

Муниципальное Бюджетное дошкольное образовательное учреждение Детский сад №59

Проект
«Бегайте на здоровье»

Выполнил: Сайфуллина Антонина Васильевна
инструктор по физической культуре

Казеко Елена Андреевна
воспитатель

Направленность: обогащение знаний детей о кроссе, количественном и качественном результате бега.

Предпосылки: овладение детьми техникой бега.

Проблема: в процессе работы над основными видами движений, в частности бег, я обратила внимание на то, что количественные показатели детей результативные, но техникой бега дети владеют недостаточно. Чтобы повысить не только количественный результат, но и качество бега, я ввела в свою – физкультурно – оздоровительную работу беговую тренировку.

Вид проекта: творческий, информационно-практико-ориентированный.

Продолжительность: 1 неделя

Актуальность: Все мы знаем о пользе бега. Бег оказывает воздействие на все группы мышц тела, но в первую очередь на ноги. Икры, ступни, бедра получают максимальную нагрузку. Бег влияет на мышцы верхнего и нижнего пресса, часть спинных мышц, мышцы рук и др.

Участники: дети старшей и подготовительной групп, инструктор по физической культуре, воспитатели, родители детей.

По характеру контактов: взаимодействие между детским садом и родителями.

Цель – пропаганда здорового образа жизни и формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом. **Развитие двигательной активности и выносливости.**

Задачи проекта:

Ознакомление с историей возникновения и развития кросса.

Обучение детей основным навыкам бега.

Развитие физических качеств: быстроты, выносливости.

Формирование навыков здорового образа жизни.

Воспитание чувства товарищества и взаимопомощи.

Развитие творческих способностей детей.

Воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье.

Формы совместной деятельности с детьми:

- познавательная: просмотр телепередач об известных легкоатлетах, презентаций на тему «Легкая атлетика. Великие спортсмены»; рассматривание иллюстраций о спортсменах легкой атлетики;
- коммуникативная – рассказы и беседы о достижениях спортсменов – бегунов в легкой атлетике;
- продуктивная: рисование «Спорт – здоровье, спорт – игра!»; аппликация: «Бегуны»;
- игровая: дидактические (лото, домино и др.) подвижные игры с бегом;
- физическая: утренняя гимнастика, ООД по физической культуре, прогулки с подвижными играми, забеги, упражнения по предупреждению нарушения осанки и плоскостопия, эстафеты, пропаганда здорового образа жизни среди детей и родителей.

Ожидаемый результат:

1. Сформировать знания детей о кроссе, технике бега.
2. Овладение детьми техникой бега.
3. Повышение качества бега.
4. Приобщение к систематическим занятиям бегом.
5. Участие детей и родителей в забегах и марафонах ДОУ, городских мероприятиях – «Кросс Наций» и др.

Материальная база: слайды, видеофильмы, учебно – методические пособия, компьютер, фотоаппарат, техническое оснащение, спортивный зал, спортивный инвентарь, форма одежды.

Организация проекта.

План мероприятий в рамках реализации проекта «Бегайте на здоровье»

№	Мероприятия	ответственные
I этап подготовительный		
1	Разработка плана реализации проекта «Бегайте на здоровье»	инстр. по ФК
2	ООД по физической культуре	инстр. по ФК
3	Беговая тренировка	инстр. по ФК
5	Беседа с родителями воспитанников на тему: «Встречаемся на старте»	инстр. по ФК
II этап основной		

1	Беговая тренировка	инстр. по ФК
2	Подвижные игры с бегом	инстр. по ФК, воспитатели
3	Игры – эстафеты с бегом.	инстр. по ФК, воспитатели
4	Просмотр презентации: «Легкая атлетика. Великие люди»	инстр. по ФК, воспитатели
5	Беседа на тему: «Кросс-нации»	воспитатели
6	Чтение рассказов, стихов, загадок про спорт и здоровый образ жизни	воспитатели
7	Продуктивная деятельность детей: рисование, аппликация	воспитатели
8	Консультация для родителей «Чем полезна пробежка?»	инстр. по ФК
	III этап заключительный	
1	Фоторепортаж «Бегайте вместе с нами» (фото)	инстр. по ФК, воспитатели
2	Выставка рисунков «Кросс нации – глазами детей», аппликация «Спортсмены»	инстр. по ФК
3	«Осенний марафон- Кросс-Нации» - забег с участием родителей (фото)	инстр. по ФК

Ход мероприятия:

Инструктор: Физкульт- Привет! Здравствуйте! Ребята и уважаемые взрослые сегодня мы с вами собрались на праздник Кросс наций.

Посвященный Всероссийскому Дню бега «*Кросс нации 2025*», который является одним из крупнейших **спортивных** мероприятий в России. В этот день на **кроссовые** трассы выходят сотни тысяч школьников, воспитанников детских **спортивных школ**, действующих **спортсменов**, и много других людей неравнодушных к **спорту** и мы с вами.

В этом году мы **праздновали** 80 годовщину Победы нашей Родины в Великой Отечественной войне. Поэтому девиз наших соревнований звучит так: бежим в честь Победы!

Давайте все дружно крикнем Дню бега: «Ура! Ура! Ура!».

Для начала я предлагаю всем сделать зарядку-разминку.

Разминка «Раз, два, ...»

Дети выполняют все движения за воспитателем.

Начинаем счёт: раз, два,

Влево, вправо голова. *Повороты головой.*

Три, четыре, после пять,

Станем плечи разминать. *Поднимаем и опускаем плечи*

Ну а вот уже и шесть,

Наклониться, стать, присесть. *Приседаем*

Две подружки семь и восемь,

Передышки мы не просим. *Наклоны вперёд.*

Расчитались по порядку!

Всё, закончили зарядку. *Дыхательные упражнения.*

Если кажется, что мало,

Начинайте всё сначала!

Инструктор: Вот мы немного и размялись, а теперь ребята послушайте меня внимательно!

Инструктаж о правилах забега.

Вы не торопясь, бегите
И по сторонам глядите.
Бегите весело легко,
А бежать вам далеко.
По асфальту и за дом
Все бегом, бегом, бегом.
Вы бегите не толкайтесь,
Просто бегом наслаждайтесь!
А мы с вами побежим,
И скучать вам не дадим!
Всем все понятно?

Инструктор: приглашаются к старту дети и родители старшей и подготовительной групп. Давайте их поприветствуем!

Все: Физкульт- Привет!

Торжественное исполнение песни «Герои спорта».

Инструктор: Постройтесь на линии старта. На старт, внимание, марш!

Дети, инструктор, воспитатель и родители бегут спокойным темпом вокруг детского сада.

Инструктор: Молодцы, ребята справились успешно с этим забегом!

Во время всего забега звучит музыка.

После забега команды выстраиваются для вручения памятных призов.

Инструктор: Команды стройся!

Вот и закончился наш **праздник**. Такое мероприятие стало ярким примером того, как **спорт** может объединять людей и напоминать о важности исторической памяти. Мы гордимся тем, что мы живем в России, что мы помним о подвиге наших дедов и прадедов!

Инструктор: пусть на земле цветут сады, здоровы будут дети,

Не нужно нам войны-беды, пусть солнце ярко светит!

Великая Победа – гордость поколений! Мы помним, гордимся и чтим

Тема: «Бег на скорость, игровые упражнения с прыжками и мячом»

Возрастная группа: Подготовительная

Классификация занятия: Закрепление ранее полученных знаний

Форма организации: групповая

Цель: укрепить организм детей, ловкость и быстроту

Задачи:

- Упражнять детей в беге на скорость; в игровых упражнениях с прыжками и с мячом
- Развивать равновесие при беге, ловкость, быстроту, точность
- Воспитывать любовь к физической культуре

Средства: мячи, шнур, обруч

Этапы занятия	Содержание	Дозировка	Деятельность воспитателя
Подготовительный этап	Построение в одну шеренгу	20 сек	Равняйся, смирно, за направляющим шагом марш
	Ходьба	10 сек	Руки на пояс идём на носочках, спинку ровно
	Ходьба с высоким подниманием колена	20 сек	Обычным шагом
	Обычная ходьба	10 сек	Ручки на пояс, спинку прямо, ходьба на пяточках
	Ходьба на пяточках	20 сек	Обычным шагом
	Обычная ходьба	10 сек	Присели, руки на колени, ходьба в полуприседе
	Ходьба в полу приседе, руки на коленях;	20 сек	Обычная ходьба
	Обычная ходьба	20 сек	Обычная ходьба
	Ходьба на носочках	20 сек	Бегом марш
	Обычная ходьба	3 раза	Бег с захлестом голени

	<p>Бег Бег с высоким подниманием колена «Кто скорее до мяча». Дети становятся в две шеренги. Задание: как можно быстрее добежать до предмета, взять его в руки и поднять над головой (дистанция 10 м). По команде воспитателя «Марш!» упражнение выполняет первая шеренга. Педагог отмечает первых трех участников. Затем вторая группа выполняет задание, педагог отмечает победителей. Задание выполняется каждой командой 3 раза, поочередно.</p>		<p>На 1,2 рассчитайсь, в 2 шеренги становись По команде «Марш!» 1 команда добегают до предмета берёт его и старается успеть поднять над головой, затем делает тоже самое 2 команда</p>
Основной этап	<p>«Пас ногой». Играющие встают в круги по 3—4 человека. В центре каждого круга водящий, перед ним лежит мяч большого диаметра. Водящий прокатывает игрокам мяч</p>	<p>3-4 раза 2-3 раза 4-5 раз</p>	<p>Встаём в круг по 3-4 человека, в центре каждого круга водящий, у которого мяч. Водящий передаёт пас любому игроку, а тот задерживает его на несколько</p>

ногой (пас ногой); каждый ребенок, получив мяч, на несколько секунд задерживает его, принимая ногой, и снова посылает водящему.

«Ловкие зайчата». Педагог кладет на пол два шнура (длина 3 м) параллельно, расстояние между шнурами 2 м. На расстоянии 1 м от шнуров лежит обруч, в котором находится мяч. Задание: встать боком к шнуру и на двух ногах перепрыгивать через него справа и слева, и так до конца шнура, затем подойти к обручу, встать в него и поднять мяч над головой. Выполняется двумя колоннами, победитель определяется в каждой паре. Повторить 2—3 раза.

**Подвижная игра
«Горелки».**

секунд, затем вновь возвращает водящему
Стоя в 2 командах необходимо встать боком к шнуру необходимо перепрыгивать через него вправо-влево на 2 ногах до конца шнура, затем подойдя к обручу встать в него и поднять мяч над головой. Игряющие строятся в две колонны, взявшись за руки парами. Впереди — водящий. Ребята хором произносят: Гори, гори ясно, Чтобы не погасло.
Глянь на небо: Птички летят, Колокольчики звенят! Раз-два-три — беги!

	<p>После слова «беги!» дети, стоящие в последней паре, опускают руки и бегут в начало колонны: один справа, другой слева от колонны. Водящий пытается поймать одного из ребят, прежде чем он успеет снова взяться за руки со своим партнером. Если водящему удастся это сделать, он берет за руки с пойманным, и они встают впереди колонны. Оставшийся без пары становится водящим. Для увеличения двигательной активности можно разделить детей на две команды.</p>		
<p>Заключительный этап</p>	<p>Игра «Эхо». Играющие встают в круг. Первый игрок называет свое имя и показывает любое движение (поворот, хлопок в ладоши, прыжок и т.п.). Все дети хором три раза повторяют имя и движение, стараясь произносить с той же интонацией, что и первый</p>	<p>2 раза</p>	<p>Стоя в кругу дети называют своё имя и показывают любое движение, а остальные хором должны повторить имя и движение 3 раза с той же интонацией. Игра повторяется пока все не назовут свои имена В одну шеренгу становись, восстанавливаем дыхание</p>

	<p>игрок. Затем следующий ребенок называет свое имя и показывает движение, все повторяют, и т.д., пока все дети не назовут свои имена.</p> <p>Построение в одну шеренгу</p> <p>Дыхательная гимнастика, уход в группу</p>		<p>В группу шагом март</p>
--	--	--	----------------------------

Просмотр презентации



Приложение 3



Спортивные загадки для детей

Соревнуемся в сноровке,
Мяч кидаем, скачем ловко,
Кувыркаемся при этом.
Так проходят... (эстафеты)

Мы, как будто акробаты,
Делаем прыжки на мате,
Через голову вперед,
Можем и наоборот.
Нашему здоровью впрок
Будет каждый... (кувырок)

Мы физически активны,
С ним мы станем быстры, сильны...
Закаляет нам натуру,
Укрепит мускулатуру.
Не нужны конфеты, торт,
Нужен нам один лишь... (спорт)

Борьбу за выигрыш, признание
Зовем мы все... (соревнованием)

Выиграть в соревнованиях —
Это наше кредо.

Я его кручу рукой,
И на шеи и ногой,
И на талии кручу,
И ронять ч не хочу. (обруч)
Кувыркаемся на нем,
Не беда, коль упадем.
Здесь валяться я так рад,
Потому что это... (мат)

Ноги и мышцы все время в движении -
Это не просто идет человек.
Такие вот быстрые передвижения
Мы называем коротко — ... (бег)

По полю команды гоняют мяч,
Вратарь на воротах попался ловкач.
Никак не дает он забить мячом гол.
На поле играют мальчишки в... (футбол)

Я за лето сил набрался
И значительно подрос,
Спортом много занимался,
Пробежал легко я... (кросс)

Мы не требуем признания,
Нам нужна... (победа)

На команды нас разбили
И дают задание.
Мы участвуем впервые
В спорт... (соревнованиях)

Ноги в них быстры и ловки.
То спортивные... (кроссовки)

Эстафета не легка
Жду команду для рывка... (старт)

Руки врозь, а ноги вместе.
Бег, потом прыжки на месте.
Рассчитались по порядку,
Вот и все — конец... (зарядке)

Болею мне некогда друзья,
В футбол, хоккей играю я.
И я собою очень горд,
Что дарит мне здоровье...(спорт!)



Консультация для родителей о пользе бега.

Бег – это естественное и полезное для здоровья занятие, особенно для детей. Регулярные пробежки укрепляют сердечно-сосудистую систему, улучшают работу дыхательной системы, развивают координацию движений и общую выносливость. Бег также способствует укреплению костей и суставов, что важно для растущего организма. Кроме того, бег положительно влияет на эмоциональное состояние детей, повышая их настроение и уровень энергии.

Укрепление здоровья:

Бег улучшает работу сердца, легких и других органов, повышает иммунитет.

Развитие физических качеств:

Бег тренирует выносливость, координацию, равновесие, силу и гибкость.

Позитивное влияние на настроение:

Бег способствует выработке эндорфинов, которые улучшают настроение и снижают уровень стресса.

Формирование полезных привычек:

Приучение к бегу с детства формирует у ребенка полезную привычку к физической активности на всю жизнь.

Развитие самостоятельности и уверенности в себе:

Участие в беговых занятиях помогает детям стать более самостоятельными и уверенными в себе.

Рекомендации для родителей:

Начните с малого:

Не стоит сразу требовать от ребенка больших дистанций. Начните с небольших пробежек и постепенно увеличивайте расстояние и скорость.

Бегайте вместе с ребенком:

Это не только укрепит вашу связь, но и подаст хороший пример.

Создайте комфортные условия:

Убедитесь, что у ребенка удобная обувь и одежда, подходящая для бега.

Помните о безопасности:

Выбирайте для бега безопасные места, избегайте дорог с интенсивным движением.

Сделайте бег веселым:

Превратите бег в игру, используйте различные игровые элементы, чтобы заинтересовать ребенка.

Поощряйте ребенка:

Хвалите ребенка за старания, даже если он не показывает высоких результатов.

Не заставляйте:

Если ребенок устал или не хочет бежать, не заставляйте его. Лучше переключиться на другое занятие.

Бег – это прекрасный способ укрепить здоровье, развить физические качества и сформировать у ребенка полезные привычки. Главное, чтобы бег был в радость и приносил удовольствие.

Желаю всем успехов

Приложение 7









Итог проекта «Бегайте на здоровье»

Проект получился интересным, творческим, познавательным. В процессе беговых тренировок дети получили и совершенствуют свои знания о технике бега, которая необходима для формирования в правильном направлении мышечной структуры. У детей появилось желание заниматься беговой тренировкой, чтобы повысить свои количественные и качественные показатели. Бег – естественное и привычное для детей движение, он приносит детям удовольствие и огромное чувство радости.

Проект сплотил нас всех: детей, педагогов, родителей. Цель проекта достигнута. При систематическом проведении беговых тренировок можно повысить физическую подготовленность детей.

Список использованных источников и литературы:

1. Алямовская В.Г., Физкультура в детском саду, теория и методика организации физкультурных мероприятий, Москва, 2005
2. Вавилова Е.Н., Учите бегать, прыгать, лазать, метать, Москва, 1983
3. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста, Москва, 1985
4. Михалкин Г.П., «Все о спорте», АТС, 2000
5. Осокина Т.И., «Физическая культура в детском саду», Москва, 1978
6. Степаненкова Э.Я., Теория и методика физического воспитания и развития ребенка, 2-е издание, Москва, 2006
7. Травин Ю.Г., «Бегай на здоровье», Москва, 1988
8. Фролов В.Г., Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке, Москва, 1986
9. Шенкман С.Б., «Искусство быть здоровым», Москва, 1984
10. Шушкина С.Е., «Я и мое тело», пособие для занятий с детьми с практическими заданиями и играми
11. Комплект тематических наглядных материалов «Тело человека», учебное издание, Москва, 2014
12. Интернет - ресурсы