

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

« ДЕТСКИЙ САД № 227 »

ИНН 2465040761\КПП 246501001\БИК 010407105\ОГРН 1022402485797

660111, г. КРАСНОЯРСК, УЛ. ТЕЛЬМАНА 17А, Т.224-30-10. E-mail: dou227@mailkrsk.ru.

Номинация:

«Сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста»

Проект

«Зарядка чемпионов»

Сроки реализации проекта:

с 01.09. 2023г. по 30.04.2024

Авторы:

Инструктор по физической культуре

Коваленко Светлана Петровна, (391) 224-30-10

Педагог-психолог

Новгородова Елена Вениаминовна, (391) 224-30-10

Красноярск, 2023 год

Актуальность проекта:

Вопросы сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста являются ключевыми и закреплены в нормативных документах разного уровня. Так один из принципов «Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» - это реализация основополагающего права каждого ребёнка «жить и воспитываться в семье, сбережение здоровья каждого ребёнка, формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни».

Согласно мониторинга заболеваемости у большинства детей нашего ДОО обнаруживаются различные заболевания и функциональные отклонения, поэтому педагогами нашего детского сада большое внимание уделяется задаче развития у детей представлений о здоровье, воспитанию здоровьесберегающего поведения, поиску новых форм работы по сохранению здоровья дошкольников.

Одной из таких форм является «Зарядка чемпионов», разработанная совместно с педагогами, родителями и детьми ДОО.

Цель проекта:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья у дошкольников, посредством проекта «Зарядка чемпионов».

Задачи:

Оздоровительные:

- формировать и совершенствовать двигательные навыки у дошкольников;
- создать условия для психического здоровья и предупреждения эмоциональных расстройств у дошкольников;
- корректировать эмоционально-личностную сферу психики детей.

Воспитательные:

- воспитывать интерес к физкультуре и спорту;
- вовлечение родителей в реализацию проекта.

Развивающие:

- расширять представления у дошкольников о чемпионах Красноярского края, России;
- развивать умение делать самостоятельный выбор.

Предполагаемые результаты проекта:

- использование на практике детьми и родителями упражнений направленных на предупреждение эмоциональных расстройств;
- улучшение мышечного корсета, координации движений, согласованности в движении рук и ног;
- создание родителями дошкольников комплекса гимнастик, согласно выбранных видов спорта;
- осознанный выбор детьми вида спорта, которым они хотят заниматься;
- знание детьми и родителями чемпионов Красноярского края и России.

Деятельность в рамках проекта:

Стратегия деятельности творческой группы по реализации проекта:

1. Обсудить проблему создания «Зарядки чемпионов».
2. Создать и организовать проектную команду из числа педагогов, специалистов ДОО, родителей и выделить их функции и задачи.
3. Определить цель, направленность и сроки проекта; критерии эффективности проектных мероприятий для его участников.
4. Составить SWOT- анализ для определения стратегии (сильные и слабые стороны).
5. Разработать содержание проектных мероприятий совместно со всеми участниками проекта.
6. Провести семинар, консультации, мастер-класс в рамках организации методического сопровождения участников проекта.
7. Представить проект на коллегиальных заседаниях (планерных заседаниях, собрании групп, в детском сообществе).
8. Реализовать проект.
9. Проводить на протяжении всего проекта мониторинг уровня активности, инициативности и интереса у участников проекта.
10. Провести анализ реализации проекта.
11. Составить отчёт о реализации проекта.
12. Предусмотреть корректировку реализации проекта.
13. Определить перспективы дальнейшего развития проекта.
14. Опубликовать результаты проектной деятельности на сайте ДОО и социальных сетях.

Механизмы реализации:

Задача	Направления деятельности	Методы, формы, приемы
Формировать и совершенствовать двигательные навыки у дошкольников	Поиск новых форм направленных на совершенствование двигательных навыков у дошкольников.	Специальные упражнения, этюды («Штанга», «Качели», «Винт» и т.п.).
Создать условия для психического здоровья и предупреждения эмоциональных расстройств у дошкольников; корректировать эмоционально-личностную сферу психики детей.	Разработка педагогом – психологом упражнений для утренней гимнастики, направленных на предупреждение эмоциональных расстройств и коррекцию эмоционально – личностной сферы.	Элементы психогимнастики.
Вовлечение родителей в реализацию проекта	Совместная разработка с ребенком комплекса утренней гимнастики по выбранному виду спорта.	Упражнения, характерные для выбранного вида спорта (биатлон, хоккей и другие)
Расширять представления у дошкольников о	Совместная деятельность взрослых и детей по подготовке	Презентация сообщения.

чемпионах Красноярского края, России.	информационного сообщения о чемпионе Красноярского края, России.	
Развивать умение у дошкольников делать самостоятельный выбор.	Обеспечение времени и места делать самостоятельный выбор.	Использование и заполнение экрана выбора.

Ресурсы проекта:

Кадровые	На протяжении всего проекта профессионализм сотрудников (воспитатели, специалисты ДОУ, младший воспитатель) позволил поддержать интерес детей и родителей к происходящим событиям.
Материально-технические	Компьютер, проектор, принтер, игровые средства, изобразительный материал.
Информационные	Интернет ресурсы, публикации, справочная, методическая, художественная и энциклопедическая литература.
Родители	Помощь в реализации проекта, придумывание комплексов утренней гимнастики.

План работы по проекту:

Этапы	Сроки	Содержание	Ответственные/участники
Подготовительный этап	Сентябрь 2023 года	<ol style="list-style-type: none"> Изучение литературы о зимних видах спорта, особенностей проведения тренировок спортсменов зимних видов спорта. Разработка комплексов утренней гимнастики и включение в них 2 – 3 упражнения из тренировок спортсменов зимних видов спорта, а также этюды из психогимнастики. Составление картотеки Олимпийских чемпионов Красноярского края. Подбор иллюстраций, фотографий, плакатов, видеосюжетов, музыкального сопровождения для зарядки. Разработка экрана выбора. Обсуждение мероприятий проекта. Проведение семинара «Зарядка для спортсменов» Мастер – класс «Зарядка для 	<p>Педагоги, специалисты ДОУ.</p> <p>Инструктор по физической культуре, педагог – психолог родители.</p> <p>Воспитатели групп.</p> <p>Воспитатели, музыкальный руководитель, родители.</p> <p>Воспитатели, дошкольники Педагоги, родители ДОУ.</p> <p>Педагоги ДОУ.</p> <p>Педагоги, родители.</p>

		здоровья».	
Практический этап	Октябрь 2023 год – февраль 2024 год	1. Проведение презентаций с использованием показа иллюстраций и фотографий спортсменов-чемпионов Красноярского края, России по зимним видам спорта. 2. Проведение комплексов утренней гимнастики «Зарядка чемпионов» под музыкальное сопровождение с использованием элементов психогимнастики.	Педагоги, родители, дошкольники.
Заключительный этап	Март 2024 год	1. Заполнение экрана выбора. 2. Организация выставки рисунков «Мой любимый зимний вид спорта». 3. Организация и проведение совместного с родителями физкультурно-оздоровительного досуга «От ГТО к олимпийским медалям». 4. Проведение мониторинга физических качеств у детей.	Дошкольники. Дошкольники, педагоги. Педагоги, родители, дошкольники. Инструктор по физической культуре.
Аналитический	Апрель 2024 год	1. Оценка практической значимости проекта. 2. Анализ эффективности взаимодействия. 3. Презентация опыта, интервьюирование 4. Определение перспектив.	Педагоги. Педагоги, родители. Педагоги, родители, дошкольники. Педагоги, родители, дошкольники.

Оценка результатов реализации проекта:

- Заполнение дошкольниками экрана выбора «Я чемпион» (дошкольник выбирает понравившийся ему вид спорта).
- Разработка с участием родителей комплексов утренней гимнастики «Зарядка чемпионов».
- Картотека Олимпийских чемпионов Красноярского края.
- Сценарий физкультурно - оздоровительного досуга «От ГТО к олимпийским медалям».
- Выставка детских рисунков «Мой любимый зимний вид спорта».

Распространение результатов проекта:

- На официальном сайте ДОУ.
- На планерном заседании для педагогов ДОУ.
- На родительских собраниях групп для родителей ДОУ.
- На страничках социальных сетей в ВКонтакте, родительских чатах.

Устойчивость проекта:

Возможные риски	Предупреждение рисков
Низкая заинтересованность родителей при	Стимулирование и мотивация родителей

совместной реализации проекта Потеря интереса у сотрудников в ходе проекта	посредством информирования через различные мессенджеры, социальные сети. Материальное стимулирование сотрудников, личные беседы с авторами проекта, награждение в рамках проекта.
Потеря интереса у детей	Активное применение игровых моментов, участие каждого ребенка в реализации проекта, с учетом индивидуальных особенностей и возможностей.

Бюджет проектом не предусмотрен.

Список используемой литературы:

1. <https://infourok.ru/proekt-na-zaryadku-stanovis-1070939.html>
2. <http://www.vesti-krasnoyarsk.ru/news/sport/post-14596/>
3. <https://www.maam.ru/detskijasad/proekt-zarjadka-s-chempionom.html>
4. http://sport-school-okha.ru/images/web_docenko
5. <http://www.olympic-champions.ru/olympic/sochi-2014/>
6. <https://megabook.ru/article/XXII>
7. <http://www.sibmedport.ru/article/8814-ot-turina-do-krasnojarska-kak-nachinalas-istorija-vsemirnoy-universiadi/>

Заключение. Перспектива.

Проект «Зарядка чемпионов» будет длиться 8 месяцев. Летом планируем провести зарядку для будущих чемпионов, включая элементы летних видов спорта.

Приложение № 1

Пример беседы с детьми о спортсменах Красноярского края

Знакомство с чемпионами Красноярского края зимних видов спорта.

Российские чемпионы всегда демонстрируют мастерство, бойцовский характер и силу духа прославляя нашу страну. В спорте наш город никогда не стоит на месте, а идет в ногу со временем, в доказательство этому у нас прошла первая в России Всемирная зимняя универсиада молодежи и студентов. Мы гордимся, что именно наш город Красноярск стал мировой столицей спорта!

В Красноярске живут такие знаменитые спортсмены, как Ольга Медведцева - заслуженный мастер спорта. Двукратная Олимпийская чемпионка по БИАТЛОНУ и 6-и кратная чемпионка мира. А еще заслуженный мастер спорта России - Евгений Устюгов двукратный Олимпийский чемпион и обладатель малого Кубка мира на Гонке чемпионов.

В городе есть знаменитые ХОККЕЙНЫЕ клубы: «Сокол» (это хоккей с шайбой) и «Енисей» (хоккей с мячом). Знаменитый хоккеист клуба «Сокол» Александр Семин. Заслуженный мастер спорта. Чемпион мира 2008 и 2012 г. 10 лет играл в лучшей в мире национальной хоккейной лиге сборных США и Канады. В 2013г. провел 4 игры в «Соколе» и все заработанные там деньги отдал на развитие красноярских детских спортивных клубов. В 2014 г. на Олимпиаде в Сочи играл за сборную России.

Знаменитая династия Ломановых всегда игравшая в хоккейном клубе «Енисей». Отец – Сергей Иванович Ломанов. Заслуженный мастер спорта СССР. Заслуженный тренер России. Почетный житель г. Красноярск. Обладатель супер кубка Европы по хоккею с мячом. И его сын – Сергей Сергеевич Ломанов. Заслуженный мастер спорта России. Чемпион мира. Имеет ордена за заслуги перед Отечеством. Обладатель кубка мира по хоккею с мячом.

Продолжая знакомиться с чемпионами Красноярска, следует вспомнить о СНОУБОРДИНГЕ, зимнем Олимпийский вид спорта. Это спуск с горы на доске – сноуборде. Красноярский Олимпийский чемпион Николай Олюнин. Заслуженный мастер спорта России. Серебряный призёр Олимпиады в Сочи 2014г. чемпион Универсиады в Испании 2015г. Следующий Олимпийский зимний вид спорта, это – КЁРЛИНГ, командная спортивная игра на ледяной площадке из 4участников. Красноярская чемпионка Анна Веневцева. Кандидат в мастера спорта. Входит в состав женской сборной России по кёрлингу. 25 октября в нашей школе Анна Веневцева провела открытие спортивного клуба по кёрлингу. Теперь мы можем два раза в неделю бесплатно принимать участие в мастер-классах и турнирах по керлингу.

ФРИСТАЙЛ - лыжная акробатика. Олимпийский зимний вид спорта. Виталий Глущенко — красноярский спортсмен, мастер спорта международного класса. Чемпион России и серебряный призёр чемпионатов России. Тренер по фристайлу и по лыжным видам спорта. Победитель конкурса «Лучший тренер-преподаватель ДЮСШ» в 2016 году.

ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ тоже является Олимпийским вид спорта. Егор Закроев - Красноярский спортсмен фигурист. Он выступает в паре с Анастасией Мартюшевой. Бронзовые призёры чемпионата мира в 2014 году. Чемпион мира среди юниоров в 2015г. С 2017г занимает 60-е место в рейтинге Международного союза конькобежцев.

ГОРНОЛЫЖНЫЙ СПОРТ - это спуск на широких лыжах со снежной горы, размеченной флажками «воротами». Олимпийский вид спорта.

Красноярский спортсмен - Илья Душков кандидат в мастера спорта. Инструктор по горным лыжам в фан – парке «Бобровый лог». Призёр краевых соревнований и участник Всероссийских соревнований. Принимал участие в соревнованиях во Франции.

Наши Красноярские чемпионы всегда демонстрировали мастерство и силу духа, прославляя Россию. Глядя в будущее никогда нельзя забывать о настоящих героях, совершивших историю. Мы гордимся своими земляками спортсменами и, соблюдая здоровый образ жизни, хотим быть такими же успешными как они.

Приложение № 2

График проведения утренней гимнастики

Месяц	Неделя	Комплекс №	Презентация по теме	Специальные упражнения, этюды
октябрь	1 - 2	1	«Биатлон»	для зрения, силы ног,

				«Качели».
	3 - 4	2	«Лыжные гонки»	для плечевого пояса
ноябрь	1 - 2	3	«Фристайл»	на скручивание туловища, координацию,
	3 - 4	4	«Хоккей»	на равновесие, силу ног
декабрь	1 - 2	5	«Сноубординг»	на гибкость и приседания
	3 - 4	6	«Кёрлинг»	для глаз, для спины «Насос».
январь	1 - 2	7	«Санний спорт»	на развитие вестибулярного аппарата, «Штанга».
	3 - 4	8	«Фигурное катание»	Для осанки, на развитие координации.
февраль Ф	1-2	9	«Горнолыжный спорт»	На развитие координации. Развитие силы ног, «Винт».
	3-4	10		

Приложение 3

Комплексы гимнастик

Комплекс №1 «Тренировка биатлонистов»	
«Крепкие пальцы» (4 –е раза повтор)	Стойка, руки в замок. 1. Замок вперед, 2. замок вверх
«Вертолет» (16 –ть раз)	Стойка, руки в стороны. Ладони вверх – вниз
«Для глаз» (4-е раза)	Стойка. Смотреть вправо – влево, 2 раза вверх – вниз 2 раза
«Приседания»	Выполнить 10 приседаний с увеличением темпа.
«Лыжник» (4-е раза)	Стоя, руки на пояс. Наклон вперед, руки вперед. Наклон вперед, руки вперед. Наклон вперед, руки назад.
«Прыжки» (16-ть раз)	Прыжки на месте - выпады, руки в стороны
Этюд «Качели»	Ребенок стоя качается на качелях. Выразительные движения. 1. Ноги слегка расставить, обе ступни касаются пола, но вес тела перенесен на одну из ног. Переносить тяжесть тела с одной ноги на другую. 2. Выдвинуть одну ногу вперед, перенести на нее тяжесть тела, покачиваться вперед-назад. Для большей экспрессии сгибать и выпрямлять колени. Этюд сопровождается музыкой Я. Степовой «На качелях».
Комплекс № 2. «Тренировка лыжников»	
«Кисти» (4-е раза)	Стойка, руки к плечам, пальцы в кулак. 1- Правая вверх, пальцы разжать. 2- И.п. 3- Левая вверх, пальцы разжать. 4- И.п. 5- Правая в сторону, пальцы разжать. 6- И.п. 7- Левая в сторону, пальцы разжать.

«Волна» (16-ть раз)	Широкая стойка, руки в замок перед грудью, локти в стороны. Поочередно поднимать локти вверх вниз изображая волну руками.
«Весы»	1-2 правое плечо вверх, 3 – 4 левое плечо верх, 5 – 8 оба плеча вверх, вниз.
«3 наклона и пружинка»	Стойка, руки на пояс. 1, 2, 3 – наклоны вперед, руки вперед. 4– полуприседание, руки на пояс (8раз). Стойка, руки на пояс (5 раз) подняться на носки. (4раза).
«Прыжки» (10-ть раз)	Руки на пояс. Ноги врозь – вместе.
Комплекс № 3 «Тренировка фристайлистов»	
«Крепкая шея» (8-мь раз)	Стойка, руки скрестно на плечи. – Достать подбородком кисть руки справа - Достать подбородком кисть руки слева.
«Плечи». (8-мь раз)	Широкая стойка, руки вперед Махом круг правой рукой И.п. Махом круг левой рукой И.п.
«Падает лист» (для глаз)	Карандаш медленно опускать сверху вниз, раскачивая его как маятник. Глазами следить за карандашом.(4-е раза).
«Выпады» (8-мь раз)	Стойка, руки за головой. 1- Выпад вправо, рука в право. 2- И.п. 3- Выпад влево 4- И.п.
«Приседания»	Руки на пояс. В приседе отрывать пятки от пола.
Прыжки «Птички» (8-мь раз)	Руки в стороны. Повороты нижней части туловища (скручивание корпуса).
Комплекс № 4. «Тренировка для хоккеистов»	
«Для шеи».	Стойка, руки на пояс. Полукруг головы. вправо – влево. И.п.
«Для координации рук»	Основная стойка 1 - пр. рука в сторону 2 - лев. в сторону 3 - пр. вверх 4 - лев вверх 5 - пр. в сорону 6 - лев. в сторону 7 - пр. вниз 8 - лев. вниз.
«Для локтей»	Стойка, руки к плечам, локти вперед 1 - в стороны 2 - вверх 3 - в стороны потянуться вправо
«Наклоны»	Стойка «Звездочка». 1-потянуться вправо, 2-встать, 3- потянуться влево, 4 –встат , руки на пояс, 5 – наклон вправо, 6- встать, 7-влево, 8-встать.
«Координация» (8-мь раз)	- Стойка на правой ноге, руки за головой (8) - Стойка на левой ноге, руки за головой (8)

«Прыжки» (10-ть раз)	- Ноги скрестно – врозь - Вместе – врозь
----------------------	---

Аналогичные комплексы разработаны к остальным заявленным видам спорта.

Приложение 4

Анкета для дошкольников:

1. Какие зимние виды спорта, ты знаешь?
2. Каких Олимпийских чемпионов России ты знаешь?
3. Каких знаменитых спортсменов Красноярского края ты знаешь?
4. Занимаешься ли ты в спортивной секции? (если ДА, то в какой?)
5. Как ты думаешь, для чего нужна утренняя гимнастика?
6. Знаешь ли ты в чем польза утренней гимнастики?
7. Что ты знаешь о здоровом образе жизни?