

Проект на тему:

«Легкая атлетика – королева спорта»

Тип проекта: познавательного-оздоровительного.

Сроки проекта: долгосрочный (октябрь 2021г. – апрель 2022г.)

Участники проекта: дети старшей группы, инструктор по ФК, воспитатели, родители.

Дошкольный возраст - наилучшее время для «запуска» человеческих способностей, в это время формирование личности ребенка происходит наиболее быстро. В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы всесторонней двигательной подготовленности и гармоничного физического развития, закладывается фундамент здоровья, здорового образа жизни и долголетия.

Воспитать у дошкольника чувство «творца собственного здоровья» невозможно. Для этого требуются огромные волевые усилия, осознание значимости здорового образа жизни, знание большого потенциала средств, для формирования здорового образа жизни.

Что же надо дошкольнику, чтоб впоследствии, в школьные годы, привычка к здоровому образу жизни стала жизненной необходимостью? Важен интерес. А именно: интерес к физической культуре и спорту.

Передо мною встал вопрос: Как же сделать так чтобы занятия физкультурой были и интересными и познавательными для детей? Я стала размышлять....

И вот я о чем подумала....

Еще в глубокой древности первобытному человеку было необходимо с самого рождения уметь быстро бегать, ловко преодолевать различные препятствия, метать разного рода снаряды, и от развития этих умений нередко зависела его охотничья удача, а, следовательно, и жизнь.

Естественные движения человека, такие как различные виды ходьбы, бега, прыжков, метания являются неотъемлемой частью его физического

развития и в процессе жизни от рождения и до зрелости они совершенствуются.

Так как мы работаем с детьми, мы знаем, что дети очень подвижны, они любят бегать, прыгать, играть независимо от погоды, помещения и от любых других внешних условий. И если им удастся попасть в большой зал, они тут же начинают в нем резвиться.

И педагогу важно уметь направить детскую двигательную активность в нужное русло, чтобы они не просто «носились», а могли бегать технически правильно, быстро и ловко, прыгать выше, метать дальше и точнее. И чтобы все эти основные виды движений приносили растущему организму максимальную пользу, сохраняя здоровье, тренируя мышцы, способствуя общему росту и развитию физических качеств ребенка.

И вот мне пришла идея разработать такой проект, чтобы он был интересным, оздоровительным, познавательным, развивал у детей основные виды движений, и такие качества как быстрота, выносливость, ловкость, сила, умение координировать свои движения. Мой проект называется «Легкая атлетика – королева спорта».

Актуальность.

Легкая атлетика занимает одно из ведущих мест в физическом воспитании подрастающего поколения. Различные виды ходьбы, бега, прыжков и метаний являются неотъемлемой частью физического развития и благотворно влияют на дальнейшее развитие растущего организма ребенка.

Для гармоничного развития детей дошкольного возраста, важно своевременно овладеть разнообразными видами движений, без которых нельзя успешно участвовать в подвижных, спортивных играх, а в дальнейшем активно заниматься спортом.

Легкая атлетика положительно влияет на развитие мышечной, дыхательной, нервной системы организма, а также на развитие волевых качеств – воспитание трудолюбия, упорства в достижении целей, укрепление

чувства товарищества и взаимовыручки. К тому же легкая атлетика не требует особых материальных затрат на тренировки, что тоже немаловажно.

И еще немаловажно, что легкоатлетические упражнения применяются во время тренировки или подготовки спортсменов практически во всех видах спорта.

Что же включает в себя легкая атлетика? Спортивная ходьба, бег, прыжки, метание и многоборье.

Цель: Познакомить детей с видом спорта – легкая атлетика.

Задачи: *(перед Вами, я хочу рассказать об этапах проекта)*

Этапы реализации проекта:

1. Подготовительный этап. На 1 подготовительном этапе мною совместно с педагогом старшей группы был разработан проект, подготовлена необходимая документация - конспекты НОД, проведено анкетирование с родителями, разработаны консультации, конспекты спортивных мероприятий с детьми была проведена диагностика ОВД. Октябрь 2021г.

2. Основной этап. Работа по плану реализации проекта. С октября 2021г. – по апрель 2022г.

3. Заключительный этап. Подведение итогов. Апрель 2022г.

Формы и методы работы:

- Диагностика ОВД;
- Утренняя гимнастика;
- НОД по физкультуре;
- Беседы;
- Подвижные игры при проведении НОД (с бегом, прыжками, метанием);
- Подвижные игры на прогулке;
- Физкультурный досуг и развлечения;
- Оздоровительный бег на прогулке;
- НОД познавательного цикла;
- Элементы спортивных игр и эстафеты;
- Индивидуальная работа с детьми по развитию ОВД;

- Консультации и анкетирование с родителями;
- Изготовление атрибутов к играм.

План реализации проекта

№	Содержание	Мероприятия	Сроки
Работа с детьми			
1	Обследование навыков детей	Диагностика ОВД	Октябрь
2	«Путешествие на Родину Легкой Атлетики»	НОД	Ноябрь
3	«День Здоровья»	Физкультурный досуг	Декабрь
4	«Экскурсия на стадион»	НОД	Январь
5	«Фестиваль подвижных игр»	Спортивное развлечение	Февраль
6	«Спортивное многоборье»	Спортивное развлечение	Апрель
7	Обследование навыков детей	Диагностика ОВД	Апрель
Работа с родителями			
8	«Спортивные игры детей старшего дошкольного возраста».	Анкетирование	Октябрь
9	Помощь в подготовке к досугу «День Здоровья»	Изготовление атрибутов	Декабрь
10	«Подвижные игры»	Анкетирование	Февраль
11	«Фестиваль подвижных игр»	Изготовление атрибутов	
12	«Играем вместе с детьми»	Консультация	Март
13	«Спортивное многоборье»	Изготовление атрибутов	Апрель

Ожидаемые результаты:

- дети овладели техникой выполнения физических упражнений;
- у детей повысился уровень спортивных показателей – скорости бега, точности и силы метания, дальности прыжков;
- движения детей стали более точными и скоординированными;
- дети стали проявлять устойчивый интерес к выполнению движений;

- соблюдают правила подвижных игр и игр соревновательного характера, перестали обижаться, стали дружно играть в соревновательные игры в коллективе сверстников, проявляют волю, целеустремленность в эстафетных играх, способны проявить волевые усилия (*доводят игру до конца*).

Продукты проектной деятельности:

Конспекты НОД, развлечений, атрибуты к эстафетам, презентации, атрибуты к подвижным играм.

Совершенствуя основные легкоатлетические движения в естественных условиях в группе или во время прогулок, педагогу совместно с детьми можно придумать много интересных упражнений и игровых заданий с учетом интересов и физических возможностей каждого ребёнка. Творчество взрослых в этом отношении не должно ограничиваться. Стимулирование двигательной деятельности детей значительно повышают оздоровительную ценность её и эффективность влияния на физическое развитие дошкольников.

Таким образом, на протяжении дошкольного возраста у ребёнка формируются и совершенствуются основные движения. Изменяется также и отношение к ним. Интерес к самому процессу движений постоянно увеличивается, поскольку с возрастом движения становятся все увереннее и координированнее.

Нет ничего страшного в том, что ребёнок совсем не будет заниматься спортом. Если у него не спортивные интересы, достаточно того, что он будет вести подвижный образ жизни. Например, много гулять, ходить пешком, заниматься физкультурой.