

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 23 «Ромашка»



Утверждаю:
И.о. заведующего МБДОУ №23
Измestьева Т.А.
19 января 2026 г.

Краткосрочный проект на тему:
«Спортивные игры как средство повышения интереса у
детей старшего дошкольного возраста к физической
культуре»

Выполнил:
инструктор по физической культуре
Устьянцева А.В.

г.Сухой Лог, 2026г.

Вид проекта: практико - ориентированный.

По предметно-содержательной области: образовательная область:

«Физическое развитие».

По продолжительности: 19.01.26-20.02.26г.

По количеству участников: групповой.

Участники проекта: воспитанники старшей и подготовительной группы, инструктор по физической культуре, родители воспитанников.

Актуальность проекта

В образовательной области ДО «Физическое развитие» главной задачей является гармоничное развития у воспитанников физического и психического здоровья.

Образовательная область «Физическое развитие» должна быть направлена, главным образом, на достижение важнейшей цели – формирование представлений у дошкольников о здоровом образе жизни. Важнейшая роль в физическом воспитании ребенка принадлежит воспитателям и инструктору по физической культуре. Их умение методически правильно организовать и провести занятия, нестандартные подходы к выбору форм и средств их проведения – важнейшие компоненты формирования у ребенка необходимых привычек, двигательных умений и навыков.

Целенаправленно подобранные подвижные игры, эстафеты, игровые задания, игры-аттракционы, игры с речитативом и счетом, имитационные игры развивают мелкую моторику, координацию движений, равновесие, точность, улучшают качество звукопроговаривания, помогают усвоению математических представлений, т.е. стимулируют развитие физических, психомоторных и интеллектуальных способностей детей.

Игры с элементами спорта отличаются большим разнообразием взаимодействия сенсорных систем различной модальности, что также является важнейшим фактором совершенствования организации движений. По сравнению с подвижными играми, игры с элементами спорта более сложная форма деятельности.

Только совместная деятельность педагога, родителей и детей может дать значительные результаты. В ходе совместной деятельности с детьми педагог, сотрудничая с семьей, обеспечивает восхождение дошкольника к культуре здоровья.

Работа по оздоровлению и физическому воспитанию детей должна строиться на основе ведущей деятельности детей дошкольного возраста – игровой, а двигательно-игровая деятельность – это основа воспитания, оздоровления, развития и обучения детей дошкольного возраста (Трубайчук Л.В.).

Только благодаря применению игровой деятельности и правильно сформированной системе физкультурно-оздоровительной работы, можно добиться снижения уровня заболеваемости у детей.

Цель проекта - создание условий для двигательной активности детей через проведение подвижных игр, с элементами спортивных игр.

Задачи проекта:

1. Способствовать физическому развитию детей, путем использования различных спортивных игр в разных видах совместной и самостоятельной деятельности детей;
2. Повысить двигательную активность детей через проведение подвижных игр;
3. Поддерживать интерес детей к занятиям физическими упражнениями и спортом;
4. Заинтересовать и вовлечь родителей в организацию работы с детьми по совершенствованию двигательных навыков детей;
5. Разработать информационный материал для родителей с рекомендациями: по ознакомлению с физическими особенностями развития детей подготовительной к школе группы.

Продукты проекта:

- План по физическому развитию детей, путем использования различных спортивных игр для детей подготовительной к школе группы, составленный с учётом требований ФГОС ДО;
- Консультации и рекомендации для родителей;
- Методические рекомендации для воспитателей;
- Карточка подвижных игр, с элементами спортивных игр.

Ожидаемый результат:

- сформированная осознанность в потребности ведения здорового образа жизни;
- снижение заболеваемости и повышение уровня здоровья детей;
- повышение уровня физической подготовленности;
- активная помощь и заинтересованность родителей в организации работы по оздоровлению детей.

Этапы реализации проекта

I этап. Подготовительный этап

создание необходимых условий для реализации проекта:

- подбор познавательной, художественной литературы;
- проведение бесед;
- подготовка атрибутов для спортивных игр, занятий.

Список литературы для изучения

1. Волошина Л.Н., Курилова Т.В. Игры с элементами спорта для детей 6 - 7 лет.
2. Дошкольная педагогика с основами методик воспитания и обучения: Учебник для вузов. Стандарт третьего поколения / Под.ред. А.Гогоберидзе, О.В.Солнцевой. – СПб.:Питер, 2014. – с. 197 – 202
3. Никанорова Т. С., Е.М. Сергиенко «Здоровячок» система оздоровления дошкольников 2007 г.
4. Подольская Е.И. «Формы оздоровления детей 4-7 лет» 2009 г.
5. Программа «Играйте на здоровье» и технология ее применения в ДОУ. – М.: Издательство «ГНОМ и Д», 2004.

II этап. Разработка плана действий по достижению цели

1. Анкетирование родителей:

«Определение уровня знаний о здоровом образе жизни» (Приложение 2)

Выявить у родителей уровень знаний о здоровом образе жизни»

2. Беседа:

«Беседа о здоровье, о чистоте», решение провокационных вопросов, проблемных ситуаций.

3. Дид.игры «Спортивное лото», «Что перепутал художник?» Настольная Игра «Футбол»

4. Оформить выставку рисунков детей «Виды спорта»

III этап. Основной (практический)

ФГОС ДО дошкольного образования выделяет ряд важных принципов, которым должна соответствовать программа ДОО. Одним из них является принцип интеграции образовательных областей в соответствии с их возможностями и спецификой.

Комплекс дидактических игр («Разложи по порядку», «Найди пару», «Спортивное домино», «Хорошо и плохо», «Спорт зимой и летом»)

Сюжетно-ролевые игры «Спортивная школа», «Олимпийские игры»

Игры-соревнования «Кто быстрее», «Самый ловкий», «Мы спортсмены».

Картотека народных подвижных игр «Сундучок бабушкиных игр»

Познавательное развитие

1. Рассматривание иллюстраций
2. Цикл бесед «Великие спортсмены», «Сила и здоровье», «С физкультурой мы дружны», «Правильное питание», «Закаливание», «Личная гигиена»

Речевое развитие

1. Разучивание загадок, стихотворений, физкультминуток, пальчиковых игр, пословиц на занятиях и в свободной деятельности (Приложение 5)

Художественное творчество

1. Организация выставки рисунков «Мы со спортом дружны»

Музыкальное развитие

1. Разучивание песен, танцев, прослушивание аудиозаписей.

Использование ритмических движений в сопровождении музыки.

Физическое развитие

1. Разучивание физкультминуток, подвижных игр, комплексов дыхательных и пальчиковых гимнастик
2. Изготовление карточек, схем с разнообразием движений, их назначением (Приложение 3)
3. Различные виды массажа, с применением нетрадиционного спортивного оборудования

Работа с родителями

1. Беседы - информирование о физических качествах и умениях каждого ребенка, о значении совместной двигательной деятельности

IV этап. Подведение итогов

Результаты проекта:

Предметно-развивающая среда

Содержание предметно-развивающей среды в ДОО позволяет организовать самостоятельную двигательную деятельность таким образом, чтобы оно обеспечивало каждому ребенку гармоничное развитие, помогало ему использовать резервы своего организма для сохранения, укрепления и повышения уровня его здоровья, обогащения двигательного опыта, увеличения творческого и познавательного потенциала; приобщать детей к физической культуре и здоровому образу жизни.

- В ходе проведения проекта были созданы условия, обеспечивающие эффективное использование спортивного оборудования, апробировано нестандартное оборудование: «Веселые дорожки».
- У детей снизился уровень заболеваемости;
- Родители получили методические рекомендации, информационный материал с рекомендациями: по ознакомлению с физическими особенностями развития детей подготовительной к школе группы.

Анкета для родителей
Уважаемые родители!

Каждый из вас хотел бы, чтобы ваш ребенок был здоровым.
Для этого важно уделять особое внимание физическому развитию детей.
С целью определения уровня ваших знаний о здоровом образе жизни и
соблюдения его
в домашних условиях предлагаем вам ответить на следующие вопросы.
«Определения уровня знаний о здоровом образе жизни»

1. Укажите, пожалуйста, возраст вашего ребенка

от 5 до 6 –

от 6 до 7 –

2. Как вы считаете, что влияет на здоровье ребенка? _____

3. Соблюдаете ли вы здоровый образ жизни в семье? _____

4. Знаете ли вы физические показатели, по которым можно следить за правильным развитием вашего ребенка? _____

5. На что, на ваш взгляд, должны обращать внимание семья и ДООУ, заботясь о здоровье и физической культуре дошкольника? _____

6. Назовите наиболее приемлемые закаливающие процедуры для вашего ребенка

7. Знаете ли вы, как укреплять здоровье ребенка дома? _____

8. Нужна ли вам помощь детского сада? _____

9. Какое направление развития для вашего ребенка вы предпочли бы (выбрать не более трех):

- спортивная подготовка;

- физическое развитие;

- художественно-эстетическое;

- социально-эмоциональное;

- интеллектуальное;

- обучение иностранным языкам.

2. «Оценка деятельности ДООУ в рамках физического развития дошкольников»

1. Знаете ли вы, какие оздоровительные мероприятия проводятся в ДООУ, группе?

- да

- нет

2. Как вы оцениваете работу дошкольного учреждения по оздоровлению детей?

- хорошо

- плохо

- другой вариант _____

3. Как вы оцениваете условия для физического развития детей в группе?

- хорошо

- плохо

- другой вариант _____

4. Выполняете ли вы рекомендации специалистов?

- да

- нет

- иногда _____

5. Есть ли у вас пожелания к организации оздоровительных мероприятий в ДОУ?

(указать какие) _____

Спасибо за сотрудничество!

Приложение 2

Работа с карточками помогает детям использовать накопленный двигательный опыт в самостоятельной деятельности, учит их организовывать соревнования со сверстниками, подчиняться правилам.

Критерием подготовки детей к самостоятельной организации двигательного досуга является их умение выполнять игровые движения, схематично обозначенные на карточках. Так, соединяя карточки, дети, например, составляют вариант игры-эстафеты и проигрывают её сначала мысленно, психологически готовя себя к предстоящему соревнованию.

Приложение 3

Загадки о видах спорта, спортивном инвентаре, оборудовании, спортивных сооружениях

Там в латах все на ледяной площадке
Сражаются, сцепились в острой схватке.
Болельщики кричат: «Сильнее бей!»
Поверь, не драка это, а —...(Хоккей)
Без весла не обойдёшься,
Если спортом тем займёшься.
А как занятие зовут,
Где в лодке к финишу плывут?..(Гребля)
Конь, канат, бревно и брусья,
Кольца с ними рядом.
Перечислить не берусь я
Множество снарядов.
Красоту и пластику
Дарит нам...(Гимнастика)
Здесь команда побеждает,
Если мячик не роняет.
Он летит с подачи метко
Не в ворота, через сетку.
И площадка, а не поле
У спортсменов в...(Волейболе)
Металлических два братца,
Как с ботинками срослись,
Захотели покататься,

Топ! — на лёд и понеслись.

Ай, да братья, ай, легки! Братьев как зовут?

(Коньки)

Снаряд есть у боксёров — груша.

А в этом спорте «фрукт» получше.

Там забивает мяч спортсмен

В ворота в виде буквы Н,

На сливу очень мяч похож.

Вид спорта этот назовёшь?..(Регби)

На льду танцует фигурист,

Кружится, как осенний лист.

Он исполняет пируэт

Потом двойной тулуп... Ах, нет!

Не в шубе он, легко одет.

И вот на льду теперь дуэт.

Эх, хорошо катаются!

Зал затаил дыхание.

Вид спорта называется...(Фигурное катание)

У поля есть две половины,

А по краям висят корзины.

То пролетит над полем мяч,

То меж людей несётся вскачь.

Его все бьют и мячик зол,

А с ним играют в...(Баскетбол)

Разбираться нужно в спорте:

Теннисист — игрок на корте.

Как, скажите-ка мне сами,

В самбо мат зовут?..

(Татами)

По зимней дороге бегут налегке

Спортсмены на лыжах с винтовкой в руке.

До финиша скоро, фанаты кругом,

Любимый вид спорта смотрю —...(Биатлон)

Он — «носитель» рюкзака,

В туристическом походе, посидеть у костерка

Очень любит на природе.

Хворост, прошлогодний лист

Бросит в свой костёр...(Турист)

Ногами все бьют мяч, пинают,

Как гвоздь в ворота забивают,

Кричат от радости все: «Гол!».
Игру с мячом зовут...(Футбол)
Площадка. Посредине — сетка.
В команде капитаном — Светка.
И каждый ей под стать игрок.
В другой команде — Игорёк.
Он пятерых с собой привёл
Сыграть «партейку» в...(Волейбол)
Не пойму, ребята, кто вы?
Птицеловы? Рыболовы?
Что за невод во дворе?
- Не мешал бы ты игре,
Ты бы лучше отошел.
Мы играем в ...(Волейбол)

Приложение 4

**Картотека подвижных игр и упражнений
с элементами спортивной игры
«Футбол»**

Гонка мячей

Цель: Произвольное ведение мяча любым способом. Остановка мяча.

Правила игры: Дети водят ногами мяч, не сталкиваясь друг с другом. Руки спрятаны за спину.

Варианты:

1. Все дети свободно располагаются на площадке, у каждого – по мячу. После сигнала все ведут мяч ногой, стараясь не сталкиваться друг с другом.
2. То же, но по первому сигналу игроки ведут мяч в быстром темпе, по следующему сигналу – в медленном.
3. То же, добавляется третий сигнал – остановить мяч подошвой ноги.

Игра в футбол вдвоем

Цель: Вратарская техника: приём и отбивание катящегося мяча.

Игровые правила: Забить гол в круг соперника, не выбегая из круга.

Варианты:

1. Дети становятся парами. Каждый игрок чертит вокруг себя круг диаметром 2-3 м. игроки передают мяч друг, другу отбивая его то - правой, то - левой ногой, стараясь попасть мячом в круг соперника. Выигрывает ребенок, забивший большее количество мячей в круг противника.

Забей в ворота

Цель: Вратарская техника: приём и отбивание катящегося мяча.

Игровые правила: Забить как можно больше голов в ворота противника

Варианты:

1. Несколько играющих детей (4 - 6) становятся на линию, отмеченную в 5 м от ворот, - это нападающие. Двое детей (3) – защитники, они располагаются между линией и воротами. Нападающие по очереди забивают в ворота три мяча. Защитники стараются поймать мячи и возвращают обратно нападающим. Затем дети меняются ролями. Выигрывает тот ребенок, который больше забивает мячей в ворота.
2. Забить мяч из разного положения и любыми частями тела.

Футболист

Цель: отработать удары ногой по неподвижному мячу правой, левой ногой с одного, двух, трёх шагов, с разбега.

Игровые правила: сделать точный удар по неподвижному мячу.

Варианты:

1. Дети становятся в линию или круг. В центре круга (или перед играющим) кладется мяч. По сигналу воспитателя ребенок закрывает глаза, делает поворот, идет к мячу и старается ударить по нему ногой.
2. С места (с разбега) по неподвижному мячу и попасть в предмет.
3. Удар мячом в сетку и его прием.

Забей гол

Цель: Выбивание мяча в поле противника.

Игровые правила: Запрещается производить удары по мячу, находящемуся между ограничительной и средней линиями поля.

Варианты:

1. В игре одновременно участвуют две команды. Над средней линией поля (20 x 10 м) на высоте 70 – 80 см натягивают шнур. По обеим сторонам поля в 2 м от средней линии чертятся ограничительные полосы. Каждая из команд

располагается на своей половине. В игру вводится два мяча. Игроки пытаются ударом ноги так направить мяч, чтобы он вышел за пределы площадки соперников, т. е. забить гол. Однако гол засчитывается лишь в том случае, если мяч пересечет лицевую линию поля. Побеждает команда, сумевшая за условленное время забить больше голов.

2. Можно вводить в игру более 4-5 мячей одновременно.

Попади в мишень

Цель: Выполнит удар по мячу с четким попаданием в мишень.

Игровые правила: ударить по мячу с попаданием в мишень.

Варианты:

1. Дети поочередно с расстояния 7 – 10 с стремятся попасть в круг диаметром 1 м, обозначенный на деревянном щите или стенке. Каждый выполняет по 3 удара правой и левой ногой по неподвижному мячу. Побеждает ребенок, сумевший сделать больше точных попаданий.
2. Игру можно провести и как командную. В этом случае победительницей считается команда, игроки которой в сумме забили больше голов.

Приложение 1

Анкета для родителей

Уважаемые родители!

Каждый из вас хотел бы, чтобы ваш ребенок был здоровым.

Для этого важно уделять особое внимание физическому развитию детей.

С целью определения уровня ваших знаний о здоровом образе жизни и соблюдения его

в домашних условиях предлагаем вам ответить на следующие вопросы.

«Определения уровня знаний о здоровом образе жизни»

1. Укажите, пожалуйста, возраст вашего ребенка

от 5 до 6 -

✓ от 6 до 7 -

2. Как вы считаете, что влияет на здоровье ребенка? генетика

среда жизни

3. Собираете ли вы здоровый образ жизни в семье? да

4. Знаете ли вы физические показатели, по которым можно следить за правильным развитием вашего ребенка? да

5. На что, на ваш взгляд, должны обращать внимание семья и ДОО, заботясь о здоровье и физической культуре дошкольника? на физическое и психическое развитие ребенка

6. Назовите наиболее приемлемые закаливающие процедуры для вашего ребенка проветривание, солнечные ванны, обливание, контрастные души

7. Знаете ли вы, как укреплять здоровье ребенка дома? да

8. Нужна ли вам помощь детского сада? нет

9. Какое направление развития для вашего ребенка вы предпочли бы (выбрать не более трех):

- спортивная подготовка;

✓ - физическое развитие;

✓ - художественно-эстетическое;

✓ - социально-эмоциональное;

✓ - интеллектуальное;

- обучение иностранному языкам.

2. «Оценка деятельности ДОО в рамках физического развития дошкольников»

✓ - да

- нет

2. Как вы оцениваете работу дошкольного учреждения по оздоровлению детей?

✓ - хорошо

- плохо

- другой вариант _____

3. Как вы оцениваете условия для физического развития детей в группе?

✓ - хорошо

- плохо

- другой вариант _____

4. Выполняете ли вы рекомендации специалистов?

✓ - да

- нет

5. Есть ли у вас пожелания к организации оздоровительных мероприятий в ДОО?

(указать какие) да, укрепление

Спасибо за сотрудничество!

Приложение I

Анкета для родителей
Уважаемые родители!

Каждый из вас хотел бы, чтобы ваш ребенок был здоровым.
Для этого важно уделять особое внимание физическому развитию детей.
С целью определения уровня ваших знаний о здоровом образе жизни и
соблюдения его
в домашних условиях предлагаем вам ответить на следующие вопросы.
«Определения уровня знаний о здоровом образе жизни»

1. Укажите, пожалуйста, возраст вашего ребенка

от 5 до 6 – ✓
от 6 до 7 –

2. Как вы считаете, что влияет на здоровье ребенка? Не мешаем

кушать

3. Соблюдаете ли вы здоровый образ жизни в семье? нет

4. Знаете ли вы физические показатели, по которым можно следить за правильным развитием вашего ребенка? нет

5. На что, на ваш взгляд, должны обращать внимание семья и ДОО, заботясь о здоровье и физической культуре дошкольника? соблюдение режима дня

6. Назовите наиболее приемлемые закалывающие процедуры для вашего ребенка

процедура на свежем воздухе.

7. Знаете ли вы, как укреплять здоровье ребенка дома? нет

8. Нужна ли вам помощь детского сада? да

9. Какое направление развития для вашего ребенка вы предпочли бы (выбрать не более трех):

- спортивная подготовка; ✓
- физическое развитие; ✓
- художественно-эстетическое;
- социально-эмоциональное;
- интеллектуальное; ✓
- обучение иностранным языкам.

2. «Оценка деятельности ДОО в рамках физического развития дошкольников»

1. Знаете ли вы, какие оздоровительные мероприятия проводятся в ДОО, группе?

да
- нет

2. Как вы оцениваете работу дошкольного учреждения по оздоровлению детей?

хорошо
- плохо

- другой вариант _____

3. Как вы оцениваете условия для физического развития детей в группе?

хорошо

- плохо

- другой вариант _____

4. Выполняете ли вы рекомендации специалистов?

- да

- нет

- иногда _____

5. Есть ли у вас пожелания к организации оздоровительных мероприятий в ДОО?
(указать какие) все устраивает.

Спасибо за сотрудничество!

Приложение 1

Анкета для родителей
Уважаемые родители!

Каждый из вас хотел бы, чтобы ваш ребенок был здоровым.
Для этого важно уделять особое внимание физическому развитию детей.
С целью определения уровня ваших знаний о здоровом образе жизни и
соблюдения его
в домашних условиях предлагаем вам ответить на следующие вопросы.
«Определения уровня знаний о здоровом образе жизни»

1. Укажите, пожалуйста, возраст вашего ребенка

от 5 до 6 –
от 6 до 7 –

2. Как вы считаете, что влияет на здоровье ребенка? —

3. Соблюдаете ли вы здоровый образ жизни в семье? придерживаемся

4. Знаете ли вы физические показатели, по которым можно следить за правильным развитием вашего ребенка? да

5. На что, на ваш взгляд, должны обращать внимание семья и ДОО, заботясь о здоровье и физической культуре дошкольника? Соблюдение режима

6. Назовите наиболее приемлемые закаливающие процедуры для вашего ребенка

душ
7. Знаете ли вы, как укреплять здоровье ребенка дома? прогулки и гимнастика

8. Нужна ли вам помощь детского сада? да

9. Какое направление развития для вашего ребенка вы предпочли бы (выбрать не более трех):

- спортивная подготовка;
- физическое развитие;
- художественно-эстетическое;
- социально-эмоциональное;
- интеллектуальное;
- обучение иностранным языкам.

2. «Оценка деятельности ДОО в рамках физического развития дошкольников»

1. Знаете ли вы, какие оздоровительные мероприятия проводятся в ДОО, группе?

- да
- нет

2. Как вы оцениваете работу дошкольного учреждения по оздоровлению детей?

- хорошо
- плохо

- другой вариант _____

3. Как вы оцениваете условия для физического развития детей в группе?

- хорошо

- плохо

- другой вариант _____

4. Выполняете ли вы рекомендации специалистов?

- да

- нет

- иногда

5. Есть ли у вас пожелания к организации оздоровительных мероприятий в ДОО?

(указать какие) все устраивает

Спасибо за сотрудничество!

Приложение 1

Анкета для родителей

Уважаемые родители!

Каждый из вас хотел бы, чтобы ваш ребенок был здоровым.
Для этого важно уделять особое внимание физическому развитию детей.
С целью определения уровня ваших знаний о здоровом образе жизни и
соблюдения его

в домашних условиях предлагаем вам ответить на следующие вопросы.

«Определения уровня знаний о здоровом образе жизни»

1. Укажите, пожалуйста, возраст вашего ребенка

от 5 до 6 -
от 6 до 7 -

2. Как вы считаете, что влияет на здоровье ребенка? мн. активность,
свежий воздух

3. Соблюдаете ли вы здоровый образ жизни в семье? придерживаемся

4. Знаете ли вы физические показатели, по которым можно следить за правильным
развитием вашего ребенка? да

5. На что, на ваш взгляд, должны обращать внимание семья и ДОУ, заботясь о здоровье и
физической культуре дошкольника? соблюдение режима

6. Назовите наиболее приемлемые закалывающие процедуры для вашего ребенка

7. Знаете ли вы, как укреплять здоровье ребенка дома? сон, прогулки
и т.д.

8. Нужна ли вам помощь детского сада? да

9. Какое направление развития для вашего ребенка вы предпочли бы (выбрать не более
трех):

- спортивная подготовка;
- физическое развитие;
- художественно-эстетическое;
- социально-эмоциональное;
- интеллектуальное;
- обучение иностранным языкам.

2. «Оценка деятельности ДОУ в рамках физического развития дошкольников»

1. Знаете ли вы, какие оздоровительные мероприятия проводятся в ДОУ, группе?

- да
- нет

2. Как вы оцениваете работу дошкольного учреждения по оздоровлению детей?

- хорошо
- плохо
- другой вариант _____

3. Как вы оцениваете условия для физического развития детей в группе?

- хорошо
- плохо

- другой вариант _____

4. Выполняете ли вы рекомендации специалистов?

- да
- нет

- иногда _____

5. Есть ли у вас пожелания к организации оздоровительных мероприятий в ДОУ?
(указать какие) все устраивает

Спасибо за сотрудничество!