

Проект

«Неделя спорта в детском саду »

(средняя- подготовительная группы)

Автор: Кергувье Татьяна Александровна
воспитатель

Вид проекта: Физкультурно-оздоровительный, краткосрочный .(фото № 1)

Дата проведения:
19-23 апреля 2021г.

Участники проекта:

Дети средней, старшей, подготовительной групп, воспитатели детского сада, родители, инструктор по физической культуре Кергувье Т.А.,

Направление:

«Физическое развитие», «Социально – личностное», «Познавательное – речевое»,
« Художественно – эстетическое развитие».

Актуальность проблемы:

- пропагандировать здоровый образ жизни у детей и взрослых;
- желание заботиться о своем здоровье, используя различные методы оздоровления;

Цель проекта:

- укреплять физическое здоровье детей и взрослых, закреплять и совершенствовать основные движения и навыки, сформировать у детей потребность быть здоровым; развивать физические качества – выносливость, быстроту, ловкость; воспитать интерес к физкультуре и спорту, волевые качества, развить стремление к победе и уверенность в

своих силах, научить не только получать радость от своих результатов, но и преодолевать разочарование при проигрывании.

Задачи проекта:

- продолжать формировать у детей и взрослых позиции признания ценности здоровья, чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья;
- закреплять знания о здоровых привычках, о навыках гигиены, о влиянии закаливания на здоровье человека.

Результат проекта:

- Оздоровительно-двигательная деятельность детей, родителей и сотрудников детского сада.

Понедельник

День прыгуна

Девиз дня

«Чтобы день наш был в порядке,
Начинаем мы с зарядки!»

Вед. Внимание! Внимание!!! Всех участников недели спорта прошу подготовиться к торжественному построению. Выходят участники соревнований (средняя - подготовительная группы) делают круг почёта и строятся в одну колонну.

Вед. Сегодня мы с вами открываем неделю спорта в детском саду. Мы будем соревноваться в прыжках, беге и метании. Желаю всем удачи и конечно побед. (фото №2).

1-й ребёнок: Мы выходим на площадку,

Начинается зарядка:

Шаг на месте, два вперёд,

А потом наоборот.

2-й ребёнок: Зарядка всем полезна!

Зарядка всем нужна!

От лени и болезней

Спасает нас она.

3-й ребенок. Я открою вам секрет-

В мире нет рецепта лучше:

Будь со спортом неразлучным,

Проживешь тогда сто лет!

Вот, ребята, весь секрет.

Дети под музыку выполняют разминку, состоящую из общеразвивающих упражнений. Затем проводится игра

«Кто быстрее» (фото № 3).

Задачи: учить детей прыгать на двух ногах с продвижением вперёд врассыпную, действовать по сигналу.

Описание игры: Играют команды по 8-10 человек. По сигналу дети прыгают из обруча в обруч, допрыгивают до последнего обруча, берут из него погремушку и так же, прыгая из обруча в обруч, несут её своему капитану. Следующий игрок начинает движение после того, как предыдущий передаст погремушку капитану. Выигрывает та команда, которая быстрее и больше наберет погремушек.

«Охотники и зайцы» (фото №4)

Задачи: учить детей прыгать на двух ногах с продвижением вперёд враспынную, действовать по сигналу. Закреплять умение бросать мяч стараясь попасть в зайцев. Развивать ловкость, глазомер.

Описание игры: выбирается охотник, остальные дети – зайцы. На одной стороне площадки отводится место для охотника, на другой дом зайцев. Охотник ходит по залу, делая вид, что ищет следы зайцев, а затем возвращается к себе. Зайцы выпрыгивают на двух ногах, на правой или на левой поочерёдно в разных направлениях. По сигналу: «Охотник!» - зайцы убегают в дом, а охотник бросает в них мяч. Те в кого он попал, считаются подстреленными, и он забирает их в свой дом.

Варианты: охотников может быть 2-3, и у зайцев дома нет, они просто увёртываются от мяча.

«Пронеси мяч, не задев кеглю» (фото № 5).

Задачи: продолжать учить детей прыгать на двух ногах с продвижением вперёд.

Описание игры: участники делятся на две команды. Линии старта и финиша отмечаются на расстоянии 14 - 16 м одна от другой, вдоль линии по центру устанавливаются две-три кегли. Направляющие команд зажимают между ногами (выше коленей) волейбольный или набивной мяч. По сигналу направляющие начинают продвигаться вперёд прыжками, огибая кегли таким образом, чтобы не задеть их и, достигнув противоположной линии старта, передают мячи направляющим встречных колонн. Так действуют все игроки. Участники, закончившие эстафету, становятся в конец колонны. Выигрывает команда, игроки которой быстрее закончат эстафету.

Правила: если мяч упал на пол, его нужно подобрать, зажать ногами и только тогда продолжить эстафету.

Вед. На спортивную площадку

Приглашаю всех сейчас

Праздник спорта и здоровья

Продолжается у нас.

Дети приглашаются в сектор для прыжков в длину, где дети делают пробные прыжки в длину с места. (Воспитатель напоминает правила прыжков, дает детям советы, инструкции).

Дети по очереди прыгают в длину с места, делая 3 попытки. (фото № 6)

Жюри измеряет длину прыжка и записывает результат.

Затем педагоги приглашаются на прыжки (предоставляется 3 попытки). (фото №7).

Жюри измеряет длину прыжка и записывает результат.

Метание малого мяча на дальность.

Девиз дня

«Будем мы играть, смеяться, будем спортом заниматься!»

Участники соревнования – дети средней, старшей и подготовительной групп
выходят на построение

Вед. Кто со спортом дружит крепко,
Кто с утра прогонит лень
Будет смелым и умелым,
И весёлым целый день.

Для веселья, для порядка
Загадаю вам загадку:
На пол бросишь ты его
он подпрыгнет высоко,
Скучно не бывает с ним
Мы играть в него хотим.

Проводится разминка. Под музыку дети выполняют упражнения с мячами:

1. Руки вперёд, вверх, посмотрели на мяч, опустили.
2. Руки вперёд, повороты влево, вправо.
3. Наклоны вниз, мяч в руках, выпрямились, руки вперёд.
4. Руки вверх, покружились с мячом.
5. Побежали по кругу с мячом перед собой.

После выполнения упражнений кладут мячи в корзины.

Сегодня мы проводим соревнования с мячом и пусть победят самые ловкие!

Не надо бояться, что будут смеяться,
Зарядку свою не бросай никогда.

Лишь тот, кто не плачет, добьется удачи –
Ничто не даётся легко, без труда!!!

Проводится эстафета «Посадка картофеля». (фото № 8).

Задачи: Развивать глазомер, моторику рук, быстроту, точность броска.

Описание игры: Участвуют 2 команды. В руках у детей, начинающих эстафету, корзинки с малыми мячами (картофель). На расстоянии 3 метров от условной черты лежит 2 обруча. Добежав до черты, ребенок правой рукой снизу от себя бросает мяч, стараясь попасть в обруч (1 раз), возвращается назад, передает корзинку с мячами следующему игроку, который выполняет то же упражнение. Выигрывает та команда, которая больше «посадит картошки» в «лунки» (обручи).

Вед. Ты катись веселый мячик
Быстро, быстро по рукам
У кого веселый мячик
Тот сейчас станцует нам.

(При повторении игры воспитатель меняет в стихотворении последнюю строчку):

«Пропоеет пусть песню нам».
«Тот загадку скажет нам»
«Тот стишок расскажет нам».

«Сбей кеглю» (фото № 9).

Задачи: учить детей катать мяч, стараясь сбить кеглю с расстояния 1,5-2м., бегать за мячом, передавая другим детям. Развивать глазомер, силу точность броска.

Описание игры: на одной стороне зала чертят 3-4 кружка, в них ставят кегли. На расстоянии 1,5-2м., от них обозначают шнуром линию. 3-4 ребёнка подходят к линии становятся напротив кеглей, берут по мячу и катят, стараясь сбить кеглю. Затем бегут, ставят кегли, берут мячи и приносят их следующим детям.

Варианты:

1. Бросать мяч правой, левой рукой, отталкивать ногой.
2. Кегли ставят за линией в определённом порядке: в один ряд вплотную к друг к другу, высокая кегля в середине. В один ряд одна от другой на небольшом расстоянии -5-10см; в небольшой кружок, большая кегля в центре. В два ряда большая кегля между рядами; квадратом, большая в центре и т. д. на расстоянии 2-3 метра от линии, на которой расположены кегли, чертят 2-3 линии, с которых игроки сбивают кегли. Дети, соблюдая очерёдность, начинают прокатывать шары с самой ближней линии. Выигрывает тот, кто больше всех собьёт кеглей с ближней линии. Он начинает прокатывать мячи со второй линии. И т.д.

«Мяч водящему» (фото № 10).

Задачи: учить детей ловить мяч, брошенный водящим руками не прижимая к груди. Бросать мяч двумя руками от груди. Развивать глазомер, моторику рук, быстроту, точность броска.

Описание игры: дети делятся на 2-3 группы и выстраиваются в круг, в центре каждого круга стоит водящий с мячом в руках. По сигналу воспитателя водящие перебрасывают поочерёдно детям мяч двумя руками от груди и получают его обратно. Когда мяч обойдёт всех игроков, то он поднимает его над головой и говорит: «Готово!»

Варианты: мяч водящий бросает не по порядку, а в разнобой, выигрывает группа, у которой ни разу не упадёт мяч.

Далее проводятся соревнования по метанию малого мяча на дальность. Дети делают по 3 попытки. Засчитывается наилучший результат. Подводится общий итог. (фото № 11).

Затем проводятся соревнования среди педагогов. Также выявляется лучший результат. (фото № 12).

Среда

Среда

День бегуна

Девиз дня

«Кто со спортом дружит крепко,

Кто с утра прогонит лень
Будет смелым и умелым,
И весёлым целый день!»

Вед. Сегодня мы с вами будем соревноваться в беге и поэтому проведём несколько игр на быстроту, ловкость и смекалку.

«Ловишки» (фото № 13).

Задачи: учить детей бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу быстро. Развивать ориентировку в пространстве, умение менять направление.

Описание игры: дети строятся в круг, у каждого имеется цветная ленточка, заправленная сзади за пояс. В центре круга стоит Ловишка. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три – лови!» дети разбегаются по площадке. Ловишка старается вытянуть ленточку. По сигналу: «Раз, два, три в круг скорей беги – все дети строятся в круг». После подсчета пойманных, игра повторяется.

Варианты: чертится круг в центре стоит Ловишка. По сигналу «Раз, два, три лови» дети перебегают круг, а Ловишка пытается схватить ленту.

«Мы весёлые ребята» (фото №14).

Задачи: учить детей действовать по сигналу, перебегать с одной стороны площадки на другую быстро с увёртыванием. Развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве.

Описание: Дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне также проводится вторая черта. В центре площадки находится Ловишка. Игроки хором произносят:

«Мы весёлые ребята,
Любим бегать и скакать,
Ну, попробуй нас догнать.
Раз, два, три, лови!»

После слова «лови» дети перебегают на другую сторону площадки, а Ловишка их ловит. Тот, кого Ловишка успеет осалить, прежде чем тот пересечёт черту, считается пойманным, отходит в сторону и пропускает одну перебежку.

Варианты: Дети идут по кругу и проговаривают текст. Ловишка в центре. Разбегаются разными видами бега.

«Уголки» (фото № 15).

Задачи: учить детей перебегать с места на место быстро, незаметно для ведущего. Развивать ловкость, быстроту движений, ориентировку в пространстве.

Описание игры: Дети становятся возле деревьев или в кружках, начерченных на земле. Один из играющих оставшийся в середине, подходит к кому – либо и говорит «Мышка, мышка продай мне свой уголок». Та отказывается. Водящий идёт с теми же словами к другому. В это время остальные дети меняются местами, а водящий в середине старается занять место одного из перебегающих. Если это ему удастся, оставшийся без уголка становится на середину.

Варианты: Если водящему долго не удаётся занять место, воспитатель говорит: «Кошка!» все дети одновременно меняются местами, водящий успевает занять уголок. Нельзя долго стоять в своём уголке.

Дети приглашаются на беговые дрожки для соревнований. (фото №16). (Инструктор по физкультуре напоминает правила соревнований, дает детям советы, инструкции).

Участники соревнований по два человека пробегают дистанцию 60 метров.

Жюри записывает результаты.

Затем педагоги приглашаются на дистанцию 60 метров. (фото № 17,17а).

Четверг

Велокросс

Девиз дня

«Улыбайся каждый раз, для здоровья это класс!»

Велокросс среди детей и родителей.

Родители приводят детей со своими велосипедами, которые оставляют на определенной «стоянке».

Перед соревнованием участники под руководством воспитателя самостоятельно катаются - тренируются на участке.

Перед началом соревнования вспоминают правила, которые дети обязаны выполнять во время велокросса:

- не толкать спортсмена;
- не удерживать руками за одежду или велосипед;
- если упал, то постарайся встать и продолжить путь.

Оставив велосипеды на месте старта, дети вместе с судьей знакомятся с маршрутом (идут пешком по трассе, отмечают флажками свой путь), затем возвращаются обратно.

Участники соревнования делятся по возрастам и по типам велосипедов (двух, трех колесные). (фото №18,18а,18б).

После детей на велогонку выходят родители детей всех возрастных групп. (фото №19,19а).

Жюри фиксирует результаты взрослых и детей.

Пятница

Веселые эстафеты.

Девиз дня

« Не унывать! Всё пройти и все узнать! »

Вед. Всем ребятам мой привет

И такое слово:

Спорт любите с детских лет

Будете здоровы!

Ну-ка дружно детвора,

Крикнем все Ф и з к у л ь т – у р а !

Вед. Собрались мы все в зале, чтобы веселыми играми закончить нашу спортивную неделю. А закончим мы её весёлыми играми.

Проводится игры:

«Кто быстрее» (фото №20)

Перенести картофелину в ложке из обруча в корзину, играют две команды по 8 человек.

«Собери урожай» (фото №21)

Участвуют две команды по 8 человек.

Первые участники с рулём в руках, оббегают обручи, положенные в ряд (4-5 обручей) - «вспахивают землю». Вторые - подбегают с корзинками и выкладывают мячи в обручи («сажают овощи»). Третьи – поливают из леек. Четвёртые собирают урожай в корзинки. Побеждает команда справившаяся быстрее.

Вед. Мячик новый есть у нас

Мы играем целый час.

Я бросаю, ты поймай

А уронишь - поднимай.

До чего ж веселый мячик

Так и скачет, так и скачет

Там где нету потолка

Он летит под облака.

(Подбрасывает и ловит мяч).

Вед. Предлагаю поиграть с мячом.

Командное соревнование.

«Передача мяча» (фото №22)

Дети передают друг другу мяч между ногами, над головой и сбоку (справа). Выигрывает команда быстрее выполнившая все три упражнения.

Вед. Теперь мы обруч покатаем.

Он от нас, а мы за ним

Погоняем, погоняем

Только падать не дадим.

Проводится игра – соревнование.

«Прокати обруч между кеглями»

Играют 3-4 человека от команды. Победит та команда, которая выполнит упражнение быстрее и собьет меньше кеглей.

Вед. Внимание, внимание, подводим итоги соревнования! Всех участников прошу построиться. Пять дней мы соревновались в ловкости, смелости, выносливости и теперь мы подведём результаты.

Заканчивается наше состязание.

Желаем мы вам горы перейти

Преодолеть все трудные преграды,

Дружить со спортом и скорей расти!

Звучит спортивный марш. Команды выстраиваются для награждения. Слово жюри. Награждение детей и взрослых. Вручение медалей. (фото №23,23а,23б).

Ведущий: Пусть вам спортивные старты запомнятся,

Пусть все невзгоды пройдут стороной,

Пусть все желания ваши исполнятся,

А физкультура станет родной.