

**Конспект детско-родительского проекта по  
здоровьесбережению  
для детей старшего дошкольного возраста  
«Кто любит спорт, тот здоров и бодр»**



**Воспитатель:**  
Туркова Ольга Викторовна

**Пояснительная записка:** В наше современное время перед взрослыми стоит задача не только всесторонне развить ребёнка, но и укрепить его здоровье, приобщить его к здоровому образу жизни. Здоровье приобретённое в дошкольный период детства, служит фундаментом для общего развития ребёнка, здесь происходит его интенсивный рост, формируются основные движения, осанка, а так же необходимые навыки и привычки. Современные дети видят большой интерес в виртуальной игре, чем в реальной игре в футбол или теннис. Взрослые должны показать ребёнку пример активной, подвижной, интересной жизни. Многие родители сами занимаются тем или иным видом спорта, сдают нормативы ГТО, а так же спортивные и оздоровительные секции предлагают свои занятия для детей дошкольного возраста. Перед детьми и родителями встаёт вопрос выбора, какой вид спорта предпочесть. И для того, чтобы заинтересовать детей физической культурой и познакомить с разными видами спорта предложила родителям рассказать детям о видах спорта и физической активности любимыми ими самими. Пример, интерес и эмоциональный заряд рассказчиков безусловно заинтересует детей, побудит их желание заниматься физической культурой.

Рассказ может быть представлен в любой форме: устный рассказ, слайдовая презентация, плакаты – на выбор родителей. Стоит предложить включить в свой рассказ элементы игры, имитирующий тот или иной вид спорта, использовать спортивный инвентарь( клюшки, волейбольный, баскетбольный или футбольные мячи; боксёрские перчатки; ласты и очки для плавания и т.п.) Те родители, которые не увлекаются каким либо видом спорта могут показать и рассказать о других вида физической активности – туризм; увлекаемая, весёлая зарядка; утренняя пробежка или велосипедная прогулка.

Встречи с родителями могут проходить в любое удобное для них время – утренний отрезок времени или вечерний, когда на этих встречах могут присутствовать другие родители.

#### **Задачи проекта:**

1. Расширять и закреплять знания детей о здоровом образе жизни;
2. Познакомить с различными видами спорта и физической активности;
3. Создать единое воспитательно-образовательное пространство на основе партнёрских отношениях сотрудников ДОУ, детей и родителей.
4. Воспитывать

#### **Ожидаемый результат:**

- повышение интереса детей к физической активности спорту;
- повышение интереса родителей к взаимодействию с ДОУ

**Участники проекта:** дети 6-7 лет, родители, педагоги.

#### **Ход проекта:**

Название мероприятия	Участники
<ul style="list-style-type: none"><li>• НОД «Пословицы и поговорки о спорте»</li></ul>	Дети, педагоги

• Беседы – выступления родителей	Дети, родители, педагоги
• Выставка рисунков «Спорт –это жизнь»	Дети, педагоги
• Развлечение для детей и родителей «Весёлые старты»	Дети, родители, педагоги

Ресурсы:

1. А. Баранова «Состояние здоровья детей дошкольного возраста» Дошкольное воспитание , 2009, №9 с.6-11
2. Н.С. Голицина «ОБЖ для дошкольников» Москва. Издание «Скрипторий 2003» 2010г.
3. <https://infourok.ru>

Приложение:

### Конспект НОД для детей подготовительной к школе группы «Пословицы и поговорки о спорте и здоровом образе жизни»

**Цель:** воспитывать интерес к физической активности, через чтение пословиц и поговорок.

**Задачи:**

- 1.пополнять активный словарь пословицами и поговорками, уточнять значения некоторых из них;
2. Воспитывать интерес к здоровому образу жизни.

**Ход НОД:**

-Добрый день, ребята! Я рада видеть вас на нашем занятии, послушайте, какое стихотворение я нашла. Чтение стихотворения Т.Волгиной «Два друга»:

Пришли два юных друга

На речку загорать.

Один решил купаться –

Стал плавать и нырять.

Другой сидит на камушке

И смотрит на волну,

И плавать опасается:

«А вдруг я утону?!».

Пошли зимой два друга

Кататься на коньках.

Один стрелою мчится —

Румянец на щеках!

Другой стоит растерянный

У друга на виду.

«Тут место очень скользкое,

А вдруг я упаду?!».

Гроза дружков застала

Однажды на лугу.

Один пробежку сделал —

Согрелся на бегу.

Другой дрожал под кустиком,

И вот дела плохи:

Лежит под одеялами-

«Кха-кха!..апи-апчи!».

- Что случилось с этим мальчиком, почему он заболел? Почему спортсмены реже болеют?

- Конечно, тот кто занимается спортом — закаляет свой организм, готовит его к неблагоприятным условиям, поэтому такие люди реже болеют. Люди ещё в древности заметили, кто занимается физической активностью более здоровые, им легче трудится. древние греки говорили: «Хочешь быть здоровым — бегай, хочешь быть сильным — бегай, хочешь быть красивым бегай!»

- Как вы понимаете это выражение?

- Так же люди придумали много пословиц и поговорок о спорте и здоровье. Послушайте их и давайте обсудим, о чём они.

Кто любит спорт, тот здоров и бодр.

Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки.

Пешком ходить — долго жить.

Двигайся больше — проживёшь дольше.

- А сейчас, я предлагаю поиграть: У меня есть жетоны, они разного цвета – подходите и выбирайте себе любой. Теперь разделитесь на команды, по цвету ваших жетонов. (Дети делятся на команды) Обратите внимание, на жетонах изображены виды спорта. Вы должны подумать, как их показать команде соперников молча, без слов, это называется пантомима. Та команда, которая угадала больше всего видов спорта – победила. (Дети готовятся, и по очереди показывает свои пантомимы). По итогам соревнования дети команд соперников пожимают друг другу руки и благодарят за игру.

Воспитатель проводит любую подвижную игру, знакомую детям и в конце ещё раз вспоминают пословицы и поговорки услышанные на занятии.

### ***Развлечение для детей и родителей «Весёлые старты»***

Место проведения: спортивный зал или парковая зона.

Цель мероприятия:

1. Способствовать физическому развитию детей, их силе, быстроте, ловкости («Физическая культура»);
2. Развивать выдержку, выносливость, воображение, кругозор («Физическая культура»);
3. Укреплять физическое и психологическое здоровье детей («Здоровье»);
4. Воспитывать соревновательные качества, чувство взаимовыручки, поддержки; любовь к своей семье, своим родным и близким («Коммуникация»);
5. Развивать свободное общение со взрослыми и детьми («Коммуникация»);
6. Создать на площадке атмосферу веселья. Доброжелательности, потребности коллективного общения, дружеского состязания и удовольствия («Социализация»).

Инвентарь: 2 обруч, 2 мяча, 4 ракетки, 2 воздушных шарика, 2 ложки, 2 яйца, 2 ведёрка, картошка.

### **Ход мероприятия.**

-Посмотрите-ка, у нас!

Детвора вся собралась!

С ними рядом – папы, мамы, воспитатели и няни!

Папы бросили диваны.

Мама бросила кастрюли,

Все костюмы натянули.

И готовы сей же час

Показать свой высший класс!

Команды ( в команде одинаковое количество детей и родителей; вместо папы, мамы могут быть любые родственники, но чтобы была пара: ребёнок-взрослый) придумывают название, девиз, приветствие соперникам.

Выбирается независимое жюри.

-Уважаемые участники ! наши весёлые старты будут не совсем обычными. Названия конкурсов пришли к нам из сказок. В промежутках между состязаниями мы будем отвечать на вопросы викторины, которые тоже связаны со спортом.

## РАЗМИНКА.

- Итак , какие сказки вы знаете? (команды по очереди перечисляют названия сказок, за каждую сказку - балл).

Первый этап соревнований.

1. Эстафета «Царевна – лягушка».

Переходим болото «по кочкам»: родитель передвигает два коврика (кочки), а ребёнок перепрыгивает с коврика на коврик до отметки – обратно бегом.

2. Эстафета «Теремок».

Родитель и ребёнок встают в обруч , вместе двигаются до финиша , возвращаются обратно. Передают обруч следующим участникам своей команды.

3. Эстафета «Кенгуру».

Мяч зажимается между ног: прыжки на двух ногах до финиша и обратно. Выигрывает та команда, игроки которой быстрее закончат дистанцию.

Пока жюри подводит промежуточные результаты. Команды « отдыхают ».

Викторина 1.

Ведущий по очереди задаёт вопросы командам и фиксирует правильные ответы. За каждый правильный ответ – 1 очко. Если команда не знает ответ – право ответа переходит другой команде.

1. Сколько лет должно пройти от одной зимней олимпиады до другой?
2. Молот метают на дальность или в высоту?
3. Сколько попыток даётся спортсмену для прыжка в высоту с разбега на каждом новом уровне планки?
4. Включены ли соревнования по шахматам в Олимпийские игры?
5. Возможен ли в баскетболе исход игры «ничья»?
6. Какой вид спорта совместил в себе лыжную гонку и стрельбу из винтовки?
7. Из чего были сделаны самые первые коньки?
8. Сколько игроков входит в волейбольную команду?

ОТВЕТЫ : 1. Четыре года. 2. На дальность. 3. Три . 4. Нет . 5. Нет . 6. Биатлон.

7. Из костей. 8. Шесть .

Второй этап соревнований .

4. Эстафета «Пятачок».

Родитель и ребёнок берут ракетки, зажимают между ними воздушный шар, переносят его до финиша и обратно и так вся команда.

5. Эстафета «Сороконожка».

Родитель и ребёнок встают ногами в резинку (резинка в самом низу ног) , двигаются к финишу и обратно. Передают следующей паре.

6. Эстафета «Гуси – лебеди».

Родитель берёт ребёнка на спину, несёт до финиша, обратно – бегом.

Викторина 2.

1. Крупнейшие международные комплексные соревнования, которые проводятся каждые четыре года.

2. В этом городе прошли XXII летние Олимпийские игры, где СССР завоевала 99 медалей ( 50 золотых), заняв первое место среди всех стран.
  3. Международные спортивные соревнования для инвалидов. Традиционно проводятся после главных Олимпийских игр.
  4. Талисман XXII Олимпийских игр, проходивших в 1980 году в Москве.
  5. Кто был первым официальным талисманом Олимпийских игр?
  6. В каком году наши спортсмены впервые приняли участие в Олимпийских играх?
- ОТВЕТЫ: 1. Олимпиада. 2. Москва 1980г. 3. Пароолимпийские игры.  
4. Медведь. 5. Такса Вальди. 6. 1908г.

Третий этап соревнований.

7.Эстафета «Курочка Ряба».

Пронести яйцо в ложке до финиша, вернуться, передать следующему.

8.Эстафета «Попрыгунья Стрекоза»

Игроки встают друг за другом и совершают прыжки в длину. Первый прыгает , второй совершает прыжок от того места , где пятки предыдущего, третий - от второго и так далее. Выигрывает та команда , чей «общий прыжок» будет дальше.

9.Эстафета «Репка».

Думает дед: «Репку, что –ли , посадить? Нет , экономически не выгодно! Трудно найти рынок сбыта. А, посажу – ка я, картошку! Тогда всю зиму сыты будем!»

Дети и родители расходятся на противоположные стороны площадки. Между ними в центре кладётся обруч. Дети «сажают» картошку (бегут к обручу с полным ведёрком картошки, высыпают её в обруч , бегут к родителям, стоящим напротив, отдают пустое ведёрко.

Родитель бежит с ведёрком к обручу, «копает» её ( собирает картошку, бежит к ребёнку, стоящему напротив, отдаёт полное ведёрко). В итоге родители и дети должны поменяться местами.

Викторина 3.

1. Как называется начало забега?
2. Как называется окончание забега?
3. Назовите родину Олимпийских игр.
4. Как зажигается олимпийский огонь?
5. Назовите цвета олимпийских колец.
6. Каков олимпийский девиз?

ОТВЕТЫ: 1. Старт. 2. Финиш. 3. Греция. 4. От солнечных лучей. 5. Зелёный , чёрный, красный, желтый и голубой. 6. «Быстрее, выше, сильнее!»

Жюри объявляет окончательный итог соревнований. Команды обмениваются впечатлениями. Как показывает опыт, все получают заряд бодрости: и игроки, и болельщики. Команды награждаются сладкими призами , грамотами, фото на память.