

Проект «Олимпийские старты»



3 недели движения, командного духа и первых рекордов!

Разработчики:
Инструктор по
физической культуре
Александрова Т.А.,
воспитатели:
Васина Н.С.
Чеснокова О.Г.
Пуртова Е.Н.

мо Краснурьинск, 2026

Проект «Олимпийские старты»

Возраст: 6–7 лет

Продолжительность: 3 недели

Цель: сформировать у детей представление об Олимпийских играх и базовых видах лёгкой атлетики; развить скоростно-силовые качества, ловкость, координацию; воспитывать командный дух, умение соблюдать правила и достойно принимать результаты.

Задачи:

- познакомить с понятиями «олимпиада», «эстафета», «старт/финиш», «рекорд», «судья»;
- отработать технику бега, прыжков, метания на доступном уровне;
- научить действовать в команде, поддерживать товарищей;
- сформировать привычку к регулярным физическим нагрузкам и интерес к спорту.

Оборудование: секундомер, свисток, флажки для разметки, конусы, обручи, мешочки с песком (200–300 г), мячи (резиновые, малые), верёвки/ленты для финиша, карточки с пиктограммами видов спорта, медали/значки (символические), листы бумаги, фломастеры, скотч.

Занятие 1. «Что такое Олимпиада? Старт и финиш»

Вводная часть:

- беседа «Что такое Олимпийские игры»: показываем картинки, рассказываем про олимпийский огонь, кольца, девиз «Быстрее, выше, сильнее»;
- просмотр короткого мультфильма или видеофрагмента про открытие Олимпиады;
- объяснение терминов: «старт» (начало), «финиш» (конец), «дистанция», «судья».

Основная часть:

- **«Разминка олимпийцев»:** ходьба по кругу, лёгкий бег, махи руками, наклоны, прыжки на месте.
- **«Старт по сигналу»:** дети стоят у линии старта, по свистку бегут до финишной ленты (10–15 м). Повторить 2–3 раза, меняя порядок старта.

- **«Кто тише?»:** бег на носочках, на пятках, боком — чтобы почувствовать разные способы передвижения.
- **Игра «Стоп-кадр»:** по сигналу все замирают в любой позе; судья проверяет, кто не двигался.

Заключительная часть:

- дыхательные упражнения («дуем на свечу», «надуваем шарик»);
- рефлексия: «Что понравилось? Что было трудно?»;
- оформление «Олимпийского уголка»: приклеиваем картинки колец, пишем девиз.

Продукт дня: коллективная аппликация «Олимпийский огонь».

Занятие 2. «Челночный бег и бег змейкой»

Вводная часть:

- повторение терминов;
- короткая разминка.

Основная часть:

- **«Челночный бег 3 × 10 м»:** на расстоянии 10 м ставим два конуса. Ребёнок бежит до конуса, касается его, возвращается к старту, снова бежит вперёд, возвращается, финиширует. Повторить 1–2 раза. Важно: касаться конуса, не останавливаться резко, смотреть вперёд.
- **«Змейка между конусами»:** 5–6 конусов на дистанции 15–20 м. Бег змейкой, стараясь не задевать конусы.
- **«Быстрый поворот»:** бег до конуса, поворот на 180° и возврат назад. Обратить внимание на технику поворота: не падать, ставить ногу боком.
- **Эстафета «Передай флажок»:** дети делятся на две команды, бегут до конуса, касаются его, возвращаются и передают флажок следующему.

Заключительная часть:

- спокойная ходьба, самомассаж стоп (перекаты с пятки на носок);
- обсуждение: «Какой вид бега тебе понравился больше и почему?»

Продукт дня: карточка «Мой лучший результат» (записываем время челночного бега, дети рисуют смайлик рядом).

Занятие 3. «Прыжки: в длину, через скакалку, на одной ноге»

Вводная часть: беседа о прыжках в лёгкой атлетике (прыжки в длину, тройной прыжок, прыжки с шестом — на уровне образов).

Основная часть:

- **Разминка с прыжками:** прыжки на двух ногах, на одной, с поворотом.
- **«Прыжок в длину с места»:** разметка линии старта и зоны приземления (мелом). Техника: ноги на ширине плеч, руки назад, мах руками вперёд-вверх, прыжок, приземление на обе ноги, не падать вперёд. Измерение длины прыжка шагами (условные единицы). Каждый делает 2–3 попытки, фиксируем лучший результат.
- **«Скакалка-минутка»:** прыжки через короткую скакалку (или имитация без скакалки) в течение 30–60 секунд. Задача — не запутаться, держать ритм.
- **«По кочкам»:** прыжки на одной ноге по меткам (кружки из картона/меловые круги) на дистанции 5–8 м. Чередуем ноги.

Заключительная часть:

- растяжка икроножных мышц (приседания с опорой на стену);
- рефлексия «Самый дальний прыжок» — дети рисуют свою «кочку» и подписывают количество шагов.

Продукт дня: «Карта прыжков» — лист с кругами-кочками и отметками длины прыжков.

Занятие 4. «Метание: в цель и на дальность»

Вводная часть: рассказ о метаниях (копье, диск, молот — на уровне картинок и простых объяснений).

Основная часть:

- **Разминка плечевого пояса:** круговые движения руками, махи, «мельница».
- **«Метание мешочка в горизонтальную цель»:** обруч или круг на земле на расстоянии 3–4 м. Техника: стойка боком, рука с мешочком за головой, бросок с поворотом корпуса. 3 попытки.
- **«Метание в вертикальную цель»:** мишень на стене (картонный круг). Расстояние 3–4 м, 3 попытки.

- **«Бросок и ловля мяча»:** парами, расстояние 2–3 м. Учим ловить мяч двумя руками, не прижимать к груди, а держать перед собой.

Заключительная часть:

- самомассаж кистей и предплечий;
- обсуждение «Что труднее: бросать или ловить?»

Продукт дня: мишень «Олимпийская мишень» (дети раскрашивают круг и подписывают свои имена).

Занятие 5. «День рекордов и мини-зачёт»

Вводная часть: объяснение, что такое «личный рекорд» — это лучший результат самого себя.

Основная часть:

- **Мини-зачёт по трём видам:**
 1. Челночный бег (время).
 2. Прыжок в длину (в шагах).
 3. Метание мешочка (количество попаданий в цель из 3 попыток).
- Фиксируем результаты в «Листке достижений» (таблица с именами и показателями).
- **Игра «Судьи и спортсмены»:** дети по очереди выступают в роли судей (следят за правилами, дают свисток, фиксируют результат).

Заключительная часть:

- подведение итогов: отмечаем не только лучшие результаты, но и старание, соблюдение правил, поддержку товарищей;
- вручение символических значков «За старание», «За точность», «За скорость».

Продукт дня: «Листок достижений» группы.

Занятие 6. «Эстафеты: скорость и точность»

Вводная часть: повторение правил эстафеты: «не выбегать до сигнала», «передавать предмет правильно», «не мешать соперникам».

Основная часть:

- **Эстафета «Передача мяча»:** бег с мячом, передача следующему в руки.
- **Эстафета «Обруч-туннель»:** первый участник ставит обруч вертикально, второй пробегает сквозь него, поднимает и передаёт дальше.
- **Эстафета «Собери урожай»:** на дистанции разбросаны мешочки/мячи, каждый участник берёт один предмет, возвращается и кладёт в корзину.
- **Смешанная эстафета (по 2–3 этапа):** бег, пролезание под дугой, передача предмета.

Заключительная часть:

- обсуждение командных ролей: «Кто был самым быстрым?», «Кто помогал другим?»;
- награждение команд грамотами «За сплочённость».

Продукт дня: рисунки «Наши эстафеты».

Занятие 7. «Дети придумывают эстафету»

Вводная часть: мотивация «А если бы ты был тренером, какую эстафету придумал бы?»

Основная часть:

- дети предлагают идеи (в малых группах по 3–4 человека);
- выбираем 2–3 самые безопасные и реализуемые идеи;
- вместе с воспитателем оформляем правила: «что нужно сделать», «как передавать», «где финиш».
- проводим придуманные эстафеты, меняем составы команд.

Заключительная часть:

- рефлексия: «Что получилось лучше всего? Что можно улучшить?»
- оформление карточек-правил для каждой эстафеты (пиктограммы + 1–2 фразы).

Продукт дня: «Книга эстафет» — папка с карточками придуманных детьми эстафет.

Занятие 8. «Олимпийские станции»

Формат: круговая тренировка по 4 станциям, дети проходят по кругу, на каждой — 3–4 минуты.

Станции:

1. **«Бег на скорость»:** дистанция 10–15 м, задача — пробежать быстро, но ровно.
2. **«Прыжки по меткам»:** 5 меток на полу, прыжки двумя ногами по очереди.
3. **«Метание в цель»:** попадание мешочком в обруч.
4. **«Баланс»:** пройти по линии (меловой) или по доске, руки в стороны.

Организация:

- группы по 3–4 ребёнка;
- на каждой станции — взрослый или «старший помощник» из детей;
- по сигналу свистка переход на следующую станцию.

Заключительная часть:

- подсчёт «олимпийских баллов» (по количеству успешных попыток на станциях);
- вручение медалей «За ловкость», «За выносливость», «За командную работу».

Продукт дня: «Олимпийский оценочный лист» — лист с отметками и наклейками.

Занятие 9. «Подготовка к Олимпийскому дню»

Задача: повторить и закрепить навыки, доработать правила, оформить атрибуты.

Деятельность:

- повтор упражнений, которые вызвали трудности;
- изготовление медалей, флажков, номеров для участников;
- репетиция церемонии открытия: «парад команд», поднятие олимпийского флага (самодельный), произнесение девиза.

Продукт дня: атрибуты для финального дня (медали, номера, флаг).

Занятие 10. «Олимпийский день»

Программа:

- **Открытие:** парад команд, поднятие флага, произнесение девиза, общий танец-разминка.

- **Соревновательная часть (4–5 станций):**
 - «Быстрый старт» (бег на 10–15 м);
 - «Прыгуны» (прыжок в длину с места);
 - «Меткие» (метание мешочков в цель);
 - «Эстафета дружбы» (смешанная эстафета);
 - «Баланс-челлендж» (пройти по линии, не сходя с неё).
- **Награждение:** вручение медалей и грамот по номинациям (не только за скорость, но и за старание, поддержку, соблюдение правил).
- **Заккрытие:** общий круг, обмен впечатлениями, фото на память.

Продукт дня: фотостенд «Я — олимпиец» и «Олимпийский альбом» группы с рисунками и подписями детей.

Критерии оценки и фиксации результатов

- **Объективные:** время в челночном беге, длина прыжка, количество попаданий в цель.
- **Субъективные:** соблюдение правил, поддержка товарищей, старание, умение принимать результат.
- **Форма фиксации:** «Листок достижений», фото, детские рисунки и подписи.

Рекомендации по безопасности

- проводить занятия в утренние часы или после сна, избегать жары;
- следить за состоянием детей: при перегреве — прекратить активность, дать воду, уйти в тень;
- инвентарь должен быть лёгким и безопасным;
- чередовать интенсивные упражнения с дыхательными и расслабляющими;
- учитывать индивидуальные особенности: предлагать варианты заданий разной сложности.