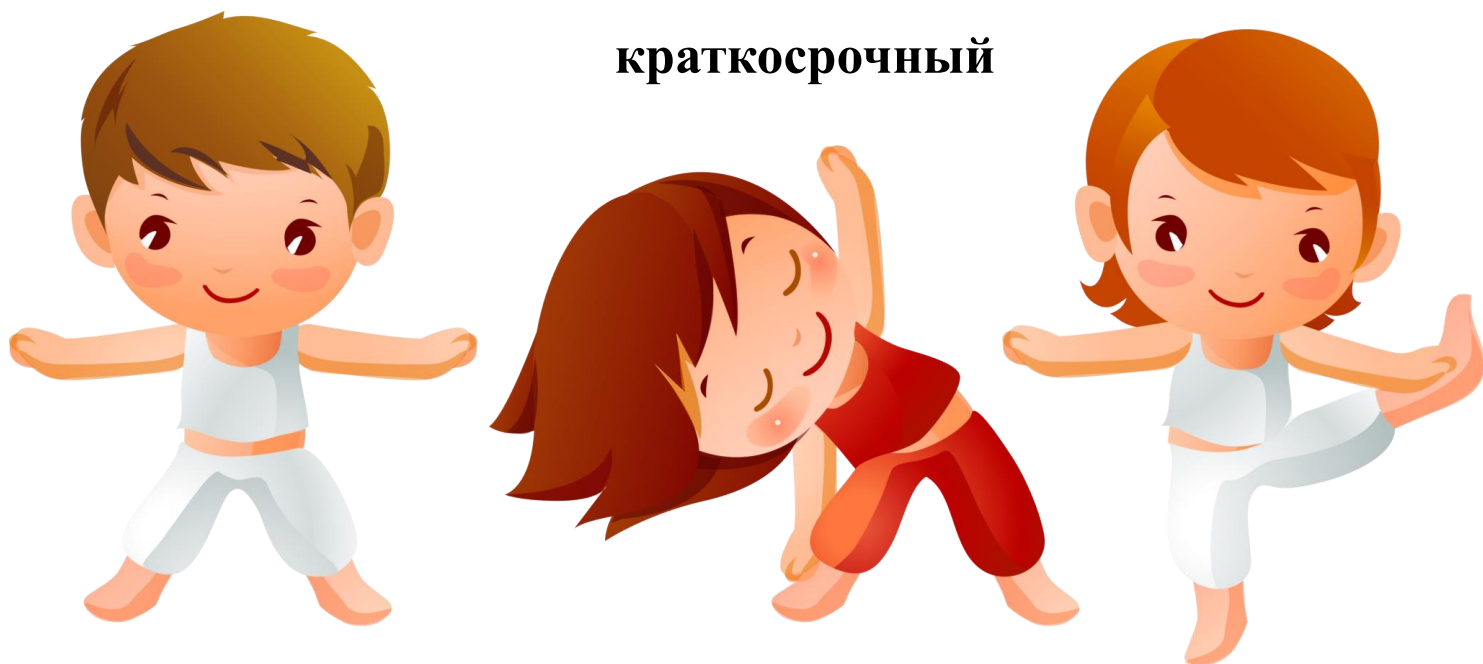


**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 19 комбинированного вида»**

**Спортивно-оздоровительный проект
«Здоровая нация»
краткосрочный**



Разработчики:

Инструктор по физической культуре - Александрова Т.А.

Воспитатель - Васина Н.С.

МО Краснотурьинск

2025 год

Спортивно-оздоровительный проект «Здоровая нация»

Цель: Формирование основ здорового образа жизни через физическую активность, знакомство со спортом, взаимодействие с природой и культуру правильного питания.

Срок реализации: 2 недели (6 занятий).

Целевая группа: дети 5–7 лет

Задачи:

Образовательная задача

- Формирование представлений о здоровье и ЗОЖ
- Обучение основам гигиены и безопасности
- Знакомство с видами спорта

Развивающая задача

- Улучшение физических качеств
- Стимуляция познавательной активности
- Развитие моторики и координации

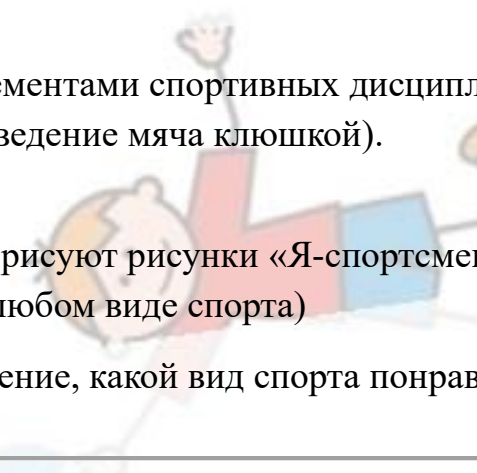
Воспитательная задача

- Формирование привычки к ЗОЖ
- Воспитание ответственности
- Вовлечение родителей

Занятие 1: «Спорт — это сила!»

Цель: познакомить детей с различными видами спорта.

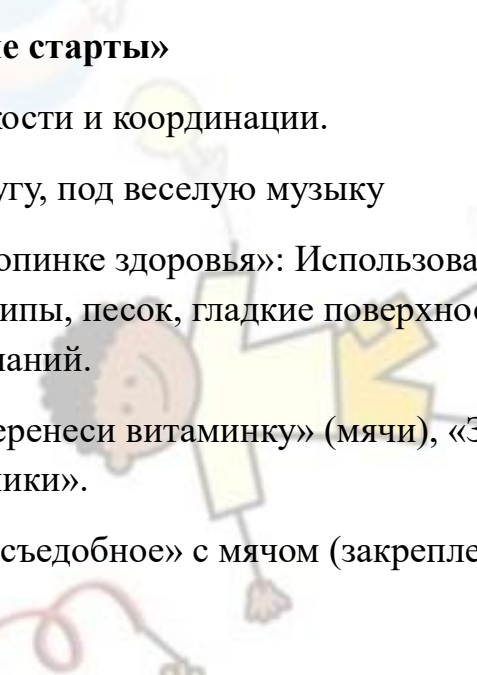
- Просмотр коротких видеофрагментов о летних и зимних видах спорта (футбол, баскетбол, хоккей с мячом, бокс).
- Показ экипировки и инвентаря для различных видов спорта, объяснение правил в данных видах спорта. (Фотосессия с экипировкой).
- Подвижная игра «Угадай вид спорта»: дети изображают движения спортсменов, остальные отгадывают.

- 
- Эстафета с элементами спортивных дисциплин (бег с мячом, прыжки через обруч, введение мяча клюшкой).
 - Дети в группе рисуют рисунки «Я-спортсмен!» (каждый ребенок рисует себя в любом виде спорта)

Рефлексия: Обсуждение, какой вид спорта понравился больше всего.

Занятие 2: «Веселые старты»

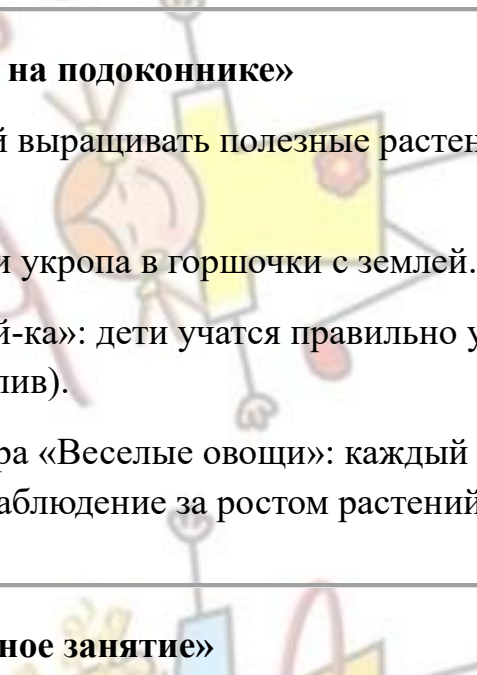
Цель: Развитие ловкости и координации.

- 
- Разминка в кругу, под веселую музыку
 - Ходьба по «тропинке здоровья»: Использование ковриков с разными текстурами (шипы, песок, гладкие поверхности) для стимуляции нервных окончаний.
 - Эстафеты: «Перенеси витаминку» (мячи), «Змейка между кеглями», «Веселые зайчики».

Игра «Съедобное-несъедобное» с мячом (закрепление знаний о полезных продуктах).

Занятие 3: «Огород на подоконнике»

Цель: Научить детей выращивать полезные растения. Закрепление знаний, через движения.

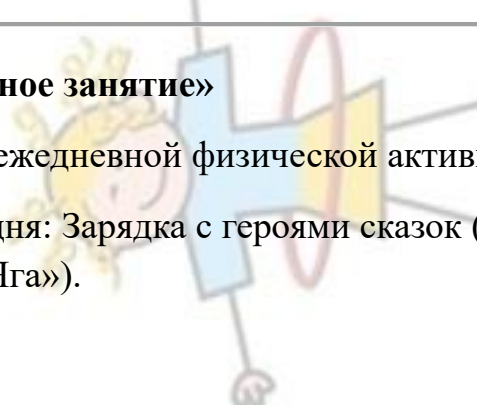
- 
- Посадка лука и укропа в горшочки с землей.
 - Игра «Поливай-ка»: дети учатся правильно ухаживать за растениями (рыхление, полив).
 - Подвижная игра «Веселые овощи»: каждый ребенок в роли овоща.

Рефлексия: Наблюдение за ростом растений в течение проекта.

Занятие 4: «Сказочное занятие»

Цель: Мотивация к ежедневной физической активности.

В первой половине дня: Зарядка с героями сказок («Зарядка для богатырей», «Танцуем как Баба-Яга»).



- Танцевальная разминка «Фруктовый микс»: Ритмические движения под музыку с элементами йоги (позы «дерево», «кошка»).
 - Подвижная игра «Солнечные зайчики»: Прыжки через обручи с имитацией солнечных лучей для укрепления мышц ног.
 - Подвижная игра «Репка»: командное перетягивание каната.
 - Игра «Загнать мяч в ворота»: Сдувание мячика в импровизированные ворота для развития диафрагмального дыхания.
-

Занятие 5: «Спокойствие, только спокойствие»

Цель: Вовлечение семей в ЗОЖ.

- Разминка сидя на гимнастических ковриках, под спокойную музыку.
 - Игровой стретчинг, на свежем воздухе.
 - Музыкально-дыхательная практика: Дети ложатся на коврики, слушают запись звуков природы и представляют себя цветами, раскрывающимися на солнце.
 - Домашнее задание: родители с детьми создают рецепт полезного завтрака (например: «Каша с ягодами», «Омлет с овощами»). В конце проекта из данных рецептов, будет создана книга полезных завтраков.
-

Занятие 6: «Фестиваль здоровья»

Цель: Закрепление результатов проекта.

- Выставка «Огород на подоконнике»: демонстрация выращенных растений.
- Презентация «Книги полезных рецептов».

Спортивный квест: дети выполняют задания на станциях («Витаминная», «Спортивная», «Танцевальная»).

Цель: Закрепить знания о ЗОЖ через игровые задания, развить командное взаимодействие и физические навыки.

Организация:

- **Участники:** Дети делятся на 2 команды (по 5–6 человек).

- **Маршрутные листы:** Каждая команда получает карту с маршрутом (станции расположены в разных зонах).
- **Время на станции:** 8–10 минут

Станция 1: «Витаминная»

Задания:

1. **«Собери витамины»:** На полу разложены мягкие кубики (красные — «витамин А», жёлтые — «витамин С»). Дети собирают их в корзины, ориентируясь на цвет (красные — для глаз, жёлтые — для иммунитета). **Образовательный компонент:** Обсуждение, зачем нужны витамины (пример: «Витамин А помогает видеть в темноте»).
2. **«Полезная корзина»:** На столе картинки продуктов (овощи, фрукты, чипсы, газировка). Дети выбирают только полезные и «кладут» в корзину (наклеивают на плакат). **Подвижный элемент:** После выбора бегут до финиша с муляжом яблока в руке.
3. **«Витаминный поезд»:** Передача мяча над головой и между ногами, символизирующая доставку витаминов в организм. **Подвижный элемент:** Дети активно работают руками, так же развивается гибкость.

Станция 2: «Спортивная»

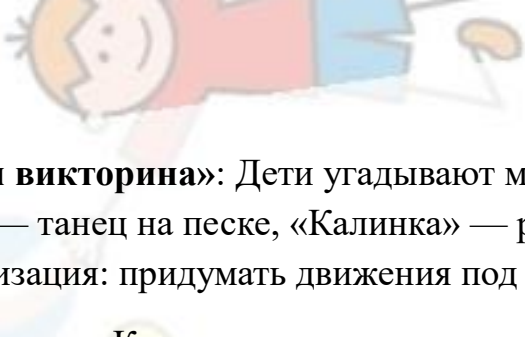
Задания:

1. **«Олимпийские кольца»:** Дети по очереди проползают через обручи, подвешенные на разной высоте (развитие гибкости). После прохождения кричат: «Мы — чемпионы!».
2. **«Спортивный микс»:** Эстафета с элементами разных видов спорта: Удары по мячу ногой (футбол). Прыжки через скакалку (гимнастика). Попадание мячом в корзину (баскетбол)
3. **«Собери пазл»:** Команда собирает пазл с изображением спортивного инвентаря. **Рефлексия:** Назвать вид спорта и его пользу для здоровья.

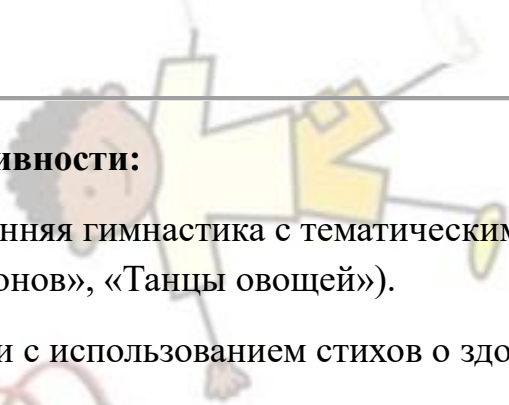
Станция 3: «Танцевальная»

Задания:

1. **«Здоровье в движении»:** Повторение танца «Фруктовый микс» из предыдущих занятий. Добавление новых движений: «прыжки-звёздочки», «вращение как листики».

- 
2. **«Танцевальная викторина»:** Дети угадывают мелодии (например, «Чунга-Чанга» — танец на песке, «Калинка» — русский народный танец). Импровизация: придумать движения под музыку.
 3. **«Создай свой танец»:** Каждая команда показывает мини-танец на тему «Здоровье» (например, «Танец сильных рук», «Танец гибкой спины»).

Дополнительные активности:

- 
- Ежедневная утренняя гимнастика с тематическими комплексами («Зарядка чемпионов», «Танцы овощей»).
 - Физкультминутки с использованием стихов о здоровье.

Итог: Дети получают дипломы «Юных защитников здоровья». Проект объединяет физическое развитие, экологическое воспитание и семейные ценности.

