**Проект «Спортивное лето»**

Старший дошкольный возраст (5-6 лет)

*Вид проекта:* спортивно-развлекательный, среднесрочный.

*Цель:* формирование интереса к движениям и здоровому образу жизни, укрепление здоровья и повышение работоспособности детей через организацию спортивных игр и игр с элементами спорта.

*Задачи:* формировать разумное отношение к своему здоровью, побуждать детей к двигательной активности, повышать самооценку; развивать основные физические качества; формировать умения выполнять правила подвижных игр; содействовать формированию гармоничного телосложения, правильной осанки и стопы; способствовать сохранению положительного психоэмоционального состояния у детей; воспитывать у детей интерес к занятиям физической культурой; поощрять разнообразную игровую деятельность детей и двигательное творчество; содействовать развитию умения общаться со сверстниками.

*Предполагаемый результат:*

- Выставка детских рисунков «Спорт любят все».

- Спортивное развлечение «Забавные соревнования с доктором Пилюлькиным».

- «Оформление папки-раскладушки «Занятие спортом в семье с использованием бросового материала»

- Выставка самодельных игрушек из пластиковых бутылок.

*Подготовительный этап:*

- Чтение литературы о спорте и спортсменах.

- Рассматривание иллюстраций с изображением летних видов спорта.

- Экскурсия в спортивную школу пгт Инской.

- Знакомство со спортивной символикой.

*Реализация проекта:*

1. Цикл физкультурно-познавательных игр «Мой веселый звонкий мяч»:

- история рождения мяча;

- оздоровительная гимнастика с малым мячом;

- игры и упражнения с большим мячом;

- спортивные игры с мячом;

- игра – исследование мячей, изготовленных из различных материалов: кожаные, тряпичные, пластмассовые, шерстяные, резиновые;

- эстафеты;

- дворовые игры с мячом;

- разгадывание кроссвордов;

- изготовление панно для игр с маленьким мячом: «Путешествие колобка», «Едет, скачет, плывет», «Спираль».

2. Разучивание народных игр с мячом.

3. изготовление фотоальбома «Наши любимые игры».

4. Коллективные игры «Надежные друзья».

5. Упражнения на лестнице «Хочу быть сильным».

6. Спортивные соревнования по футболу между старшими группами.

7. Изготовление атрибутов из бросового материала для спортивных игр.

8. Рассказы детей о спортивных увлечениях.

9. Туристическая прогулка с полосой препятствий «Лесная тропинка».

10. Разучивание стихотворений, речовок, загадок, песен на спортивную тематику.

11. Рисование: «Мама, папа, я – спортивная семья».

12. Настольные игры: «Шашки», «Футбол», «Хоккей».

13. Дидактические игры: «Одень спортсмена перед соревнованием», «Угадай вид спорта», «Спортивное домино».

Данный проект разработан для детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет). Проводится в игровой, развлекательной форме.

Здоровье является для человека главной ценностью. Фундамент здоровья и культуры движения закладывается у ребенка в дошкольном возрасте. К психофизической подготовленности детей предъявляются высокие требования. А исследования последних лет свидетельствуют о том, что в большинстве своем современные дети испытывают дефицит в движении.

Увеличить двигательную активность дошкольников и удовлетворить естественную потребность детей в движении, призваны занятия физкультурой. Это возможно как за счет применения различного оборудования, так и за счет изменения методики проведения занятия.

Игры детей и взрослых – важнейшая часть человеческой культуры, мост, связывающий поколения. В этом проекте мяч использован как инструмент для коррекционной работы в развитии двигательной активности. Части данного проекта можно применять в практике работы тематических площадок и на участках группы. Проект предусматривает активное участие членов семьи. Дети вместе с родителями изготавливают игрушки с различной тематикой, участвуют в спортивных досугах, готовят рисунки «Мама, папа, я – спортивная семья» (любимый активный отдых семьи).

Как отмечает доктор педагогических наук В. Кудрявцев, «Физкультура – потому и культура, что призвана вести ребенка за рамки повседневного накапливаемого двигательного опыта…»

*Организация активного отдыха*

Активный отдых включает в себя все виды физических упражнений и предполагает смену одного типа деятельности другим. Движения способствуют снятию перенапряжения и укрепляют здоровье ребенка.

К формам активного отдыха относятся: физкультурные паузы, физкультминутки, дни здоровья, досуги, туристические прогулки и т. п.

Одна из эффективных форм активного отдыха в летний период – физкультурный досуг.

Он способствует воспитания чувства товарищества, дружбы, коллективизма, взаимопомощи, развивает выдержку, смелость, упорство, внимание, дисциплинированность. Его содержание составляют физические упражнения, которые проводятся в форме веселых развлечений, игр, забав, эстафет, увлекательных заданий, спортивных игр, в виде музыкально-спортивных праздников. Физкультурный досуг организуется на спортивной площадке, участке детского сада, в естественных условиях природного окружения: в парке, на лугу, на берегу реки. Целесообразно посвящать его интересным спортивным событиям, общественным праздникам.

При проведении физкультурного досуга с детьми старшего дошкольного возраста определяются следующие задачи: развивать умение творчески выполнять движения в условиях эмоционального общения со сверстниками, приучать проявлять инициативу в разнообразных видах деятельности.

Если в первой половине дня проводимый досуг характеризуется высоким эмоциональным напряжением, то во второй половине планируется такая деятельность, которая содержит меньшую эмоциональную и физическую нагрузку: настольно-печатные игры, рассматривание открыток, изготовление атрибутов из бросового и природного материала и т.д.

Оптимизация уровня двигательной активности детей может рассматриваться как одно из действенных средств обогащения двигательного опыта, улучшения его физической подготовленности, увеличения творческого и познавательного потенциала, сохранения здоровья ребенка.

*Конспект спортивного развлечения*

*для детей старшей группы (5-6 лет)*

*«Забавные соревнования с доктором Пилюлькиным»*

*Задачи :*

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге;

Совершенствовать различные виды ходьбы и бега;

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений;

Развивать скоростные качества, ловкость, координацию движений, глазомер;

Воспитывать интерес к физкультуре, положительный эмоциональный настрой, посредством использования различного оборудования.

*Оборудование:*4 пирамиды для ориентиров, мяч с изображением Незнайки, конверт с описанием эстафет, две корзины, 24 теннисных мяча, 2 обруча, 2 надувных шарика, 2 гимнастические палки, по 9 разноцветных малых мячей для каждой команды,16 больших мячей, 2 средних мяча.

*Ход*

Участники развлечения под звуки марша выстраиваются перед болельщиками на спортивной площадке. На груди у каждого участника команды эмблема с символикой и указанием названия команды.

Ведущий: Здравствуйте, физкультурники! Вы все сегодня будете принимать участие в веселых соревнованиях! Я предлагаю вам взять с собой находчивость, быстроту, смекалку, смелость, а также внимание и терпение болельщиков. Команды, представьтесь друг другу, болельщикам и судьям! Судьи за каждое правильно выполненное задание будут опускать в вашу корзину теннисный шар. А пока, разомнем наши сильные ноги.

Выполняется упражнение для стоп «Козочка».

Ведущий:

Наша козочка скакала, Дети переступают на месте,

Да и ноженьку сломала, правда! не отрывая носков от пола.

Но скажу тебе по чести: Поочередно вытягивают

Ведь нельзя сидеть на месте, вперед то одну, то другую

Правда! ногу и вращают ступнями

в одну сторону.

Это всем давно известно – Вращают ступнями

Без игры не интересно, в другую сторону.

Трудно!

Наша козочка поплачет, Поглаживают ноги снизу

вверх.

А поправится – заскачет Прыжки на месте.

Чудно!

Ведущий: Молодцы, ребята! Равняйсь! Смирно! Налево! В обход по площадке, шагом марш!

Разминка выполняется под музыку «Бар-барики».

Построение в две шеренги у противоположных сторон площадки.

Ходьба шеренгами навстречу друг другу с ритмичными притопами

Бег врассыпную

Ходьба в колонне друг за другом с перестроением в три колонны для выполнения ритмического танца «Кузнечик»

Первый куплет.

А. 1-2 – два пружинистых полуприседа с двумя ударами руками по коленям.

3-4 – два пружинистых полуприседа и два хлопка в ладоши перед собой.

5-8 – повторить счет 1-4

Б. 1-4 – два притопа на месте, руки к голове

5-6 – прыжок вперед-назад, руки на поясе

7-8 – полуприседы с круговым движением рук перед животом

В. 1-2 –два пружинистых полуприседа со скрестными движениями руками справа («ножницы»)

3-4 – повторить счет 1-2 в другую сторону.

5-6 – два пружинистых полуприседа с двумя ударами кулака о кулак справа («молоточки»)

7-8 – повторить счет 5-6 в другую сторону.

Припев. «Представьте себе…»

А. 1-2 – прыжком – стойка ноги врозь, руки в стороны –книзу ладонями вперед.

3-4 – прыжком – стойка ноги вместе, руки на пояс.

5-6 – четыре подскока на месте с поворотом на 360 гр. вправо

Б. Повторить движения части А. с поворотом на 360 гр. влево

Ходьба друг за другом по площадке под музыку «Бар-барики». Перестроение в шеренгу.

Ведущий: Сияет солнышко с утра,

И мы готовимся заранее!

Ребята, начинать пора

Спортивные соревнования!

Вбегает доктор Пилюлькин:

Подождите, не спешите! Без меня вы не начните.

Еле, еле я успел, на ваш праздник прилетел.

Дома малышей лечил, за Незнайкой все следил,

Винтику я помогал, Шпуньтика не забывал.

С Синеглазкой попрощался, наконец до вас добрался.

Здравствуйте, дорогие спортсмены!

Ведущий: Здравствуйте доктор Пилюлькин! Очень хорошо, что вы успели на наши соревнования! Посмотрите, какие у нас активные, ловкие и сильные ребята.

Пилюлькин: (подходит и осматривает детей) Ой, вы только посмотрите! Какие же вы красивые и здоровые дети! Болезней никаких нет. Все бодры, веселы! А я к вам с подарочком от своих малышей пришел. Я принес вам мяч с портретом Незнайки, а он знает много веселых и интересных спортивных игр.

Пилюлькин отдает мяч ведущему. К мячу прикреплен конверт.

Ведущий: Спасибо, доктор Пилюлькин! Дети посмотрите, да тут нам от Незнайки послание!

(читает) Ребята, я приготовил для вас веселые спортивные игры с мячом. Смотрите на нарисованные мной картинки и с удовольствием играйте! Ваш Незнайка.

Ведущий достает 1 карточку. Игра – эстафета «Поменяй мячи местами».

Дети делятся на две команды по 8 человек. У капитанов в руках мяч. По сигналу участники начинают бег. Во время бега игроки должны менять местами цветные мячи, расположенные на расстоянии 40 см. друг от друга.

При беге обратно мячи местами не меняются. Следующий игрок начинает движение только после получения мяча от предыдущего игрока.

Условие: Бег нельзя продолжать, пока игрок не поменяет мяч.

Побеждает команда игроков первая справившаяся с заданием.

Ведущий: Молодцы, ребята! Выслушаем оценки уважаемых судей (сообщение результатов). Теперь посмотрим, что нарисовано на следующей карточке с заданием. Игра – эстафета «Шар и палка!.

У капитана каждой команды в руках надувной шар и гимнастическая палка. Игра начинается по сигналу. Задача игроков довести шар до ориентира, отбивая его палкой, не давая ему при этом упасть на землю. Причем каждый раз отбивая шар, игрок должен стукнуть палкой по земле. Возвращается обратно бегом, держа шар и палку в руках.

Условие: Следующий игрок начинает движение с линии старта после передачи спортивного инвентаря.

Побеждает команда первая пришедшая к финишу и не допустившая нарушений.

Ведущий: Видите, доктор Пилюлькин, с этим веселым заданием наши дети успешно справились. Выслушаем решение жюри.

Пилюлькин: Вы так весело гоняли,

И, наверное, устали?

Не пора ли по домам

Иль в больничку к докторам?!

Ведущий: (обращается к детям) Ребята, вы устали?

Дети: Нет!

Ведущий: Нет. Смотрим дальше мы в конверт! (достает 3 карточку)

Игра «Меткие стрелки».

Перед каждой командой кладется обруч на расстоянии 80 см. от линии старта. Участники команды должны попасть теннисным мячом в обруч.

Побеждает команда с большим количеством попаданий.

Ведущий: (просит судей объявить результат)

Пилюлькин: Ай, да детки молодцы! Совсем как наши малыши в Солнечном городе.

Ведущий: (вынимает из конверта карточку с 4 заданием)

Игра – эстафет «Перенеси арбузы»

У капитана каждой команды в руках по 3 мяча разного размера. Нужно донести три «арбуза» до поворотного ориентира и, обойдя его вернуться обратно.

Условие: Тот, кто уронит «арбузы» собирает их и продолжает движение к линии старта.

Жюри объявляют результаты игр – эстафет.

Пилюлькин: Очень рад я: из ребят никто не болен,

Каждый весел и здоров, им не нужно докторов

И к награждению готов!

(обращается к ведущей) Дайте мне, пожалуйста, конверт.

Достает из конверта медали и вручает командам.

Ведущий: Всем известно, всем понятно,

Что здоровым быть приятно.

Только надо детям знать,

Как же им здоровым стать.

Чтоб со спортом подружиться

И в больницу не ложиться!

А наши забавные и веселые соревнования подошли к концу. Давайте скажем большое спасибо доктору Пилюлькину и веселому мячу Незнайки.

Пилюлькин: Я очень рад тому, что попал на ваши забавные соревнования! Но мне пора прощаться и в другие детские сады с веселым мячом незнайки отправляться. Чтоб и там все стали смелые, здоровые и загорелые!

Дети прощаются с Пилюлькиным.

Ведущий: Команды дружно все равняйтесь,

Под веселую музыку в обход по площадке отправляйтесь!

Список литературы

1. Рунова М.А. День за днем. Двигательная активность – источник здоровья детей : [Текст] / М.А. Рунова - М: ЛИНКА-ПРЕСС, 2007. – 96 с.
2. Сочеванова Е.А. Игры-эстафеты с использованием традиционного физкультурного инвентаря: [Текст] / Е.А. Сочеванова- СПб: ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2010. – 64 с.
3. Шлыкова Н.В. Приобщаем детей к физической культуре в ДОУ: [Текст] / Н.В. Шлыкова- Инструктор по физкультуре, 2010 № 4. - с. 44-48.