



Спортивно-оздоровительный проект «ПЕРВЫЕ ШАГИ К ГТО»



Средняя группа «Росинка»

Воспитатели Лоскутова Ю.Ю.

Мещерякова Е.А.

Инструктор по ФИЗО Жирнова О.В.

Педагог-психолог Вертянкина В.А.

г. Петровск февраль 2022г



Спортивно-оздоровительный проект «ПЕРВЫЕ ШАГИ К ГТО»

Реализация проекта предусматривает: обеспечение повышения двигательной активности воспитанников, развитие физической культуры и спорта в условиях внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в рамках образовательного пространства ДОУ. Суть новых образовательных задач (результатов) состоит в поэтапном становлении воспитанника в качестве субъекта воспитательно-образовательной деятельности на основе реализации концепции системно-деятельностного подхода:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию и всесторонней физической подготовленности;
- развитию основных физических качеств, жизненно важных двигательных умений и навыков;
- формирование первоначального двигательного опыта;
- овладение общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, освоение знаний о движениях человека;
- воспитание познавательной активности и интереса к занятиям физическими упражнениями, культуры общения на этих занятиях.



Спортивно-оздоровительный проект «ПЕРВЫЕ ШАГИ К ГТО»

Данный проект реализуется в группах младшего и старшего дошкольного возраста.

В группах младшего возраста проект реализуется с сентября по май, т.е. на протяжении всего учебного года, во вторую половину дня, 1 раз в неделю.

Комплекс упражнений подбирается на неделю, в соответствии с возрастными особенностями младших дошкольников и тематической неделей. Упражнения подбираются из примерного перечня основных движений, подвижных игр и упражнений инновационной программы «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, Э.М.Дорофеевой, издание 5, 2019г

Начинается игровое спортивное занятие с круга, на котором сообщается задание, и воспитанники разбиваются на пары.

В младшем возрасте воспитанники разбиваются на пары, путем выбора кружка понравившегося цвета (2 кружка одного цвета -пара). Далее пары проходят на станцию, с которой начинают выполнять упражнения. Каждая пара начинает со станции такого цвета, который они выбрали при объединении пары. Меняют пары упражнения, в последующем, проходя по стрелкам, от одного упражнения к другому.

На выполнение каждого упражнения детям отводится одна минута.



Спортивно-оздоровительный проект «ПЕРВЫЕ ШАГИ К ГТО»

Во время проведения такого игрового спортивного занятия, присутствуют два педагога: воспитатель – инструктор по ФИЗО, либо воспитатель – педагог-психолог.

Роль воспитателя сводится к организации и наблюдения за соблюдением правил выполнения упражнений. Его роль не активная, а наоборот пассивная.

Инструктор по ФИЗО или педагог-психолог, следят за временем, которое отводится на выполнение упражнения, дают команды звеня в колокольчик:

- начинаем выполнять упражнение – звенит колокольчик,
- закончили упражнение – звенит колокольчик (дети убирают инвентарь и готовятся к переходу на выполнение следующего упражнения) переходим,
- начали выполнять упражнение – звенит колокольчик.

После выполнения всех упражнений, пары собираются с воспитателем инструктором по ФИЗО или педагогом-психологом в круг на рефлекс

На котором воспитанникам задаются три вопроса:

Что интересного сегодня происходило в нашей группе?

Какое упражнение вы выполнили очень легко?

Какое упражнение выполнять вам было очень трудно?





Спортивно-оздоровительный проект «ПЕРВЫЕ ШАГИ К ГТО»



Круг, распределяемся на пары



Задание «Перенеси мяч»

Оборудование: 3 пластиковых стакана прикрепленных на планку, цветные пластиковые мячи

Цель: развивать координацию движений, силу рук, внимание

Игровое задание: ребенок надевает на руку планку, в стаканчике кладет 3 цветных мяча, переносит их в корзину.



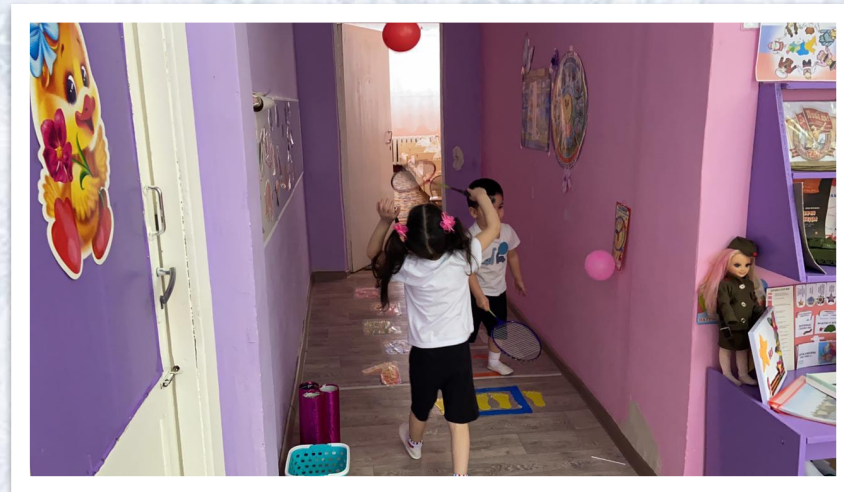
Задание «прыжки (умный пол)»

Оборудование: корзина с шарами разного размера, коробка-сортер, квадраты на полу «умный пол», квадраты разделенные полосками по горизонтали, вертикали и диагонали.

Цель: упражнять в прыжках с поворотами, развивать координацию движений, формировать умение сортировать по размеру

Игровое задание: взять шарик, прыгая по квадратом отнести его в коробку-сортер и по размеру шара определить в лунку





Задание «Жонглер»

Оборудование: ракетка, воздушный шарик

Цель: формировать умение отбивать воздушный шар закрытой стороной ракетки, профилактика зрения

Игровое задание: отбивать шарик «жонглировать» закрытой стороной ракетки





Задание «Паутинка»

Оборудование: обруч-паутинка, обмотанный эластичной резинкой, образуя хаотичное переплетение, 3 спортивных обруча малого размера, 2 конуса

Цель: развивать ловкость, умение взаимодействовать в паре

Игровое задание: пролезть сквозь паутину по одному, взять обруч и в паре перенести на конус, вернуться за следующим.





Задание: «Снеговик»

Оборудование: корзина со снежками, снеговик из картона с отверстием внизу.

Цель: развитие меткости, выдержки, волевых условий.

Игровое задание: дети сидят на стульчиках, первый берет снежок, метает в снеговика, переходит на второй стул, второй ребенок переходит на первый стул и метает в снеговика.



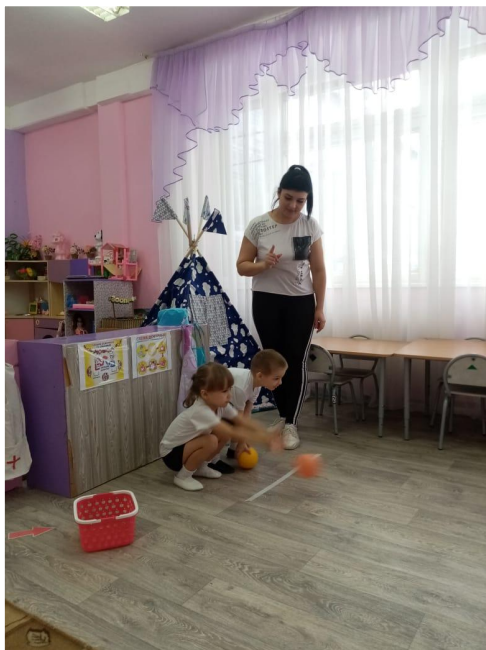
Задание: «нейроскакалка»

Оборудование: 2 нейроскакалки

Цель: развитие координации движений, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие межполушарного взаимодействия и крупной моторики

Игровое задание: вращение нейроскакалки, на маховой ноге, рукой с перешагиванием через нее толчковой ногой.





Задание: «Боулинг»

Оборудование: набор кеглей, 2 мяча

Цель: развитие координации движений,
укрепление опорно-двигательного аппарата,
развитие межполушарного взаимодействия и
крупной моторики

Игровое задание: сбивание кеглей, путем
прокатывания мяча по





РЕФЛЕКСИВНЫЙ КРУГ



Интернет – ресурсы:

"Лоскутный" бордюр

Зайка

Мишка

Леопард

Олимпийские кольца

Снежинка и Лучик