**Паспорт проекта**

Авторы проекта: воспитатель Корж А.Н.

|  |  |
| --- | --- |
| **Название проекта** | «Самый сильный, ловкий, смелый» |
| **Сроки реализации, продолжительность проекта** | С 03.02.2023 по 29.02.2023, долгосрочный проект |
| **Вид проекта** | Педагогический, групповой проект |
| **Участники проекта** | Воспитатель, дети разновозрастной группы 5-7 лет «Звездочка» |
| **Проблема, на решение которой направлен проект** | Снижение дисциплины, рассеянность внимания на занятиях физкультуры. Некачественное выполнение упражнений на основные виды движений. |
| **Актуальность** | Для всестороннего развития дошкольников чрезвычайно важно своевременно и качественно овладевать разнообразными движениями, в первую очередь основными их видами – бегом, ходьбой, прыжками, метанием, лазаньем, без которых нельзя активно участвовать в подвижных играх, а в дальнейшем успешно заниматься спортом.  Усвоение детьми навыков этих движений, овладение правильными способами их выполнения обогащает двигательный опыт, необходимый в игровой деятельности, разнообразных жизненных ситуациях, труде и быту. Упражнения в основных видах движений расширяют диапазон двигательных способностей детей, облегчают в дальнейшем усвоение школьной программы по физической культуре. Эти движения составляют основу комплекса ГТО для детей 7-9 лет, подготовка к которому может начинаться уже в детском саду. |
| **Цель проекта** | Повышение интереса и осознанного выполнение основных движений через саморегуляцию поведения детьми разновозрастной группы 5-7 лет «Звездочка». |
| **Задачи проекта** | - повышение интереса детей к ЗОЖ через разнообразные формы и методы физкультурно – оздоровительной работы;  -создание условий для развития физических качеств воспитанников;  - улучшение дисциплины на занятиях физической культуры  -накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);  - совершенствование физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации) в разнообразных формах двигательной деятельности; |
| **Ожидаемые результаты по проекту** | Улучшение качества выполняемых упражнений на занятиях, закрепление правил поведения на физической культуре, самоконтроль со стороны детей за своими действиями, движениями. |

Содержание проекта

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этапы реализации проекта** | **Содержание деятельности** | **Сроки реализации проекта** |
| **Подготовительный этап** | Постановка целей, определение актуальности проекта, подбор форм занятий.  Выделение проблемы: некачественное выполнение детьми основных движений, не внимательность и отвлекаемость детей при объяснении инструкции выполнения упражнений может сказываться на результатах освоения основных видов движений.  Объявление о начале конкурса «Самый активный участник на занятии физкультуры» | с 03.02.2023  по 05.02.2023 |
| **Организационный этап** | Составление плана работы с детьми. Подготовка цикла физкультурных занятий, цикла бесед. Подготовка поощрения детей за правильное выполнение упражнений на протяжении всего занятия. Подготовка наград и подарков за 1,2,3 места и поощрения для детей, которые достигли прогресса на протяжении всего проекта. | с 06.02.2023  по 10.02.2023 |
| **Формирующий этап** | Проведение запланированных занятий. Награждение детей «смайликами» после каждого занятия отметками: «отлично», «хорошо», «старайся». | 11.02.2023 по 28.02.2023 |
| **Итоговый этап** | Награждение самого лучшего участника по физкультуре на мероприятии с родителями. | 06.03.2023 |

**План проекта**

|  |  |
| --- | --- |
| **Дата** | **Содержание занятия** |
| 11.02.2023 | Занятие 1 .  Задачи:  Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, в непрерывном беге до 1мин.; продолжат учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину.  Оборудование:  Обручи по количеству детей, 6—8 брусков, 2—4 доски, несколько больших мячей (диаметр 20—25 см).  Ход НОД:  **1 часть.** Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя ходьба врассыпную, построение в колонну по одному, бег до 1 мин. в умеренном темпе с изменением направления движения; ходьба в колонне по одному.  **2 часть.** Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.  *Основные виды движений:*   * ходьба по наклонной доске (ширина 15 см, высота 30 см), руки в стороны (2—3 раза); * прыжки - перепрыгивание через бруски (6-8 шт. высотой до 10 см) без паузы (2-3 раза); * забрасывание мячей в корзину (кольцо) с расстояния 2 м двумя руками из-за головы (5—6 раз).   Подвижная игра «Охотники и зайцы».  **3 часть.** Игра малой подвижности. |
| 12.02.2023 | Занятие 2  Задачи:  Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжат учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину.Оборудование:  Обручи по количеству детей, 6—8 брусков, 2—4 доски, несколько больших мячей (диаметр 20—25 см).  Ход НОД:  Основные виды движений:  • равновесие — бег по наклонной доске, спуск шагом (2—3 раза);  • прыжки через бруски правым и левым боком (3—4 раза);  • забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (6—8 раз). |
| 14.02.2023 | Занятие 3  Задачи:  Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить боковые шаги; продолжать обучать спуску с гор и подъему; повторить игровые упражнения в перебрасывании шайбы друг другу и скольжении по ледяной дорожке.  Оборудование:  Лыжи и санки на полгруппы, несколько клюшек и шайб.  Ход НОД:  1 часть. Построение: одна подгруппа детей на санках, вторая на лыжах, Дети первой подгруппы катают друг друга поочередно на санках и съезжают с горки парами. Вторая подгруппа выстраивается в одну шеренгу и выполняет шаги на лыжах вправо и влево — упражнение «пружинка» (сгибание разгибание колен, как бы приседая); ходьба по лыжне до 100 м; по сигналу воспитателя дети меняются местами.  2 часть. Игровые упражнения: «Точный пас», «По дорожке».  Подвижная игра «Мороз-Красный нос».  3 часть. Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками. |
| 18.02.2023 | Занятие 4  Задачи:  Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю.  Оборудование:  Палки по количеству детей, 4-6 дуг, мячи (диаметр 10-12 см).  Ход НОД:  1 часть. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу.  2 часть. Общеразвивающие упражнения с большим мячом.  Основные виды движений:  • прыжки в длину с места (расстояние 50 см) — 8—10 раз;  • отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м) — 2—З раза;  • лазанье - подлезание под дугу, не касаясь руками пола, в группировке (высота 40 см) 2—3 раза.  Подвижная игра «Не оставайся на полу».  3 часть. Ходьба в колонне по одному с заданиями для рук. |
| 19.02.2023 | Занятие 5  Задачи:  Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю.  Оборудование:  Палки по количеству детей, 4-6 дуг, мячи (диаметр 10-12 см).  Ход НОД:  Основные виды движений:  • прыжки в длину с места (расстояние 60 см; 8—10 раз);  • ползание на четвереньках между кеглями (2—3 раза);  • перебрасывание малого мяча одной рукой, ловля двумя руками (10—12 раз). |
| 21.02.2023 | Занятие 6  Задачи:  Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками  Оборудование:Кегли 8—10 шт., лыжи.  Ход НОД:  1 часть. Выполнение приставных шагов на лыжах вправо и влево; повороты вправо и влево; ходьба по лыжне скользящим шагом.  2 часть. Игровые упражнения: «Кто быстрее», «Кто дальше».  3 часть. Игра малой подвижности «Найдем следы зайца». |
| 25.02.2023 | Занятие 7  Задачи:  Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее.  Оборудование:  3—4 гимнастические скамейки, мешочки по количеству детей, несколько палок или резинок для подлезания и перешагивания.  Ход НОД:  1 часть. Ходьба и бег между предметами, скамейками.  2 часть. Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке.  Основные виды движений:  • метание мешочков в вертикальную цель правой рукой (от плеча) е расстояния 3 м (5 - 6 раз);  • подлезание под палку (шнур) высотой 40 см (2 - 3 раза);  • перешагивание через шнур (высота 40 см) — 2—З раза.  Подвижная игра «Мышеловка».  3 часть. Ходьба в колонне по одному. |
| 26.02.2023 | Занятие 8  Задачи:  Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее.  Оборудование:  3—4 гимнастические скамейки, мешочки по количеству детей, несколько палок или резинок для подлезания и перешагивания.  Ход НОД:  Основные виды движений:  • метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния З м (5—6 раз);  • ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине — «Проползи - не урони» (2—3 раза);  • ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд (расстояние между ними 30 см; 2—3 раза);  • прыжки на двух ногах через шнуры. |
| 28.02.2023 | Занятие 9  Задачи:  Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, бросание снежков на дальность и в цель.  Оборудование: 3 обруча.  Ход НОД:  1 часть. Ходьба по кругу, взявшись за руки. По сигналу воспитателя дети идут сначала медленно, а затем убыстряют движение и переходят на бег. Ходьба и бег в другую сторону. 2 часть. Игровые упражнения: «Точно в круг», «Кто дальше».  Подвижная игра «Ловишки-перебежки».  3 часть. Ходьба за самым ловким и быстрым ловишкой. |
| 06.03.2023 | Подведение итогов, награждение участников на праздничном концерте, посвященному Международному женскому дню. |

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение общеразвивающего вида «Детский сад «Колосок» с. Устинкино**

**Педагогический проект:**

**«Самый сильный, ловкий, смелый»**

**Физ. инструктор МБДОУОВ**

**«Детский сад «Колосок» с. Устинкино**

**Тайдынова А.Н.**

**Устинкино, 2020**