Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение д/с «Улыбка»

ПРИНЯТО: УТВЕРЖДЕНО:

Педагогическим советом заведующей

протокол № 1 МБДОУ д/с «Улыбка»

 от августа 2020 \_\_\_\_\_\_\_ Т.Н. Ерёмина

 пр. № от августа 2020

***«Первые шаги к ГТО».***

Срок реализации: 9 месяцев

Возраст детей: 6 -7 лет

Составители:

НикишинаЛ.А., воспитатель;

члены ММО «Формирование ЗОЖ посредством ГТО».

Павловск 2019

**Проект «Первые шаги к ГТО»**

## ГТО — это программа физической подготовки.

*Цель комплекса ГТО* - *увеличение продолжительности жизни населения с помощью систематической физической подготовки.*

*ЗадачаГТО*-*массовоевнедрениекомплексаГТО,охватсистемой подготовки всех возрастных группнаселения.*

*Принципы ГТО* - *добровольность и доступность системы подготовки для всех слоев населения, медицинский контроль, учет традиций и*

*особенностей.*

**Паспорт проекта:**

***Направление проекта:*** «Физическая культура»

***Вид проекта:*** познавательно – оздоровительный.

***Сроки реализации проекта:*** долгосрочный

**Продолжительность:** сентябрь 2020– май 2021.

**Участники проекта*:***

Воспитанники детского сада – группы 1 корпус: «Ягодки», 2 корпус «Карамельки»; 3 корпус «Одуванчики», педагоги, родители воспитанников.

**Актуальность и концептуальная обоснованность**

**образовательного проекта**

В соответствии с Указом Президента Российской Федерации в нашей стране вводится Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) для решения проблемы продвижения ценностей здорового образа жизни и укрепления здоровья детей. Комплекс ГТО направлен нафизическое

развитие и укрепления здоровья подрастающего поколения, являетсяосновой

системы физического воспитания и призван способствовать развитию массового физкультурного движения в стране.

В.В.Путин предложил воссоздать систему ГТО в новом формате с современными нормативами.

Обновленная расшифровка ГТО звучит как: «Горжусь тобой, Отечество!»

Это название-призыв оказалось более личным, более теплым, в нем напрямую упоминается святое для русского человека слово «Отечество».

Очень важно с дошкольного возраста прививать детям любовь к спорту, здоровому образу жизни. Необходимо, чтобы дети понимали важность здорового образа жизни, важность оптимистического настроя для счастливого будущего: желание быть здоровым, заниматься спортом, закаляться, стремиться никогда не унывать, быть веселым.

Игра – это основа жизни ребенка, движение – основа жизни, а вместе, это двигательные игры – то, что занимает примерно 90% времени всей деятельности ребенка дошкольного возраста.

Именно в дошкольном возрасте закладывается основа для физического развития, здоровья и характера человека в будущем. Этот период детства характеризуется постепенным совершенствованием всех функций детского организма. Ребенок этого возраста отличается чрезвычайной пластичностью.

Детские сады должны стать фундаментом, на котором дети приобщаются к здоровому образу жизни и спорту. Свои первые значки ГТО ребята должны получать именно в дошкольных образовательных учреждениях.

Дети — подражатели. Если один ребенок получит значок, то остальные также захотят его получить. Взрослые должны помогать им достичь желаемой цели.

**Система работы** представляет собой цикл, задачи решаются в комплексе, последовательно, с учетом возрастных особенностей воспитанников и включает себя следующую деятельность: Создание развивающей предметно-пространственной среды, взаимодействие с педагогами учреждения, работа с воспитанниками, взаимодействие с родителями.

Воспитание и обучение строится в контексте игры, с использованием современных образовательных технологий. Для реализации проекта созданы условия:

- в образовательный процесс включены родители и сотрудники учреждения;

- создана соответствующая предметно-развивающая среда;

- образовательная среда: планы мероприятий, проекты, план-программы.

***Гипотеза:*** здоровье детей будет сохраняться, укрепляться и развиваться, а физические качества будут эффективно совершенствоваться при условии, если будет разработана система работы с детьми и их родителями по физическому воспитанию и оздоровлению с использованием инновационных здоровьесберегающих технологий, новых активных форм работы с родителями по формированию привычки к здоровому образу жизни.

***Цель проекта:*** Сделать работу по физическому воспитанию детей дошкольного возраста систематической и результативной. Создать условия в ДО для успешной подготовки детей дошкольного возраста к сдаче норм ГТО первой ступени.

**Задачи:**

**для детей**

•Знакомство детей с программой ГТО и традицией их проведения;

•Закрепление знаний детей о здоровом образе жизни;

•Развитие двигательных навыков и физических качеств детей;

•Совершенствование физических способностей в совместной двигательной деятельности детей;

•Развитие у детей стремления к укреплению и сохранению своего собственного здоровья посредством занятий физической культурой;

•Воспитание в детях целеустремленности, организованности, инициативности, трудолюбия;

•Содействие развитию интереса к занятиям физической культурой и спортом;

•Расширение знаний о видах спорта;

•Обогащение словаря детей по теме, развитие связной речи, правильность и чёткость при ответах на поставленные вопросы;

•Воспитание чувства сопричастности к достижениям российских спортсменов, чувства гордости за свою страну;

•Развитие положительных эмоций при всех проводимых мероприятиях проекта.

**для педагогов**

• Трансляция опыта проведения мероприятий по привлечению детей к физической культуре и спорту;

• Знакомство с программой ГТО и традицией их проведения;

• Расширение и закрепление знания о здоровом образе жизни;

• Развитие интереса к занятиям физической культурой и спортом;

• Повышение профессионального мастерства педагогов дошкольного учреждения по теме «здоровый образ жизни»;

• Создание единого воспитательно-образовательного пространства на основе доверительных партнерских отношений сотрудников ДОУ с родителями;

• Создание информационной базы;

**для родителей**

• Знакомство с программой ГТО и традицией их проведения;

• Расширение и закрепление знаний родителей о здоровом образе жизни;

• Развитие интереса к занятиям физической культурой и спортом;

• Создание единого воспитательно-образовательного пространства на основе доверительных партнерских отношений сотрудников ДОУ с родителями;

• Развитие положительных эмоций при всех проводимых мероприятиях проекта;

• Развитие творческих и физических способностей в совместной деятельности.

**Принципы:**

Принципы образования дошкольников в области физической культуры и принципы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» неразрывно связаны между собой.

**Принцип оздоровительной направленности** - обеспечить рациональный общий и двигательный режим в дошкольном учреждении, создать оптимальные условия для игр и занятий детей.

**Принцип социализации ребенка** - дошкольник постоянно вовлечен в групповую двигательную деятельность, способствующую обогащению эмоционально-волевой сферы и формированию межличностных отношений и организационных умений.

**Принцип всестороннего развития личности** - обеспечивать согласованное,соразмерное развитие всех физических качеств, разностороннее формирование двигательных навыков и овладение детьми специальными знаниями.

**Принцип единства с семьей** – соблюдение единых требований дошкольного учреждения и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, формирования культурно- гигиенических навыков, развития движений детей.

**Принцип доступности** - соответствие уровню социального, психического и физического развития ребенка, его возможностями способностям.

## Ожидаемые результаты:

1. Выявление физической и психологической предрасположенности дошкольника к какому-либо видуспорта;
2. Пополнение знаний о комплексеГТО.
3. Повышение мотивации и интереса к занятиям физической культурой и спортом;
4. Положительная результативность в сдаче норм«ГТО»;
5. Рост спортивныхдостижений;
6. Эмоциональное сближение детей иродителей;
7. Рост профессиональной компетенции педагогов;
8. Активное взаимодействие родителей ипедагогов;
9. Сформированность у родителей осознанных потребностейв

систематических занятиях физической культурой и спортом, ведение здорового образа жизни;

1. Обогащение методической базы и развивающей среды вДО;
2. Приобретение опыта взаимодействия с социальнымипартнёрами;
3. Повышение привлекательности детского сада в глазах родителей и коллег

***Этапы реализации проекта***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этап | Мероприятия | Сроки |
| 1 этап | Подготовительный этап:•Знакомство и изучение нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) I ступень (возрастная группа от 6 до 8 лет);•Формирование нормативно-правовой базы;•Составление проекта;•Определение целей и задач проекта;•Создание условий по внедрению проекта;•Подборка оборудования, спортивного инвентаря для проведения нормативных испытаний, физкультурных занятий и спортивных праздников.•Подбор методической, научно-популярной литературы, иллюстративного материала по теме проекта;•Информирование воспитанников и их родителей (законныхпредставителей), сотрудников в области здоровьесбережения и основ безопасного образа жизни;• Сотрудничество с родителями | Сентябрь 2020 |
| 2 этап | Реализации проекта. | Октябрь2020 – Май 2021г |
| 3 этап | Анализ деятельности по реализации проекта за 9 месяцев; диагностика эффективности образовательной работы. Коррекция задач и содержания с учетом возраста. | Май 2021г |

***Тематический план***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Работа с детьми** | **Работа с родителями** | **Ответственные** |
| **Сентябрь** | Проведение мониторинга Обучение детей методу игрового стретчинга с освоением дыхательных упражнений и упражнений на релаксацию: «Солнышко», «Самолёт взлетает», «Лодочка», «Дуб».«Дорога без опасности» - выставка рисунков**Спортивное мероприятие «День Здоровья»** | Изучение опыта других дошкольных образовательных учреждений.Подбор методического материала, художественной литературы, музыкального репертуара, наглядности. Разработка модели проекта. | Воспитатели ММОВоспитатели группы «Одуванчики» 3 корпус. |
| **Октябрь**Тема: Что такое ГТО? | Оформление стенда «ГТО – возродим традиции!». Презентация с использованием мультимедийного оборудования «История возникновения ГТО»;Чтение с детьми рассказов, загадывание загадок, разучивание стихотворений о спорте.Беседа с детьми о пользе занятий спортом или физическими упражнениями.Игровые упражнения:1. «Падающая палка»;2. Бег уступами;3. «Мяч в игре»;4. «Встречный бег»;5. «Кто быстрее?».Оздоровительно-развивающая игра**(**ОРИ) «Непослушные кольца».Массаж стоп. Применение упражнений с использованием элементов «игрового стретчинга» в деятельности с детьми на физкультурных занятиях. Упражнения «Зернышко», « Бабочка». «Змея» (группа «Одуванчики»)**Осенний марафон «Самый быстрый»** | Консультации для родителе«Зачем нужно ГТО в дошкольном возрасте?Анкетирование «Нужно ли ГТО для дошкольников» «Кошкин дом»- конкурс плакатов по пожарной безопасности | Все подготовитель -ные группыВоспитатели группы «Ягодки» 1 корпус |
| **Ноябрь**Тема«Семья и спорт» | Конкурс рисунков «Эмблема здоровья нашей семьи».Сюжетно-ролевые игра: « Семья и спорт»Танцевально – игровая гимнастика для детей «Са – Фи – Дансе» :игроритмика, игротанцы, игропластка, музыкально – подвижные игры, пальчиковая гимнастика, игры – путешествия.Разучивание упражнений игрового стретчинга «Котенок», «Собачка», «Дерево»,Игровой стретчинг.**Танцевально – игровая гимнастика «Вместе с мамой»**( Группа «Одуванчики»**Совместное мероприятие «Мама, папа, я – спортивная семья».** | Консультация «Роль семьи в физическом воспитании ребёнка»Беседа «Зачем заниматься утренней гимнастикой и физкультурой?»Ознакомление с танцевально – игровой гимнастикой для детей «Са – Фи – Дансе»Заседание «Семейного клуба» | Воспитатели группы ММОВоспитатели группы «Карамельки» 2 корпус |
| **Декабрь**Тема: «Виды спорта». | Беседы:«Виды спорта», «Интеллектуальные и развивающие игры: «Узнай вид спорта», «Спортивное оборудование», «Сложи картинку», Что изменилось на спортивной арене?».Составление рассказа по серии сюжетных картин; Речевые ситуации: «Интервью у спортсмена», «Интервью у вратаря», Просмотр с детьми иллюстраций с изображениями зимних и летних видов спорта; Просмотр презентаций: «Виды спорта» , «Здоровье человека».Рисование: совместно с родителями « Мой любимый вид спорта» Чтение художественной литературы. А. Усачёв «Каток», А. Веонна «Хоккей», Л. Квитко «Лыжники» ,И .Бурсов «Говорила лыжа лыже», «Хитрые санки»; Разучивание упражнений игрового стретчинга«Веточки» «Ходьба», «Бабоч-ка», «Змея» (группа «Одуванчики»**Развлечение: - «Мы мороза не боимся»;** | Круглый стол для родителей: «Здоровье ребенка в ваших руках»Папка – передвижка «Зимние виды спорта» | Воспитатели группы «Одуванчики» 3корпус |
| **Январь**Тема: «Олимпийские игры» | Серия бесед: «Возникновение Олимпийских игр», «Олимпийская символика и традиции», Мультимедийные презентации: «История Олимпиады»; «Передача олимпийского флага из Ванкувера в Сочи»Просмотр мультфильмов: « Мультики про спорт и Олимпийские игры» (сборник от Союзмультфильма), Физкультминутки: «Мы спортсмены», «Вверх и вниз рывки руками», «Лыжники»; Подвижные игры; эстафеты с санками и мини-лыжами, спортивные упражнения. Составление ситуативного рассказа о зимних играх и забавах.Сюжетно – ролевая игра «Олимпиада»Чтение художественной литературы.А. Шевченко «На катке», Т. Волгина «Два друга»,Л. Пилипенко «Доброе утро», В Радченко «Твой Олимпийский учебник», С.Городецкий «Первопуток»; Туве Янсон «Когда я вырасту, я стану хоккеистом»; Упражнения игрового стретчинга и элементы самомассажа «Привет-ствие солнцу».(группа «Одуванчики»**Мероприятие День Здоровья Спортивное развлечение «Русские****зимние забавы на улице»** | Информационные папки в родительском уголке «Олимпийские игры вчера и сегодня».Подготовка к мероприятию «Русские зимние забавы» | Воспитатели группы «Ягодки»1 корпус |
| **Февраль** Темы: «Защитники Родины» | Беседы с детьми на тему «Героизм солдат России», «Мой папа - защитник»;Заучивание стихотворений «День Защитника Отечества», «Наша Армия родная», «Пограничники».Чтение рассказов и стихотворений Л. Кассиля «Твои защитники», И. Ивановой «Моряк», Л.Алексеева «Первый ночной таран», А.Митяева «Почему армия родная?».Знакомство со службой пограничников, саперов, моряков, десантников**.**Сюжетно – ролевые игры «Моряки», «Солдаты», «На военном корабле»;Подвижные игры «Секретное донесение»эстафеты: «Построй корабль», «Уборка палубы», «Рифы», «Метание снарядов» и конкурсы: «Поднять якоря», «Самый сильный», «Спасение утопающего», «Рыбалка», «Уха».**Спортивный праздник посвященный 23 февраля** **«Тяжело в учении – легко в бою»** |  Организация информационных стендов в родительском уголке по теме проекта.Привлечение родителей к изготовлению атрибутов, костюмов для сюжетно-ролевой игры. | Воспитатели группы «Карамельки»2 корпус |
| **Март** Тема: «Герои нашего двора». Цель – показать и рассказать о юных чемпионах, которые живут рядом с нами.  | Беседы:«Юные чемпионы Павловска»**Экскурсия в спортзал общеобразовательной Павловской школы. Экскурсия в спортивную Павловскую школу** Игры на снятие эмоционального напряжения (шутки –минутки): «Спортсмены», «Минутка шалости». Пальчиковые игры: «Спортсмены», «Самокат», «Юные спортсмены». Составление рассказа по картинкам: «Я люблю заниматься спортом».Подготовка к ГТО. Конструирование: «Спортивные атрибуты».Подвижные игры: «Бегите к флажку», «Самолеты», «Не переползай линию». «Найди флажок». Игра-забава «На встречу солнышку».Викторина «Виды спорта».Разучивание спортивных речевок. Сюжетно – ролевая игра «Превращение снежинки в капельку» Игра-забава «На встречу солнышку»( с использованием игрового стретчинга)**Спортивный конкурс «Супер****мамочка!»** | Помощь в сборе информации о юных чемпионах,которые живут в Павловске.Изготовление альбома «Герои нашего двора»Подготовка к спортивным мероприятиямАппликация «Открытки для мам» | Воспитатели всех группВоспитатели группы «Одуванчики»2 корпус |
| **Апрель**Тема: «Мы здоровью скажем «Да»; | Беседы:«Что такое здоровье»,«Моторчик нашего организма», «Как двигаются части тела, кто даёт команду», «Кто такие вирусы и бактерии».Босохождение, массаж стоп.Просмотр слайдовой презентации: «Валеология для дошкольника».Подвижные игры: «Разрешается - запрещается», «Весело и грустно». Дидактическая игра: «Части тела». Игры на снятия эмоционального напряжения (шутки –минутки): «Ласковый ветерок», «Ладошки». Дыхательная гимнастика: «Чудо-нос», «Дерево на ветру». Чтение рассказов и стиховВ. Суслов «Про Юру и физкультуру».М. Витковская «О том, как мальчуган здоровье закалял»; О. Высотская«Волны»; С. Михалков «Про мимозу»; В. Лебедев-Кумач Игры с использованием игрового стретчинга: Клеевой ручеёк», « Парашют» (группа «Одуванчики» «Закаляйся!»Подготовка к ГТО**День «Здоровья» «Весёлые старты»** | Консультация для родителей «Первая помощь», Оформление фотовыставки «Мы здоровью скажем «Да»;Гэтэошка - талисман проекта. | Воспитатели всех группВоспитатели группы «Ягодки»1 корпус |
| **Май** Тема: «Нам со спортом по пути, ГТО ждет впереди!» |  Игры – упражнения с включением обязательных испытаний (тестов) ВФСК «ГТО»;систематическое проведение мероприятий по подготовке дошкольников к сдаче норм ГТО. Рассматривание с детьми иллюстраций, фото и видео материалов по теме проекта; чтение рассказов, загадывание загадок, разучивание стихотворений о спорте; проведение интеллектуальных и развивающих игр: «Узнай вид спорта», «Спортивное оборудование», «Сложи картинку», «Найди спортсмена по описанию». Рисование по теме: «Выполним нормы ГТО!», «Спорт и спортивные атрибуты»; «Вперед к победам»; Изготовление дидактических игр и альбомов **Мероприятие по сдаче ГТО.** **Спортивный праздник** | Консультация для родителей «Внедрение комплекса ГТО в ДОУ», «Нормативные испытания «ГТО» и как их проходить». | Воспитатели группы «Карамельки»2 корпусВоспитатели всех групп |

***Оценка эффективности работы***

Эффективность работы по реализации проекта можно оценить по качественным изменениям в личностной и познавательной сферах воспитанников и изменениям в межличностных отношениях.

***Диагностика личностной сферы***

Диагностика направлена на исследование особенностей проявления личностных механизмов поведения.

Внедрение ВФСК «ГТО» в общеобразовательные организации и его наградная система прекрасно подходит для детей - его соревновательный дух и достижимые цели являются доступными и понятными каждому. Направленность комплекса «ГТО», общедоступность физических упражнений, включенных в его нормативы, их очевидная польза для укрепления здоровья и развития навыков и умений, необходимых в повседневной жизни, сделают ВФСК « ГТО» популярным среди детей. Приобретенные навыки помогут осознанно выбрать здоровый образ жизни и позволят избежать несчастных случаев.

***Диагностика познавательной сферы*** направлена на изучение уровня знаний, освоенных в ходе реализации проекта: о понятии здорового образа жизни, о видах спорта, о ГТО и традициях их проведения;

 • Закрепление знаний детей о здоровом образе жизни;

 • Развитие двигательных навыков и физических качеств детей;

 • Совершенствование физических способностей в совместной двигательной деятельности детей;

 • Развитие у детей стремления к укреплению и сохранению своего собственного здоровья посредством занятий физической культурой;

 • Воспитание в детях целеустремленности, организованности, инициативности, трудолюбия;

 • Содействие развитию интереса к занятиям физической культурой и спортом;

 • Расширение знаний о видах спорта;

 • Обогащение словаря детей по теме, развитие связной речи, правильность и чёткость при ответах на поставленные вопросы;

 • Воспитание чувства сопричастности к достижениям российских спортсменов, чувства гордости за свою страну;

 • Развитие положительных эмоций при всех проводимых мероприятиях проекта по валеологии, о здоровом питании, о безопасности в целом, о первой медицинской помощи, о понятии «зеленая аптека» и о правилах гигиены.

***Планируемые результаты.***

подготовка и участие в сдаче норм ГТО позволит не только создать условия для укрепления здоровья детей, воспитания волевых качеств, развития стремления к победе и уверенности в своих силах, но и приблизить дошкольников к предстоящим Олимпийским играм, ощутить дух Олимпиады. Во время соревнований, состязаний и т.п. дети получают не только радость от своих результатов, но и учатся переживать за товарищей, а также чувствуют себя маленькими участниками огромной команды спортсменов России.

***Родители:***

Сотрудничают в тесном контакте с детским садом по формированию здорового образа жизни у воспитанников.Тесное сотрудничество позволяет укреплять здоровье детей, формировать потребности в занятиях физической культурой и спортом, участие в сдаче норм ВФСК «ГТО»..

***Дальнейшее развитие проекта***

Данный проект позволит разработать методические рекомендации по организации работы с детьми по формированию здорового образа жизни, воспитания качеств в рамках реализации личностно-ориентированной модели образования детей дошкольного возраста.

***Литература.***

1. Андреева Н.А. Взаимодействие ДОУ и семьи в формировании основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста. Автореф. дис. …канд. пед. наук //Н.А.Андреева.- Екатеринбург, 2005.– 22 с.

2.Материалы официального сайта ВФСК «ГТО»;

3.Указ Президента РФ от 24.03.2014 г. № 172 о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО);

4.Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 11.06.2014 г. № 540;

5.Веракса Н. Е., Веракса А. Н. Проектная деятельность дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2008;

6.Картушина М. Ю. Быть здоровыми хотим: оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы. – М.:АРКТИ, 2004;

7.Новикова И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Для работы с детьми 5-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010

8.Официальный сайт ВСФК ГТО http://www.gto.ru/norms

9.Блинова Г.М.Познавательное развитие детей 5-7 лет. Методическое пособие. – М.:ТЦ Сфера, 2007. – 128с. (Вместе с детьми)..

10.Вайнер, валеология: Учебное пособие / . - Липецк: Липецкое изд-во, 1998. – 254 с.

11.Карепова Т.Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы – Волгоград: Учитель, 2012. – 170с.

12.ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования (пилотный вариант) / Под ред. , . — М.: МОЗАИКА СИНТЕЗ, 2014. — 368 с.

13.Программа дошкольного образования по формированию культуры здорового образа жизни и патриотическому воспитанию детей подготовительной группы. «Будь здоров, как Максим Орлов» 2014.

14.Тарасова Т.А., Власова Л.С. Я и моё здоровье: Практическое пособие для развития и укрепления навыков здорового образа жизни у детей от 2 до 7 лет. Программа знаний, упражнений, и дидактические игры. \_ М.: Школьная пресса, 2008. – 80с. ( «Дошкольное воспитание и обучение – приложение к журналу «Воспитание и обучение – приложение к журналу «Воспитание школьников», Вып.182 (Здоровый образ жизни).

**План работы на 2020- 2021 учебный год группы «Ягодки»**

**по теме «Степ-аэробика в ДОУ как средство совершенствования физического развития детей»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Сентябрь**  | 1. Проведение диагностики физических качеств.2. Собеседование с детьми с целью выявления их интереса к физкультурным занятиям.**Спортивное мероприятие «День Здоровья»** | Проведение анкетирования среди родителей *«Физическое воспитание в семье»*.2. Ознакомление родителей с целями и задачами проекта, с предстоящей работой с целью увлечь этой идеей. |
| **Октябрь** | 1.Беседа с детьми о пользе занятий с использованием **степ-платформ**;2. Показ видео с использованием **степ-платформы**;**Осенний марафон «Самый быстрый»** |  |
| **Ноябрь** | 1. Разучивание с детьми профессиональных терминов, упражнений.2Разучивание подвижных игр.3. Проведение утренней гимнастики с элементами стэп-аэробики.**Танцевально – игровая гимнастика « Вместе с мамой»****Совместное мероприятие «Мама, папа, я – спортивная семья».** | Оформление выставки *«Мой любимый вид спорта»* |
| **Декабрь** | 1.Внедрение методики степ-аэробики в работу с дошкольниками.2. Знакомство с основными подходами в степ –аэробике.3. Учить детей принимать правильные исходные положения всех  частей тела.4. Закрепление основных подходов в степ - аэробике,учить сочетать движения с музыкой.**Развлечение: - «Мы мороза не боимся»;** | Круглый стол для родителей: «Здоровье ребенка в ваших руках»Папка – передвижка «Зимние виды спорта» |
| **Январь** | 1.Познакомить детей  с базовым шагом «степ – тач».Показать правильное его выполнение. Разучивание базового шага сначала под счет, затем в сочетании под музыку.2.  Закрепить знание базового шага «степ - тач». Познакомить детей с базовым шагом – « бейсик - степ»**Мероприятие День Здоровья Спортивное развлечение «Русские зимние забавы на улице»** | Информационные папки в родительском уголке «Олимпийские игры вчера и сегодня».Подготовка к мероприятию «Русские зимние забавы» |
| **Февраль** | 1.Разучивание  базового шага « ви – степ».  Закрепление изученных базовых шагов «степ - тач», «бейсик – степ», составление небольших связок из движений.2. Закрепление изученных шагов, составлениенебольших комбинаций на основе изученных шагов.**Спортивный праздник посвященный 23 февраля** **«Тяжело в учении – легко в бою»** | Изготовление альбома «Герои нашего двора» |
| **Март**  | 1.Разучивание базового шага «степ – захлест». Составление мини-комплекса из 3 - 4х изученных шагов, комбинирование мини – комплекса с танцевальными комбинациями.2. Разучивание «топ - ап» - верхнее касание, повторение  шага «Степ – захлест»совершенствование, отработка выученных комбинаций.**Экскурсия в спортзал общеобразовательной Павловской школы. Экскурсия в спортивную Павловскую школу****Спортивный конкурс «Супер****мамочка!** | Подготовка к спортивным мероприятия |
| **Апрель** | 1.Разучивание комплекса с помпонами  для черлидинга.2.Совершенствовать  движений комплекса степ – аэробики с помпонам «Неразлучные друзья»  под счет, и музыку.Подготовка к ГТО**День «Здоровья» «Весёлые старты»** | Фотовыставка для родителей«Мы здоровье бережем» |
| **Май** | 1.Повторение изученных комплексов степ –аэробики. 2.Работа над выразительностью выполнения движений комплекса, над синхронным выполнением движений рук, ног.3. Итоговое занятие. Выступление перед детьмидетского сада.Изготовление дидактических игр и альбомов **Мероприятие по сдаче ГТО.** **Спортивный праздник** | 1.Презентация проекта на родительском собрании. 2.Диагностика физических качеств, анализ результатов (проявление интереса детей, эффективность методики для оздоровления детей) . |
|  |  |  |

**План работы на 2020- 2021 учебный год группы «Одуванчики»**

**«ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Работа с детьми** | **Работа с родителями** | **Ответственные** |
| **Сентябрь** | Проведение мониторинга Обучение детей методу игрового стретчинга с освоением дыхательных упражнений и упражнений на релаксацию: «Солнышко», «Самолёт взлетает», «Лодочка», «Дуб».«Дорога без опасности» - выставка рисунков**День Здоровья** | Изучение опыта других дошкольных образовательных учреждений. Подбор методического материала, художественной литературы, музыкального репертуара, наглядности. Разработка модели проекта. | Воспитатели  |
| **Октябрь** | Оформление центра по физической культуре . Беседа с детьми о пользе занятий спортом или физическими упражнениями.Применение упражнений с использованием элементов «игрового стретчинга» в деятельности с детьми на физкультурных занятиях. Упражнения «Зернышко», « Бабочка». «Змея»«Кошкин дом»- конкурс плакатов по пожарной безопасности**Праздник «Осенняя сказка** | Консультации для родителей:»1. «Игровой стретчинг - что это такое? »2. Памятка «Десять правил здорового образа жизни» | Воспитатели  |
| **Ноябрь** |  Разучивание упражнений игрового стретчинга «Котенок», «Собачка», «Дерево», Конкурс рисунков Сюжетно-ролевые игра: « Семья и спорт»Танцевально – игровая гимнастика для детей «Са – Фи – Дансе» :игроритмика, игротанцы, игропластка, музыкально – подвижные игры, пальчиковая гимнастика, игры – путешествия.Игровой стретчинг.Танцевально – игровая гимнастика « Вместе с мамой»**Совместное мероприятие «Мама, папа, я – спортивная семья».***Конкурс чтецов и вокалистов* «Мама солнышко моё»  |  Консультация «Роль семьи в физическом воспитании ребёнка»Беседа «Зачем заниматься утренней гимнастикой и физкультурой?»Ознакомление с танцевально – игровой гимнастикой для детей «Са – Фи – Дансе»Заседание «Семейного клуба»Выставка рисунков «Зимняя сказка» | Воспитатели Воспитатели совместно с родителями |
| **Декабрь** | Разучивание упражнений игрового стретчинга«Веточки» «Ходьба», «Бабоч-ка», «Змея» Беседы:«Виды спорта», «Интеллектуальные и развивающие игры: «Узнай вид спорта», «Спортивное оборудование», «Сложи картинку», Что изменилось на спортивной арене?». Составление рассказа по серии сюжетных картин; Речевые ситуации: «Интервью у спортсмена», «Интервью у вратаря», Просмотр с детьми иллюстраций с изображениями зимних и летних видов спорта; Просмотр презентаций: «Виды спорта» , «Здоровье человека» . Чтение художественной литературы.А.Усачёв «Каток», А.Веонна «Хоккей», Л. Квитко «Лыжники» ,И .Бурсов «Говорила лыжа лыже», «Хитрые санки»;Конкурс творческих поделок «Символ года 2021 года»**Развлечение: - «Мы мороза не боимся»****Новогодний карнавал «Зимний праздник»** . | Круглый стол для родителей: «Здоровье ребенка в ваших руках»Папка – передвижка «Зимние виды спорта»Рисование: совместно с родителями « Мой любимый вид спорта» | Воспитатели  |
| **Январь** | Упражнения игрового стретчинга и элементы самомассажа «Привет-ствие солнцу».Серия бесед: «Возникновение Олимпийских игр», «Олимпийская символика и традиции», Мультимедийные презентации: «История Олимпиады»; «Передача олимпийского флага из Ванкувера в Сочи»Просмотр мультфильмов: « Мультики про спорт и Олимпийские игры»**Участие в народном празднике** «Рождественские Колядки»Сюжетно-ролевая игра с элементами стретчинга «Приключения маленького котенка Кузи»**Мероприятие День Здоровья** Спортивное развлечение «Русскиезимние забавы на улице» | Информационные папки в родительском уголке «Олимпийские игры вчера и сегодня».Подготовка к развлечению «Русскиезимние забавы на улице» | Воспитатели  |
| **Февраль**  | Беседы с детьми на тему «Героизм солдат России», «Мой папа - защитник»;Заучивание стихотворений «День Защитника Отечества», «Наша Армия родная», «Пограничники».Чтение рассказов и стихотворений Л. Кассиля «Твои защитники», И. Ивановой «Моряк», Л.Алексеева «Первый ночной таран», А.Митяева «Почему армия родная?».Знакомство со службой пограничников, саперов, моряков, десантников.Сюжетно – ролевые игры «Моряки», «Солдаты», «На военном корабле»;Подвижные игры «Секретноедонесение»эстафеты: «Построй корабль», «Уборка палубы», «Рифы», «Метание снарядов» и конкурсы: «Поднять якоря», «Самый сильный», «Спасение утопающего», «Рыбалка», «Уха».**Спортивный праздник посвященный 23 февраля** **«Тяжело в учении – легко в бою»** |  Привлечение родителей к изготовлению атрибутов, костюмов для сюжетно-ролевой игры.Коллаж «Защитники Отечества» - поздравления для пап к 23 февраля   | Воспитатели  |
| **Март** | **Сюжетно – ролевая игра** «Превращение снежинки в капельку»Игра-забава «На встречу солнышку»( с использованием игрового стретчинга)**Игры на снятие эмоционального напряжения (шутки –минутки): «**Спортсмены», «Минутка шалости». Пальчиковые игры: «Самокат», «Юные спортсмены».**Праздничный утренник** посвященный 8 Марта «Шарман-шоу»**Фольклорный праздник** «Широкая Масленица» |  Выставка рисунков «Весна – время чудес» Поздравления для мам на 8 марта «Мамочка любимая моя»Аппликация «Открытки для мам»Подготовка к спортивным мероприятиям**Спортивный конкурс** «Супермамочка! | Воспитатели  |
| **Апрель** | Беседы:«Что такое здоровье», «Моторчик нашего организма», «Как двигаются части тела, кто даёт команду», «Кто такие вирусы и бактерии».Босохождение, массаж стоп.Просмотр слайдовой презентации: «Валеология для дошкольника».Подвижные игры: «Разрешается - Игры с использованием игрового стретчинга: Клеевой ручеёк», « Парашют» Игры на снятия эмоционального напряжения (шутки –минутки): «Ласковый ветерок», «Ладошки». Дыхательная гимнастика: «Чудо-нос», «Дерево на ветру». Чтение рассказов и стихов В. Суслов «Про Юру и физкультуру».М. Витковская «О том, как мальчуган здоровье закалял»; Высотская«Волны»; С. Михалков «Про мимозу»; В. Лебедев-Кумач «Закаляйся!»Подготовка к ГТО**День Здоровья** | Мастер — классы для родителей « Просто так!», «Жадный медвежонок» (с использованием игрового стретчингаКонсультация для родителей «Первая помощь». Оформление фотовыставки «Мы здоровью скажем «Да»; | Воспитатели  |
| **Май**  | Игры – упражнения с включением обязательных испытаний (тестов) ВФСК «ГТО»;систематическое проведение мероприятий по подготовке дошкольников к сдаче норм ГТО. Рассматривание с детьми иллюстраций, фото и видео материалов по теме проекта;чтение рассказов, загадывание загадок, разучивание стихотворений о спорте;проведение интеллектуальных и развивающих игр: «Узнай вид спорта», «Спортивное оборудование», «Сложи картинку», «Найди спортсмена по описанию». Рисование по теме: «Выполним нормы ГТО!», «Спорт и спортивные атрибуты»; «Вперед к победам»;Районный фестиваль детского художественного творчества «Салют, Победа!» **Праздник** «День Победы» **День здоровья. Сдача норм ГТО.** | Консультация для родителей «Как рассказать ребенку о войне?»Участие родителей в акциях «Георгиевская ленточка», «Бессмертный полк» Консультация для родителей «Внедрение комплекса ГТО в ДОУ», «Нормативные испытания «ГТО» и как их проходить». | Воспитатели  |

**План работы на 2020- 2021 учебный год группы «Карамельки»**

**по теме «Игровой самомассаж»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Месяц | Работа с детьми | Работа с родителями |
| Сентябрь |  Знакомство с названиями некоторых частей тела (кисть, ладонь, мочка, и.т. п.)Обучение приемам самомассажа:- поглаживание;- растирание;- разминание;-постукивание.**Спортивное мероприятие «День Здоровья»** | Консультация для родителей «Роль самомассажа в укреплении здоровья дошкольников». |
| Октябрь | Самомассаж лица «Жук ползет» «Божья коровка»Цель: снимаем напряжение мышц пальцев и всей руки, усиливаем кровообращение, улучшаем питание мышц рук, развиваем мелкую моторику, ловкость рук, помогаем ребенку расслабиться.Конкурс рисунков «Эмблема здоровья нашей семьи».Сюжетно-ролевые игра: « Семья и спорт»Танцевально – игровая гимнастика для детей «Са – Фи – Дансе» :игроритмика, игротанцы, игропластка, музыкально – подвижные игры, пальчиковая гимнастика, игры – путешествия.Игровой стретчинг.**Танцевально – игровая гимнастика « Вместе с мамой»****Совместное мероприятие «Мама, папа, я – спортивная семья».** | Изучение опыта других дошкольных образовательных учреждений.Подбор методического материала, художественной литературы, музыкального репертуара, наглядности. Разработка модели проекта. |
| Ноябрь | Самомассаж лица «Утка и кот»  «Белый мельник» Цель: самомассаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний.Конкурс рисунков «Эмблема здоровья нашей семьи».Сюжетно-ролевые игра: «Семья и спорт»Танцевально – игровая гимнастика для детей «Са – Фи – Дансе» :игроритмика, игротанцы, игропластка, музыкально – подвижные игры, пальчиковая гимнастика, игры – путешествия.Игровой стретчинг.**Танцевально – игровая гимнастика « Вместе с мамой»****Совместное мероприятие «Мама, папа, я – спортивная семья».** | Оформление папки – передвижки «Игровой самомассаж»Цель: подвести родителей к осознанию роли самомассажа в развитии ребенка. |
| Декабрь | Самомассаж ушных раковин«Ушки на макушке»«Озорные мишки»Цель: мобилизация защитных сил организма.Беседы: «Виды спорта», «Интеллектуальные и развивающие игры: «Узнай вид спорта», «Спортивное оборудование», «Сложи картинку», Что изменилось на спортивной арене?». Составление рассказа по серии сюжетных картин; Речевые ситуации: «Интервью у спортсмена», «Интервью у вратаря», Просмотр с детьми иллюстраций с изображениями зимних и летних видов спорта; Просмотр презентаций: «Виды спорта» , «Здоровье человека».Рисование: совместно с родителями « Мой любимый вид спорта» Чтение художественной литературы. А. Усачёв «Каток», А. Веонна «Хоккей», Л. Квитко «Лыжники» ,И . Бурсов «Говорила лыжа лыже», «Хитрые санки»;**Развлечение: - «Мы мороза не боимся»;** | Круглый стол для родителей: «Здоровье ребенка в ваших руках»Папка – передвижка «Зимние виды спорта» |
| Январь | Гимнастика для глаз «Весёлая неделька” Цель: снимаем напряжение и усталость с глаз ребенка Физкультминутки: «Мы спортсмены», «Вверх и вниз рывки руками», «Лыжники»; Подвижные игры; эстафеты с санками и мини-лыжами, спортивные упражнения. Составление ситуативного рассказа о зимних играх и забавах.Сюжетно – ролевая игра «Олимпиада»Чтение художественной литературы.А. Шевченко «На катке», Т. Волгина «Два друга»,Л. Пилипенко «Доброе утро», В Радченко «Твой Олимпийский учебник», С.Городецкий «Первопуток»; Туве Янсон «Когда я вырасту, я стану хоккеистом»; **Мероприятие День Здоровья Спортивное развлечение «Русские зимние забавы на улице»** | Информационные папки в родительском уголке «Олимпийские игры вчера и сегодня».Подготовка к мероприятию «Русские зимние забавы» |
| Февраль | Самомассаж рук«Улитка» «Блины»Цель: развиваем мелкую моторику, ловкость рук, помогаем ребенку расслабиться.Беседы с детьми на тему «Героизм солдат России», «Мой папа - защитник»;Заучивание стихотворений «День Защитника Отечества», «Наша Армия родная», «Пограничники».Чтение рассказов и стихотворений Л. Кассиля «Твои защитники», И. Ивановой «Моряк», Л.Алексеева «Первый ночной таран», А.Митяева «Почему армия родная?».Знакомство со службой пограничников, саперов, моряков, десантников**.**Сюжетно – ролевые игры «Моряки», «Солдаты», «На военном корабле»;Подвижные игры «Секретное донесение»эстафеты: «Построй корабль», «Уборка палубы», «Рифы», «Метание снарядов» и конкурсы: «Поднять якоря», «Самый сильный», «Спасение утопающего», «Рыбалка», «Уха».**Спортивный праздник посвященный 23 февраля** **«Тяжело в учении – легко в бою»** | Подготовка буклетов для родителей *«Игровой самомассаж-пробуем вместе****»***Изготовление альбома «Герои нашего двора» |
| Март | Самомассаж ног **«**Молоток»«Акула»Цель: снятие усталости и напряжения,помогаем ребенку расслабиться.Беседы:«Юные чемпионы Павловска»**Экскурсия в спортзал общеобразовательной Павловской школы. Экскурсия в спортивную Павловскую школу** Игры на снятие эмоционального напряжения (шутки –минутки): «Спортсмены», «Минутка шалости». Пальчиковые игры: «Спортсмены», «Самокат», «Юные спортсмены». Составление рассказа по картинкам: «Я люблю заниматься спортом».Подготовка к ГТО. Конструирование: «Спортивные атрибуты».Подвижные игры: «Бегите к флажку», «Самолеты», «Не переползай линию». «Найди флажок». Игра-забава «На встречу солнышку».Викторина «Виды спорта». Разучивание спортивных речевок. Аппликация «Открытки для мам»**Спортивный конкурс «Супер****мамочка!** | Подготовка к спортивным мероприятия |
| Апрель | Самомассаж кистей рук «Ай тари, тари, тари….»«Мыло»Цель: развиваем кисти рук, снимаем напряжение и усталость.Беседы:«Что такое здоровье»,«Моторчик нашего организма», «Как двигаются части тела, кто даёт команду», «Кто такие вирусы и бактерии».Босохождение, массаж стоп.Просмотр слайдовой презентации: «Валеология для дошкольника».Подвижные игры: «Разрешается - запрещается», «Весело и грустно».Дидактическая игра: «Части тела».  Игры на снятия эмоционального напряжения (шутки –минутки): «Ласковый ветерок», «Ладошки». Дыхательная гимнастика: «Чудо-нос», «Дерево на ветру». Чтение рассказов и стихов В. Суслов «Про Юру и физкультуру».М. Витковская «О том, как мальчуган здоровье закалял»; О. Высотская «Волны»; С. Михалков «Про мимозу»; В. Лебедев-Кумач «Закаляйся!»Подготовка к ГТО**День «Здоровья» «Весёлые старты»** | Фотовыставка для родителей«Мы здоровье бережем» |
| Май | Самомассаж пальцев«Цветы»«Водичка»Цель: снимаем напряжение мышц пальцев и всей руки, усиливаем кровообращение, улучшаем питание мышц рук, развиваем мелкую моторику, ловкость рук, помогаем ребенку расслабиться.Игры – упражнения с включением обязательных испытаний (тестов) ВФСК «ГТО»;систематическое проведение мероприятий по подготовке дошкольников к сдаче норм ГТО рассматривание с детьми иллюстраций, фото и видео материалов по теме проекта; чтение рассказов, загадывание загадок, разучивание стихотворений о спорте; проведение интеллектуальных и развивающих игр: «Узнай вид спорта», «Спортивное оборудование», «Сложи картинку», «Найди спортсмена по описанию». Рисование по теме: «Выполним нормы ГТО!», «Спорт и спортивные атрибуты»; «Вперед к победам»; Изготовление дидактических игр и альбомов **Мероприятие по сдаче ГТО.** **Спортивный праздник** |