



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 ДООУ. 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 и инструктором по ФИЗО или педагогом-психологом в круг на рефлексию. 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.



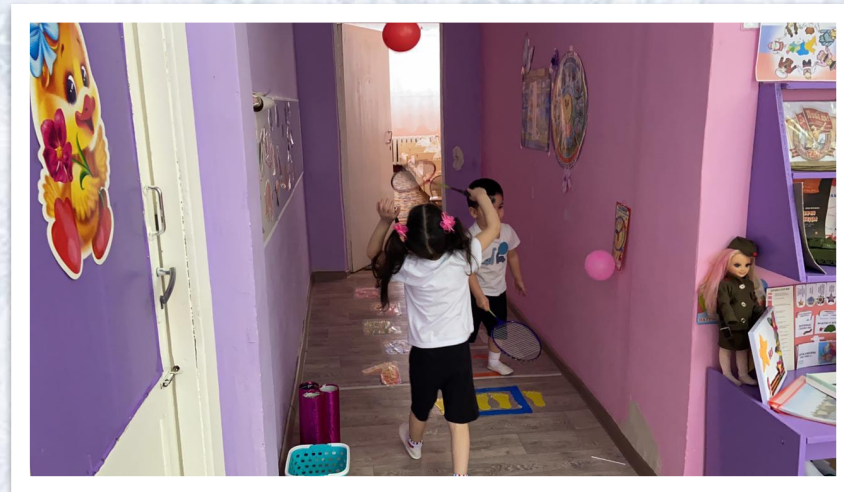
Задание «прыжки (умный пол)»

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.





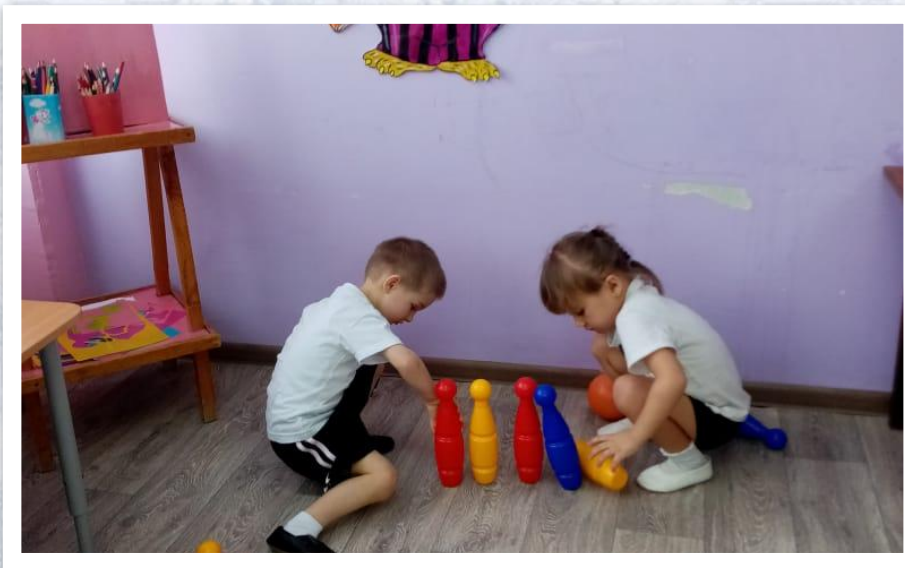
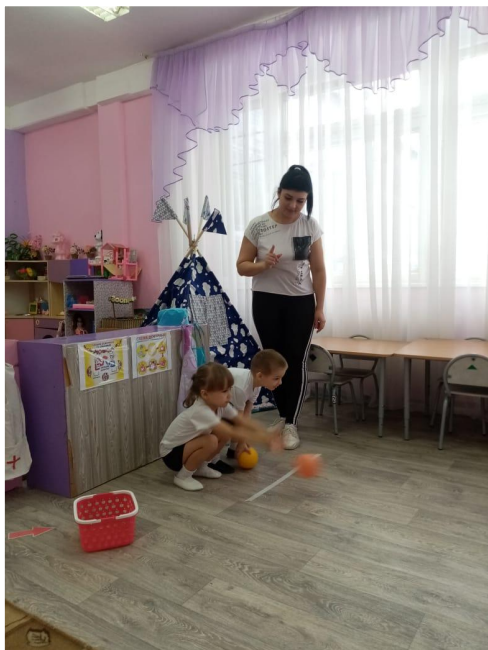
Задание: «нейроскакалка»

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



**SOCHI
2014**



The vertical banner on the left side of the page features the text "SOCHI 2014" at the top. Below it, the Olympic rings are displayed in their traditional colors (blue, yellow, black, green, red). At the bottom of the banner, the two Sochi 2014 mascots, the "Nizhnyaya" (blue) and "Sochi" (orange) figures, are shown.



РЕФЛЕКСИВНЫЙ КРУГ



Интернет – ресурсы:

"Лоскутный" бордюр

Зайка

Мишка

Леопард

Олимпийские кольца

Снежинка и Лучик