребенку задают вопросы:

1. Как, по-твоему, кто из детей прав?
2. Почему?
3. А ты почему ходишь на физкультурные занятия?

Полученные данные оформляют следующим образом.

**Частота выбора различных мотивов, %**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Мотив** | **Старшая группа** | | **Подготовительная группа** | |
| **сентябрь** | **май** | **сентябрь** | **май** |
| Игровой |  |  |  |  |
| Учебный |  |  |  |  |
| Здоровья,  силы, красоты |  |  |  |  |
| Похвалы |  |  |  |  |
| Принуждения |  |  |  |  |

**Изучение эмоционального отношения дошкольников к занятиям физическими упражнениями.**

**Материал.** 16 карточек с прилагательными-антонимами:

Хороший – плохой

Чистый - грязный

Пассивный - активный

Грустный - веселый

Быстрый - медленный

Сильный - слабый

Большой - маленький

Решительный - робкий

Две коробки с картинками (на одной – мальчик и девочка в спортивной форме выполняют физические упражнения, на другой – мальчик и девочка в обычной одежде).

**Проведение исследования.**

Работа проводится с детьми старшей и подготовительной групп. Перед ребенком ставят две коробки и дают следующую инструкцию: «Вот это – юные спортсмены, они выполняют физические упражнения, а эти дети не любят физкультуру. Сейчас я прочту тебе разные слова на карточках, а ты клади карточки в коробки – кому они больше подходят: детям, которые любят занятия физкультурой, или ребятам, которые не выполняют физических упражнений».

Далее зачитываются прилагательные, а ребенок раскладывает карточки по коробочкам.

**Обработка данных.**

Подсчитывается число положительных и отрицательных прилагательных, характеризующих ребят, занимающихся и не занимающихся физкультурой. Полученные данные оформляются в протоколе. Делаются выводы об общем эмоциональном отношении дошкольников к занятиям физическими упражнениями.

**Протокол**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ф.И. ребенка | Возраст | Характеристика | | | | | |
| Дети, занимающиеся физкультурой | | | Дети, не занимающиеся физкультурой | | |
|  |  | + | - | отказ | + | - | отказ |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**Тест на определение эмоционального отношения ребенка к физической культуре.**

Ребенку показывают нарисованные рожицы.

Вопросы:

1.Они одинаковые или нет?

2. Чем они отличаются?

3. Какие чувства ты испытываешь, когда ходишь на физкультурные занятия и занимаешься физическими упражнениями?

Две веселые рожицы означают, что человек испытывает очень приятные и радостные чувства, он очень доволен, когда занимается физическими упражнениями.

Две грустные рожицы означают, что человеку очень не нравится заниматься физическими упражнениями, он устает от этих занятий.

Одна радостная рожица означает, что человек испытывает хорошие чувства к физическим упражнениям, но не в сильной степени.

А одна грустная рожица будет означать, что человеку скорее грустно, чем радостно, но плохих чувств он все же не испытывает.

Важно, чтобы дети поняли различие эмоций, выраженных в рисунках, и могли определить свое отношение к физической культуре.

* Очень нравится
* Нравится
* Не нравится
* Очень не нравится

**Изучение мотивов двигательной активности**

**в сфере физической культуры и вне сферы физической культуры**

**у детей дошкольного возраста.**

**Проведение исследования.**

Детям предлагается индивидуально ответить на следующие вопросы:

1. Почему ты ходишь на физкультурные занятия и выполняешь физические упражнения?
2. Ты занимаешься физкультурой, потому что хочешь стать сильным, выносливым, крепким, ты хочешь развить себя физически и воспитать характер?
3. Или тебе просто нравится заниматься физическими упражнениями?
4. Или ты ходишь на физкультурные занятия, потому что хочешь быть вместе с друзьями, хочешь показать себе и другим, на что ты способен?

Полученные данные оформляются в протоколе.

**Протокол**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ф.И ребенка | Возраст | Мотивы, лежащие в сфере физической культуры | | Мотивы, лежащие вне сферы физической культуры |
| Хочу стать сильным, выносливым, крепким | Просто нравится заниматься физ.упр. | Нравится быть вместе с друзьями, показывать всем, что умею делать |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**№2 Выявление кругозора детей в вопросах спорта, через устное анкетирование.**

**(**[**https://nsportal.ru/sites/default/files/2016/01/02/proekt\_moiseevoy.docx**](https://nsportal.ru/sites/default/files/2016/01/02/proekt_moiseevoy.docx)**)**

**Вопросы к детям.**

* Какие виды спорта ты знаешь?
* Какой спортивный инвентарь используют в футболе?
* Какой спортивный инвентарь используют в теннисе?
* Какой спортивный инвентарь используют в спортивной гимнастике?
* Какой спортивный инвентарь используют в игре бадминтон?
* Как ты думаешь, что можно назвать полезным для здоровья?
* Как ты думаешь, что можно назвать вредной для здоровья?
* Назови летние виды спорта?
* Назови зимние виды спорта?
* Какое спортивное оборудование нужно хоккеисту?
* Какие ты знаешь командные виды спорта?
* Какие ты знаешь одиночные виды спорта?
* Каких  известных спортсменов России, нашего города ты знаешь?
* Какие  физические упражнения ты знаешь?
* Что знаешь об Олимпиаде?

**№3 Экспресс анализ результата дошкольников старшего возраста в овладении элементами видов спорта.**

Методы диагностики физических качеств детей старшего дошкольного возраста:

* психолого-педагогическая сущность развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста;
* накопление и обогащение двигательного опыта, скоростно-силовых качеств и выносливости у детей;
* использование разнообразных подвижных игр на занятиях.

Для того чтобы диагностировать у детей уровень развития физических качеств, нужно выявить зону актуального развития. Выявления зоны актуального развития требует разработки специальных диагностических средств, введения критериев и их показателей.

При проведении диагностики в первую очередь необходимо акцентировать внимание на сенситивные периоды развития психофизических качеств. Для детей старшего дошкольного возраста - это скоростно-силовые качества, выносливость и быстрота.

Уровень физической подготовленности дошкольников определяется методикой М.А. Руновой и Г.Н. Сердюковской. Методика предлагает следующие диагностические тесты:

**Скоростно-силовые качества**

**Прыжки в длину с места (см)**

Цель: определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

Оборудование: яма с песком для прыжков; прорезиненная дорожка; мат; рулетка; мел.

Процедура тестирования: ребёнок прыгает, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками.

Результат: измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (см.). делаются две попытки, засчитывается лучшая из них.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Пол** | **Низкий** | **Средний** | **Высокий** |
| 5лет | мальчики | > 81,5 | 101,5 – 82,0 | 102,0 и < |
| девочки | > 65,5 | 93,5 – 66,0 | 94,0 и < |
| 6 лет | мальчики | > 86,0 | 107,5 – 86,5 | 108,0 и < |
| девочки | > 77,5 | 98,5 – 78,0 | 99,0 и < |
| 7 лет | мальчики | > 93,5 | 122,0 – 94,0 | 122,5 и < |
| девочки | > 65,5 | 93,5 – 66,0 | 94,0 и < |

**Метание теннисного мяча в цель**

Цель: определить скоростно-силовые качества в броске теннисного мяча.

Оборудование: теннисный мяч (5 шт.), дорожка длиной 20 м. с линиями для деления через каждые 0,5 см, обруч диаметр 90 см.

Процедура тестирования: метание производится любой рукой способом «из-за спины через плечо». При выполнении нельзя заступать за линию метания. Высота центра мишени для детей 4 - 5 лет 1,5; для детей 6 – 7 лет 2 м.

Результат: даётся 5 попыток, зачитывается количество попаданий.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Расстояние** | **Низкий** | **Средний** | **Высокий** |
| 5 лет | 3 м. | > 2 | 3 | 4< |
| 6 лет | 4 м. | > 2 | 3 | 4< |
| 7 лет | 5 м. | > 2 | 3 | 4< |

**Бег 30 м.**

Цель: оценить скоростные качества в беге на 30 м. с высокого старта.

Оборудование: линии старта и финиша, секундомер, 2 ориентира.

Процедура тестирования: задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м., ширина 3 м.) на дорожке отмечаются линии старта и финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй с секундомером на линии финиша, за которой на расстоянии 5 – 7 м. ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «Внимание!» ребёнок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «Марш!» - взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребёнка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время спокойного отдыха (3 – 5 мин.) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются две попытки. Фиксируется лучший результат.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Пол** | **Низкий** | **Средний** | **Высокий** |
| 5лет | мальчики | >9,2 | 9,1 – 7,9 | 7,8 и < |
| девочки | > 9,8 | 9,7 – 8,3 | 8,2 и < |
| 6 лет | мальчики | >8,4 | 8,3 – 7,6 | 7,5 и < |
| девочки | > 8,9 | 8,8 – 7,7 | 7,6 и < |
| 7 лет | мальчики | > 8,0 | 7,9 – 7,4 | 7,3 и < |
| девочки | >8,7 | 8,6 – 7,3 | 7,2 и < |

**Выносливость.**

**Бег на 120, 150 м. (сек)**

Оборудование: линии старта и финиша, секундомер, 2 ориентира.

Процедура тестирования: Детям предлагается пробежать дистанцию в 90 м. Тест проводится по размеченной дорожке на территории детского сада. На дистанции проводится линия старта и финиша. Один взрослый находится на старте и подаёт команду «Внимание!» ребёнок подходит к стартовой линии. По команде «Марш!» даётся отмашка флажком и старт для бегущего, включается секундомер. При пересечении финишной линии секундомер выключается.

Результат: Выполняется одна попытка. Результат фиксируется в секундах.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Пол** | **Низкий** | **Средний** | **Высокий** |
| 5лет (90 м.) |  | > 30,6 | 30,5 – 25,0 | 24,9 и < |
| 6 лет (120 м.) |  | >35,7 | 35,6 – 29,2 | 29,1 и < |
| 7 лет (150 м.) |  | >41,2 | 41,1 – 33,6 | 33,5 и < |

**Подъём из положения лёжа на спине**

Цель: Определить выносливость.

Оборудование: мат, секундомер.

Процедура тестирования: ребёнок лежит на гимнастическом мате,на спине, скрестив руки на груди. По команде «Начали!» ребёнок поднимается, до касания локтями коленей. Обратным движением вернуться в исходное положение до касания лопатками мата. Разгибание и сгибание туловища выполняется без пауз для отдыха.

Результат: записывается количество раз за 30 с.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Пол** | **Низкий** | **Средний** | **Высокий** |
| 5лет | мальчики | > 6 | 7 - 12 | 13 и < |
| девочки | > 5 | 6 - 11 | 12 и < |
| 6 лет | мальчики | > 7 | 8 - 13 | 14 и < |
| девочки | > 6 | 7 - 12 | 13 и < |
| 7 лет | мальчики | > 8 | 9 - 15 | 16 и < |
| девочки | > 7 | 8 – 14 | 15 и < |

**Гибкость**

**Наклон туловища вперёд из положения стоя (**см)

Цель: Определить гибкость, стоя на гимнастической скамейке.

Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка 30 см.

Процедура тестирования: ребёнок становится на гимнастическую скамейку, (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке) и наклоняется вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхность скамьи), то результат засчитывается со знаком «минус». делаются две попытки, засчитывается лучшая из них.

Результат: заносится в сантиметрах.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Пол** | **Низкий** | **Средний** | **Высокий** |
| 5лет | мальчики | > 2 | 2,1 – 7 | 7,1 и < |
| девочки | > 4 | 4,1 – 8 | 8,1 и < |
| 6 лет | мальчики | > 4 | 4,1 – 7 | 7,1 и < |
| девочки | > 7 | 7,1 – 10 | 10,1 и < |
| 7 лет | мальчики | > 5 | 5,1 – 8 | 8,1 и < |
| девочки | > 8 | 8,1 – 12 | 12,1 и < |

**Ловкость.**

**Челночный бег 3×10**

Цель: Определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Оборудование: секундомер, кубики 5 шт.

Процедура тестирования: ребёнок встаёт у контрольной линии, по сигналу «Марш!» (в этот момент включается секундомер) трёхкратно преодолевает 10 метровую дистанцию, в точке разворота нужно коснуться пола.

Результат: фиксируется общее время в секундах.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Пол** | **Низкий** | **Средний** | **Высокий** |
| 5лет | мальчики | >12,5 | 12,4 – 11,2 | 11,1 и < |
| девочки | > 12,8 | 12,7 – 11,4 | 11,3 и < |
| 6 лет | мальчики | > 11,8 | 11,7 – 10,6 | 10,5 и < |
| девочки | > 12,0 | 11,9 – 10,8 | 10,7 и < |
| 7 лет | мальчики | > 11,4 | 11,3 – 10,0 | 9,9 и < |
| девочки | > 11,6 | 11,5 – 10,2 | 10,1 и < |

**Координация движений.**

**Удержание равновесия на одной ноге**

Цель: выявить координационные способности детей при удержании равновесия.

Оборудование: секундомер.

Процедура тестирования: ребёнок встаёт в стойку на одной ноге, другая приставлена стопой к колену и отведена под углом 90º

Результат: фиксируется время в секундах.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Пол** | **Низкий** | **Средний** | **Высокий** |
| 5лет | мальчики | > 5,0 | 5,1 – 12,0 | 12,1 и < |
| девочки | > 8,0 | 8,1 – 13,0 | 13,1 и < |
| 6 лет | мальчики | >12,0 | 12,1– 20,0 | 20,1 и < |
| девочки | > 15,0 | 15,1 – 28,0 | 28,1 и < |
| 7 лет | мальчики | > 25,0 | 25,1 - 35 | 35,1 и < |
| девочки | > 30,0 | 30,1 – 40,0 | 40,1 и < |

**Протокол результатов обследования детей 5-7 лет**

**образовательная область «Физическое развитие»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | **Фамилия,**  **имя ребенка** | **Прыжок в дл.(см)** | | **Метание мяча в верт.цель** | | **Бег 30м**  **(сек)** | | **Бег на вынос-ть 120-150м/с** | | **Подъём туловища (кол-во за 30с.)** | | **Наклон в**  **глубину (см)** | | **Бег 3x10м**  **(сек)** | | **Стат-ое**  **равновесие (сек)** | | **Итог** | |
| **Н** | **К** | **Н** | **К** | **Н** | **К** | **Н** | **К** | **Н** | **К** | **Н** | **К** | **Н** | **К** | **Н** | **К** | **Н** | **К** |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Уровень физического развития: высокий – (в); средний – (с); низкий – (н).**

**X. Используемые информационные ресурсы**

**1.** Агуреева Т.Н. История возникновения метода проектов в педагогике. Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения № 9, 2009.

**2.** Киселева Л.С., Данилина Т.А., Лагода Т.С., Зуйкова М.Б. Проектный метод в деятельности дошкольного учреждения: Пособие для руководителей и практических работников ДОУ – М.: АРКТИ, 2005.

**3.** Метаев Ю.А. Олимпиада-80: Альманах.- М.: Физкультура и спорт, 1978;

**4.** Морозова Л.Д. Что такое «детское проектирование». «Ребенок в детском саду» № 5, 2009.

**5.** Филиппова С.О., Волосникова Т.В. Олимпийское образование дошкольников. СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007. Юматова А.В. Формирование здорового образа жизни дошкольников // дошкольое воспитание. - №3. – 1996.

**6.** Шорыгина Т.А. Спортивные сказки. Беседы с детьми о спорте и здоровье.-М.: ТЦ Сфера, 2015.- 64с.-(Сказки - подсказки).

**7.** <http://13gruppa.madou25nv.caduk.ru/DswMedia/proektvidyisporta.pdf>

**8.** <https://nsportal.ru/sites/default/files/2015/01/08/plan_po_sportivnym_igram.doc>

**9.**https://nsportal.ru/sites/default/files/2019/03/31/proekt\_fizkultury\_mir\_shirok\_v\_sport\_daet\_mnogo\_dorog.docx

**10.** <https://uchitelya.com/fizkultura/2677-fizkulturno-sportivnyy-proekt-detskiy-sad-i-sport.html>

**11.** <https://nsportal.ru/sites/default/files/2016/04/19/issledovaniya.docx>

**12.** <https://nsportal.ru/sites/default/files/2016/01/02/proekt_moiseevoy.docx>

**13.** http://dc4-sb.nt33.ru/metodicheskaja-kopilka/portfolio-pedagogov/instruktor-po-fizicheskoi-kulture-kryukova-olga-vladimirovna/metodicheskaja-kopilka/metodiki-oprosniki/metodika-isledovanija-motivov-dvigatelnoi-aktivnosti-i.html

**XI. Приложение**