

# Проект: «Богатырская сила».

## В подготовительной группе Детского сада № 1131

Разработан и выполнен:  
Давыдова Светлана Михайловна  
(воспитатель по ФИЗО)  
Гузикова Надежда Витальевна  
(Воспитатель группы)



# Тема проекта

Богатыри Московского края,  
отличающиеся особой силой,  
удальством, умом,  
самообладанием



# Основополагающий вопрос

Как научиться быть здоровым,  
вести здоровый образ жизни?

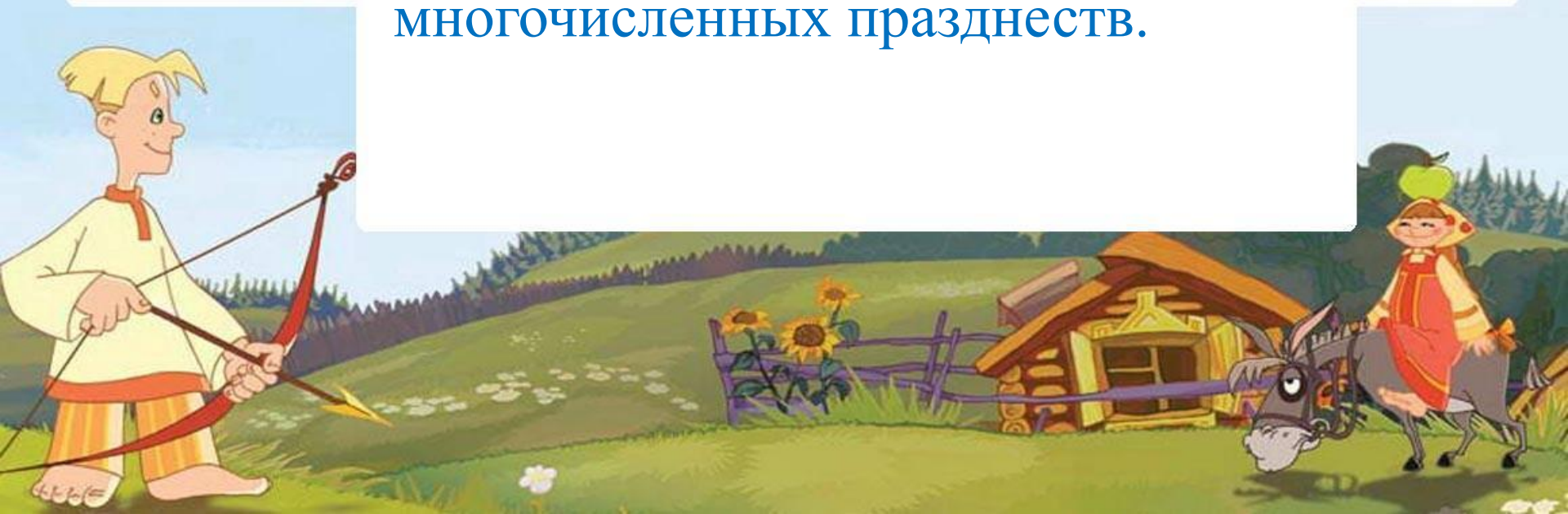




# Аннотация проекта

Древняя Русь с давних пор была знаменита своими богатырями, подвиги которых не перестают изумлять наше поколение.

Ловкость у них развивалась в детских подвижных играх со сверстниками, меткость - охотой, а драться они учились во время многочисленных празднеств.



На многих ярмарках люди потешались, тем, что сгибали пальцами монеты, скручивали чугунные кочерг в узел, для этого был большой стимул наиболее отличившегося князь мог пригласить в свою дружину. Много ратных подвигов было совершено русскими богатырями во времена монголо-татарского ига. Одним из примеров является подвиг богатыря

Евпатия Коловрата, который со своим маленьким отрядом терзал Батыя.





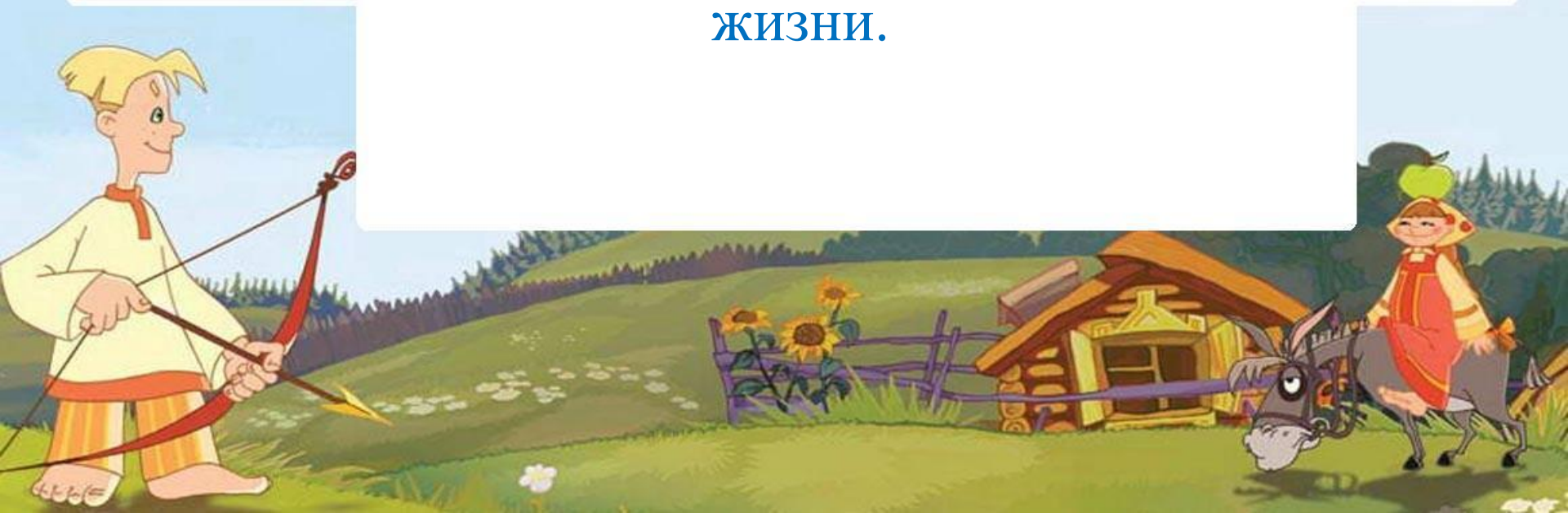
Даже после того, как войско Батыя окружило его отряд, он не сдался, и ещё, вояремя битвы, он разрубил монгольского предводителя отряда, по описанию "сильнейшего из воином среди монгольского войска", пополам. Батыю ничего не оставалось, как забросать отряд Коловрата ядрами из катапульта.



# *Какова же причина, того здоровья у древнерусских воинов?*

В ходе проекта его участники будут учиться познавать секреты богатырского здоровья, узнают о том, живут ли рядом с ними богатыри, научатся использовать полученную информацию в своей жизни, чтобы быть здоровым, вести здоровый образ

ЖИЗНИ.





## Краткое описание проекта:

В ходе проекта его участники будут учиться познавать секреты богатырского здоровья, узнают о том, живут ли рядом с ними богатыри, научатся использовать полученную информацию в своей жизни, чтобы быть здоровым, вести здоровый образ жизни.



# Актуальность проекта:

Проблема сохранения и укрепления здоровья дошкольников чрезвычайно актуальна. Неслучайно Президент страны Дмитрий Анатольевич Медведев в своем Послании Федеральному собранию назвал укрепление здоровья дошкольников среди основных направлений национальной образовательной стратегии «Детский сад и спорт». Утверждение здорового образа жизни подрастающего поколения сегодня рассматривается в практике работы садов как одно из приоритетных направлений гуманизации образования. Значимость формирования ценностных ориентаций в аспекте рассматриваемой проблемы обусловлена необходимостью сохранения и совершенствования их физического, психического и социального благополучия. Здоровье и физическая дееспособность являются условием и базисом для раскрытия потенциала личности.





## Цели проекта:

приобщать подрастающее поколение к гражданским и патриотическим ценностям, к значимости здорового образа жизни и ответственности за собственное благополучие и за состояние общества.

## Задачи проекта:

сформировать систему убеждений о необходимости сохранения личного здоровья;

повысить уровень гендерного воспитания;

воспитать ценностные ориентации  
жизненных приоритетов на здоровый  
образ жизни.



# Первый этап проект:

Разработать и провести ряд упражнения для утренней гимнастики в соответствии с поставленными целями. Утренняя гимнастика включается в режим с первой младшей группы. направлена главным образом



на решение оздоровительных задач.





Способствуя укреплению костно-мышечного аппарата, развитию сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, она в то же время создает бодрое, жизнерадостное настроение, воспитывает привычку к ежедневным занятиям физическими упражнениями. Сочетание утренней гимнастики с водными процедурами очень полезно для закаливания детского организма.



# Структура утренней гимнастики «Удаль молодецкая»

## 1. Вступительная часть

- построение
- 2-3 вида ходьбы
- 1 вид бега
- упражнение на внимание (носит имитационный характер)



Заканчивается вступительная часть  
обычной ходьбой построением для  
выполнения ОРУ.





## 2. Основная часть. ОРУ.

- упражнение на дыхание и для мышц рук и плечевого пояса
- упражнение для мышц туловища
- для ног и туловища
- комбинированное
- прыжки с чередованием ходьбы
- упражнение на дыхание

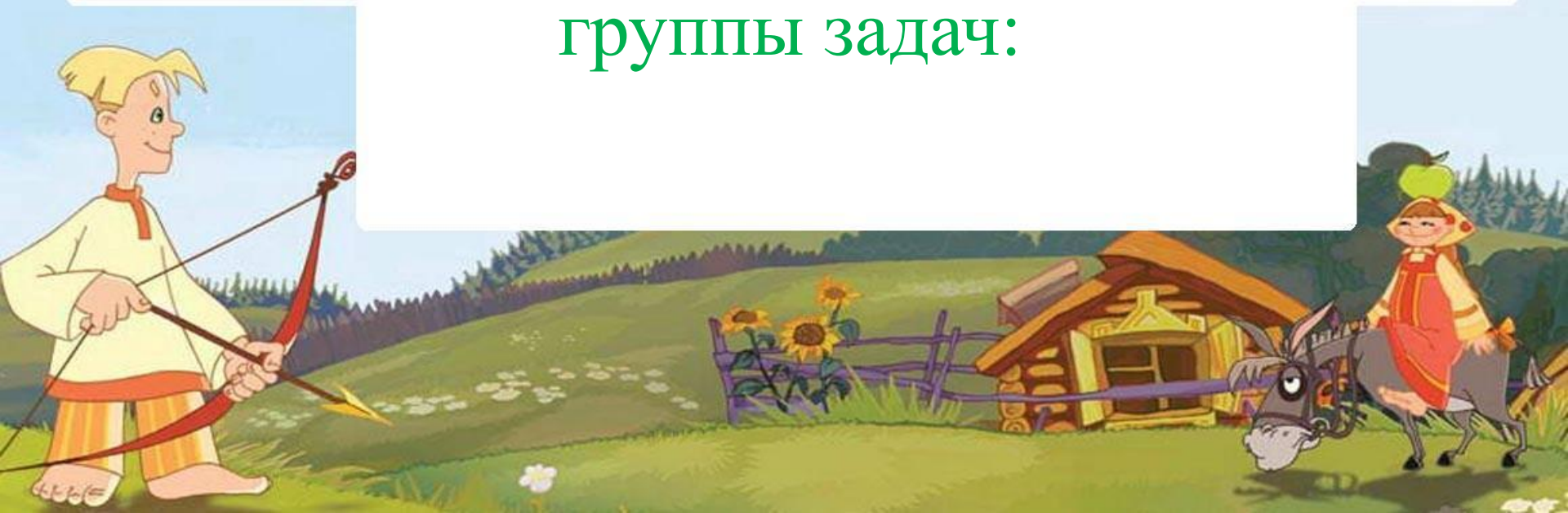


## 3. Заключительная часть (ходьба, хороводы и т.д.)



Ведущая цель физкультурно – оздоровительной работы с детьми – охрана и укрепление здоровья ребенка, его полноценное физическое развитие.

Для реализации этой цели решаются три группы задач:





# *1 группа – Коррекционно-развивающая:*

тренировка функциональных возможностей детей;

формирование правильной осанки и исправление плоскостопия;

укрепление мышц опорно-двигательного аппарата;

формирование физических качеств;

совершенствование двигательных способностей.



## *2 группа – Образовательная:*

учить детей заботиться о своем здоровье с пониманием того, как влияют физические упражнения на организм человека; формирование потребности физического самосовершенствования и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.





*3 группа-Нравственно-  
воспитательная:*

формирование положительных  
эмоций и волевых черт личности  
ребенка;  
способствование овладению детьми  
санитарно-гигиенических  
навыков.



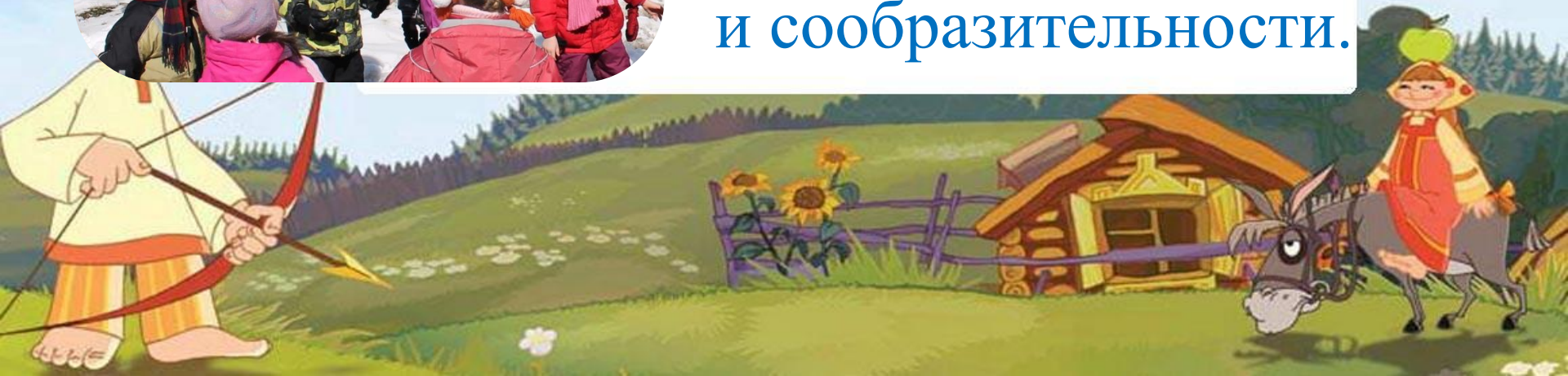
# Третий этап проекта:

Подобрать и провести подвижные и малоподвижные игры с соответствием поставленным целям.

## ИГРА ШТАНДЕР

Цели игры:

учит ловкости, меткости,  
быстрой реакции  
и сообразительности.





# Игра «Горелки»

Цель: Продолжить знакомить детей с русскими народными подвижными играми; вызвать интерес к русским традициям; приобщать детей к традиционной культуре на основе активного использования устного народного творчества (считалки, зазывалки),



воспитывать любовь к народным традициям, уважение друг к другу.



# Горячая картошка

Цель игры: учить детей ловить и передавать мяч друг другу с небольшого расстояния.









# Литература:

1. «Занимательная физкультура для дошкольников 5-7 лет» К. К. Утробина, Москва 2003
2. «Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду» А. И. Фомина «Просвещение» 1984
3. «Логопедический массаж и лечебная физкультура» Г. В. Дедюхина, Т. А. Яньшина Москва 2001
4. «Учите бегать, прыгать, лазать, метать» Е. Н. Вавилова «Просвещение» 1983
5. «Физкультурная минутка» Е. А. Каралашвили Москва 20002
6. «Воспитание здорового ребенка» М. Д. Маханева Москва 1997
7. «Игры и развлечения детей на воздухе» Т. И. Осокина «Просвещение» 1983

