Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

Детский сад №38 «Ромашка» х. Красночервонный

Физкультурно – оздоровительный проект

**«Спорт и я - друзья»**

С детьми старшей группы

*Вид проекта*

Физкультурно – оздоровительный

Краткосрочный 1 месяц

**Актуальность**

Большое место во всестороннем физическом развитии детей занимают подвижные, спортивные игры: хоккей, волейбол, баскетбол, спортивные упражнения: ходьба на лыжах, скольжение по ледяной дорожке.

Современное общество, его быстрые темпы развития, технический прогресс, занятость родителей финансовым обеспечением семьи являются причиной проведения большей части времени детьми у телевизоров, компьютеров. У большинства родителей не хватает времени для активного отдыха с детьми, не в каждом доме есть необходимый спортивный инвентарь для занятий спортивными играми и упражнениями. Дети дошкольного возраста проявляют к ним особый интерес, но имеют недостаточные знания, навыки и умения в играх и упражнениях. Это помогло определить тему проекта.

Приобщение к спорту даёт ребёнку физическую закалку, воспитывает выдержку, ловкость, быстроту реакции, укрепляет деятельность основных физиологических систем организма.

В процессе овладения спортивными играми и упражнениями у детей совершенствуются двигательные навыки и умения, воспитываются положительные черты характера, создаются благоприятные условия для формирования дружеских отношений в коллективе, проявления взаимопомощи.

Данный проект поможет.

• Повысить интерес к спорту.

• Сформировать положительный эмоциональный тонус. *(Что является важной предпосылкой здоровья)*

• Дополнить спортивным инвентарём оборудование физкультурного зала.

Ожидаемые результаты.

• Увлечение детей спортивными, подвижными играми.

• Овладение навыками спортивных игр и упражнений.

• Повышение уровня развития физических качеств и физической подготовленности.

• Укрепление здоровья. *(Снижение заболеваемости)*

• Формирование навыков игры в команде, чувстве сплоченности.

• Воспитание выдержки, толерантности, самоконтроля.

• Развитие и укрепление крупных, мелких мышц рук, увеличение подвижности суставов.

Цель проекта:

Повысить уровень знаний детей о разных видах спорта. Воспитывать устойчивый интерес к подвижным, спортивным играм, упражнениям. Развивать волевые проявления, положительные черты характера. Укреплять здоровье детей.

**Задачи**

• Разучить с детьми характерные для спортивных игр и упражнений движения.

• Развивать физические качества.

• Закрепить правила и двигательные умения в спортивных, подвижных играх и упражнениях.

• Формировать правильную осанку при выполнении упражнений, укреплять здоровье детей.

• Воспитывать положительное отношение и устойчивый интерес к спортивным играм и упражнениям.

**1 этап проекта – разработка проекта**

Составления конспектов занятий по физической культуре (как 3 занятие игровое - в неделю) по следующим направления.

* **«Баскетбол»**

- Инвентарь: баскетбольный мяч.

* **«Хоккей»**

- Инвентарь: клюшки, шайбы.

* **«Футбол»**

- Инвентарь: мяч, дуги.

**2 этап: План реализации проекта**

**1 неделя декабря (игровое занятие)** «Баскетбол»

**Задачи**: ведение мяча на месте правой, левой рукой передача ловля мяча. Броски мяча в кольцо. Развивать координацию движений. Проведение занятия, подготовка заданий. Домашнее задание: упражнять в передаче мяча друг другу.

**Содержание занятия:**

*Подвижная игра: «У кого больше мячей»*

Закрепить умение забрасывать мяч в корзину. Разработка новых правил, вариантов игры. Придумать свои правила к игре.

*Игра - эстафета*: *«Забрось мяч в корзину»*

Закрепить умение забрасывать мяч в корзину, вести мяч. Развивать глазомер, ловкость, координацию движений.

*Упражнение: передача мяча в движении от груди.*

Упражнять в передаче мяча в движении ор груди парами.

**2 неделя декабря** «Футбол»

**Задачи:** знакомить детей с элементами игры (ведение, пас, удар). Использование выученных приемов на практике – в игре.

*И/У «Обведи и не задень»*

Разучивать с детьми ведение мяча ногами между кеглями.

И/У *«Точный пас»*

Разучивать с детьми выполнять точный пас ногой, стоя в колоннах.

*Спортивная игра «Футбол»*

Закрепить изученные на занятия приёмы футбола.

**3 неделя**  «Хоккей»

**Задачи:** Упражнение: ведение и бросок шайбы. Продолжать учить вести шайбу и бросать её. Развивать точность движения глазомер.

***Игры - эстафеты:***

- *«Гонки с шайбами»*

Упражнять в ведении мяча клюшкой.

- *«Защита крепости»*

Упражнять в ведении мяча клюшкой, пробивание по воротам.

**4 неделя**

**Задачи:** повторить с детьми пройденные виды спорта, игры по желанию детей (футбол, баскетбол, хоккей)

*Подвижная игра: «У кого больше мячей»*

**

*Игра - эстафета*: *«Забрось мяч в корзину»*

 

*Упражнение: передача мяча в движении от груди.*

 

*И/У «Обведи и не задень»*

 

И/У *«Точный пас»*

 

*Спортивная игра «Футбол*

******

***Игры - эстафеты:*** - *«Гонки с шайбами»*



*«Защита крепости»*

