



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Ростова-на-Дону "Детский сад №301"

Утверждаю
Заведующий МАДОУ № 301
_____ Н.И.Евтеева

Проект

«Здоровый дошкольник»

ГТО 2023г.

МАДОУ №301

Составила: Инструктор физ.воспитания
Отарашвили С.Е.

2023-2024 г.

Месяц, число	Занятия	Целевая аудитория	Предполагаемый результат	Срок и место проведения	Организатор
СЕНТЯБРЬ					
1)Гр.№9 (старшая)	№1 Стр.19	Воспитатель Гр.№9	<u>Цель:</u> Развитие двигательных качеств, формирование у дошкольников здорового и безопасного образа жизни. <u>Задачи:</u> Учиться сохранять устойчивое равновесие. Упражняться в отталкивание двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании.	05.09.23г. Спортивный зал	Инструктор физ. воспитания Отарашвили С.Е.
2)Гр.№8 (подготовительная)	№1 Стр.15	Воспитатель Гр.№8	<u>Цель:</u> Укрепление физического и психического здоровья, и умение использовать полученные знания в повседневной жизни. <u>Задачи:</u> Упражнять детей в беге враспынную, сохранить устойчивое равновесии в прыжках с продвижением в перед, перебрасываем мяч.	15.09.23г. Спортивный зал	Инструктор физ. воспитания Отарашвили С.Е.
3)Гр.№7 (старшая)	№1 Стр.10	Воспитатель Гр.№7	<u>Цель:</u> Воспитание потребности к здоровому образу жизни, выработка привычки к соблюдению режима.	22.09.23г. Спортивный зал	Инструктор физ. воспитания Отарашвили

			<u>Задачи:</u> Развивать двигательную активность, развивать точность движения при переброске мяча. Воспитывать выносливость и глазомер. Стремление к сдаче норм ГТО.		С.Е.
4)Гр.№5 (подготовительная)	№2 Стр.11	Воспитатель Гр.№5	<u>Цель:</u> Приобщать детей к здоровому образу жизни, и подготовка сдачи норм ГТО. <u>Задачи:</u> Формировать двигательные умения и навыки владения мячом, развивать силу, ловкость, меткость. Воспитывать желание побеждать.	29.09.23г. Спортивный зал	Инструктор физ. воспитания Отарашвили С.Е.
ОКТАБРЬ					
5)Гр.№6 (подготовительная)	№3-4 Стр.12-13	Воспитатель Гр.№6	<u>Цель:</u> Позитивное отношение к спорту. Активная подготовка к сдаче норм ГТО. <u>Задачи:</u> Упражнять детей к бегу с ускорением (челночный бег). Развивать ловкость, глазомер и точность движения. Повторять прыжки на двух ногах с продвижением в перед.	02.10.23г. Спортивный зал	Инструктор физ. воспитания Отарашвили С.Е.
5)Гр.№8 (подготовительная)	№5 Стр.14	Воспитатель Гр.№8	<u>Цель:</u> Быстрее, выше, сильнее! Подготовка к сдаче норм ГТО.	13.10.23г. Спортивный	Инструктор физ.

			<p><u>Задачи:</u> Развивать координацию движения в прыжках, с доставанием до предмета, упражнение с мячом, укрепление силу рук. Воспитывать выносливость, ловкость, меткость и дисциплинированность.</p>	зал	воспитания Отарашвили С.Е.
6)Гр.№7 (старшая)	№13 Стр.28-29	Воспитатель Гр.№7	<p><u>Цель:</u> Создавать благоприятную, эмоциональную атмосферу. Подготовка к сдаче норм ГТО.</p> <p><u>Задачи:</u> Развивать двигательную активность, силу, быстроту и внимание. Ориентировать в пространстве. Развивать координацию движения. Воспитывать стремление заниматься спортом.</p>	20.10.23г. Спортивный зал	Инструктор физ. воспитания Отарашвили С.Е.
7)Гр.№4 (средняя)	№14 Стр.30	Воспитатель Гр.№4	<p><u>Цель:</u> Проявлять активность и самостоятельность в выполнении упражнения. Подготовка к сдаче норм ГТО.</p> <p><u>Задачи:</u> Закреплять навыки в подпрыгивании на двух ногах. Упражнение на равновесии. Воспитывать у детей волевые качества.</p>	26.10.23г. Спортивный зал	Инструктор физ. воспитания Отарашвили С.Е.

НОЯБРЬ

8)Гр.№3 (средняя)	№25-26 Стр.39-40	Воспитатель Гр.№3	<p><u>Цель:</u> Формировать у дошкольников стремление участвовать в ГТО.</p> <p><u>Задачи:</u> Укреплять здоровье у детей, развивать координацию движения. Воспитывать патриотизм и гордость за свою страну.</p>	02.11.23г. Спортивный зал	Инструктор физ. воспитания Отарашвили С.Е.
9)Гр.№2 (2-я младшая)	№24 Стр.38	Воспитатель Гр.№2	<p><u>Цель:</u> Создать благоприятную и эмоциональную атмосферу.</p> <p><u>Задачи:</u> Упражняться в ходьбе на носках, в ходьбе друг за другом. Упражняться в прыжках на двух ногах. Упражняться в ползании по гимнастическому мату. Воспитывать дружелюбное отношение друг к другу.</p>	08.11.23г. Спортивный зал	Инструктор физ. воспитания Отарашвили С.Е.
10)Гр.№1 (2-я младшая)	№25 Стр.30-32	Воспитатель Гр.№1	<p><u>Цель:</u> Развивать у детей стремление заниматься спортом. Подготовка сдаче норм ГТО.</p> <p><u>Задачи:</u> Повторить бег и ходьбу между предметами. Развивать координацию движения в прыжках в длину. Развивать ловкость в бросках мяча в вверх. Воспитывать</p>	14.11.23г. Спортивный зал	Инструктор физ. воспитания Отарашвили С.Е.

			желание побеждать.		
11)Гр.№5 (подготовительня)	№25 Стр.39-41	Воспитатель Гр.№5	<u>Цель:</u> Формировать у старшего дошкольного возраста, стремление участвовать в сдаче норм ГТО. <u>Задачи:</u> Бег и ходьба врассыпную с остановкой по сигналу. Развивать ловкость и быстроту в беге. Разучить игровые упражнения с мячом. Формировать у дошкольников волевые качества.	24.11.23г. Спортивный зал	Инструктор физ. воспитания Отарашвили С.Е.

ДЕКАБРЬ

12)Гр.№9 (старшая)	№2-3 Стр.49-50	Воспитатель Гр.№9	<u>Цель:</u> Приобщать дошкольников к здоровому образу жизни. Подготовка к сдаче норм ГТО. <u>Задачи:</u> Развивать ловкость в упражнении с мячом. Развивать координацию движения в задании на равновесие. Упражнение на гимнастической скамейке. Воспитывать выносливость и силу.	05.12.23г. Спортивный зал	Инструктор физ. воспитания Отарашвили С.Е.
13)Гр.№6 (подготовительная)	№6-7 Стр.45-46	Воспитатель Гр.№6	<u>Цель:</u> Развивать у детей интерес к спорту и физическим нагрузкам. <u>Задачи:</u> Упражнять детей к ходьбе колонной по одному, бег врассыпную. Упражнять в	11.12.23г. Спортивный зал	Инструктор физ. воспитания Отарашвили С.Е.

			прокатывании мяча вперед, упражняться на гимнастической скамейке. Закрепить навыки в прыжках на двух ногах. Формировать волевые качества, выдержку и силу.		
14)Гр.№4 (средняя)	№3-4 Стр.49-50	Воспитатель Гр.№4	<u>Цель:</u> Приобщать детей к здоровому образу жизни. <u>Задачи:</u> Продолжать формировать двигательные умения и навыки владения мячом. Развивать силу и меткость. Воспитывать желание побеждать и соперничать. Готовимся к сдаче норм ГТО.	19.12.23г. Спортивный зал	Инструктор физ. воспитания Отарашвили С.Е.
15)Гр.№3 (средняя)	№4-5 Стр.51-52	Воспитатель Гр.№3	<u>Цель:</u> Формировать у воспитанников положительную оценку здорового образа жизни. Подготовка сдаче норм ГТО. <u>Задачи:</u> Развивать целеустремлённость и выдержку. Развивать ловкость, быстроту и двигательную память. Закреплять знание детей о комплексе ГТО и его сдаче.	26.12.23г. Спортивный зал	Инструктор физ. воспитания Отарашвили С.Е.
ЯНВАРЬ					

16)Гр.№3 (средняя)	№13-14 Стр.57-58	Воспитатель Гр.№3	<p><u>Цель:</u>Эффективное развитие двигательных качеств и координационных способностей детей.</p> <p><u>Задачи:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - развивать двигательную активность, силу, ловкость, гибкость, быстроту, внимание и глазомер. - воспитывать выносливость, стремление к успехам в спорте, подготовка к сдаче норм ГТО. 	11.01.24г. Спортивный зал	Инструктор физ. воспитания Отарашвили С.Е.
17)Гр.№8 (подготовительная)	№13-14 Стр.59-60	Воспитатель Гр.№8	<p><u>Цель:</u> Формировать положительную, нравственную оценку здорового образа жизни.</p> <p><u>Задачи:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - развивать упражнения в равновесии и прыжках. - упражняться в лазанье по гимнастической стенке. - стимулировать детей по средству физических упражнений к выполнению нормативов. - требования ГТО в соответствии с 	19.01.24г. Спортивный зал	Инструктор физ. воспитания Отарашвили С.Е.

			их возвратными возможностями.		
18)Гр.№7 (старшая)	№13 Стр.50-51	Воспитатель Гр.№7	<u>Цель:</u> Позитивное отношения к занятиям к спорту, подготовка к сдаче норм ГТО. <u>Задачи:</u> - развивать выносливость, гибкость, ловкость, быстроту. - развивать координацию движения. - воспитывать детей, идти к победе и не сдаваться при сдаче норм ГТО. - укреплять силу рук (отжимания).	26.01.24г. Спортивный зал	Инструктор физ. воспитания Отарашвили С.Е.
ФЕВРАЛЬ					
19)Гр.№4 (средняя)	№13-14 Стр.57-58	Воспитатель Гр.№4	<u>Цель:</u> Приобщать дошкольников к здоровому образу жизни. <u>Задачи:</u> - способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата. - развивать быстроту и ловкость. - развивать у детей интерес к бегу, к прыжкам, побуждая к выполнению норм ГТО.	01.02.24г. Спортивный зал	Инструктор физ. воспитания Отарашвили С.Е.
20)Гр.№6	№25-26	Воспитатель	<u>Цель:</u> Спорт – здоровье, ГТО!	05.02.24г.	Инструктор

(подготовительная)	Стр.68-69	Гр.№6	<u>Задачи:</u> - укреплять мышцы спины, пресс. - упражнять взаимодействие в паре. - развивать силу, выносливость. - воспитывать чувство коллективизма и трудолюбия. - закрепить знание детей о комплексе ГТО, и видах физ. активности входящие в их структуру.	Спортивный зал	физ. воспитания Отарашвили С.Е.
21)Гр.№5 (подготовительная)	№25-26 Стр.60-61	Воспитатель Гр.№5	<u>Цель:</u> Быстрее, выше, сильнее! <u>Задачи:</u> - формировать двигательные умения. - укреплять силу рук. - укреплять прыжки на двух ногах. - укреплять скоростные навыки. - воспитывать выносливость, дисциплинированность, стремление к успехам в спорте, и в подготовке к сдаче норм ГТО.	16.02.24г. Спортивный зал	Инструктор физ. воспитания Отарашвили С.Е.

МАРТ

<p>22)Гр.№1 (2-я младшая)</p>	<p>№15-16 Стр.59-60</p>	<p>Воспитатель Гр.№1</p>	<p><u>Цель:</u>Создать благоприятную, эмоциональную атмосферу.</p> <p><u>Задачи:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - формировать положительную, нравственную оценку здорового образа жизни. - развивать двигательную активность, координационные способности, ориентировку в пространстве. - способствовать воспитанию патриотизма и гордости за свою страну. 	<p>05.03.24г. Спортивный зал</p>	<p>Инструктор физ. воспитания Отарашвили С.Е.</p>
<p>23)Гр.№2 (2-я младшая)</p>	<p>№1-2 Стр. 76-77</p>	<p>Воспитатель Гр.№2</p>	<p><u>Цель:</u> Поднять настроения детям, проявлять активность и самостоятельность.</p> <p><u>Задачи:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - закреплять навыки в подпрыгивании на двух ногах. - развивать равновесие с предметом (мешочек). - вызвать у детей эмоциональный отклик на занятия и желание участвовать в нем. 	<p>13.03.24г. Спортивный зал</p>	<p>Инструктор физ. воспитания Отарашвили С.Е.</p>

			- формировать стремление к участию в сдаче норм ГТО.		
24)Гр.№6 (подготовительная)	№1-2 Стр.73-74	Воспитатель Гр.№6	<p><u>Цель:</u> Мотивировать детей старшего дошкольного возраста к подготовке и выполнению нормативов, сдаче норм ГТО.</p> <p><u>Задачи:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнять в беге на скорость (челночный бег). - укреплять плечевой пояс (отжимания от пола). - прививать желание заботиться о своем здоровье. - совершенствовать уровень физ. подготовленности. - воспитывать у детей эмоционально-волевые качества. 	18.03.24г. Спортивный зал	Инструктор физ. воспитания Отарашвили С.Е.

25)Гр.№3 (средняя)	№3-4 Стр. 78-79	Воспитатель Гр.№3	<p><u>Цель:</u> Приобщать дошкольников к физ. культуре и спорту.</p> <p><u>Задачи:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - создать условия для повышения двигательной активности детей. - развивать быстроту скорость, ловкость, силу. - умение преодолевать препятствие. - воспитывать патриотизм. - воспитывать позитивное отношения к занятиям спортом и физ. культуре. 	26.03.24г. Спортивный зал	Инструктор физ. воспитания Отарашвили С.Е.
-----------------------	--------------------	----------------------	--	------------------------------	---

АПРЕЛЬ

26)Гр.№2 (2-я младшая)	№13 Стр.80-81	Воспитатель Гр.№2	<p><u>Цель:</u> Развивать у детей интерес к спорту, физическим нагрузкам.</p> <p><u>Задачи:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - закреплять навыки в прыжках на двух ногах через препятствия. - развивать быстроту, ловкость, выносливость. - прививать детям потребность в ежедневных физических занятиях. 	03.04.24г. Спортивный зал	Инструктор физ. воспитания Отарашвили С.Е.
---------------------------	------------------	----------------------	--	------------------------------	---

			<ul style="list-style-type: none"> - формировать волевые качества выдержку, силу. - формировать чувство гордости за наших спортсменов, стремиться быть похожими на них в будущем. 		
27)Гр.№7 (старшая)	№5-6 Стр.80-81	Воспитатель Гр.№7	<p><u>Цель:</u> Приобщение детей к здоровому образу жизни.</p> <p><u>Задачи:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - продолжить формировать двигательные умения и навыки владению мячом. - развивать силу, меткость, глазомер (при метании мяча в даль). - воспитывать желание побеждать и соперничать. - стремление и подготовка сдаче норм ГТО. 	12.04.24г. Спортивный зал	Инструктор физ. воспитания Отарашвили С.Е.
28)Гр.№9 (старшая)	№7-8 Стр.81-82	Воспитатель Гр.№9	<p><u>Цель:</u> Формировать у детей привычку вести образ жизни.</p> <p><u>Задачи:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - прививать детям быть здоровыми, закаляться. 	16.04.24г. Спортивный зал	Инструктор физ. воспитания Отарашвили С.Е.

			<ul style="list-style-type: none"> - укреплять здоровье с помощью зарядки (каждый день). - развивать способность проявлять находчивость. 		
29)Гр.№8 (подготовительная)	№13-14 Стр.82-83	Воспитатель Гр.№8	<p><u>Цель:</u> Формировать целостное отношение к здоровью.</p> <p><u>Задачи:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - формировать двигательное умение. - развивать быстроту, силу, внимание, ловкость, выносливость. - развивать координацию движения. - способствовать воспитанию патриотизма гордость за страну. - воспитывать желание участвовать в сдаче норм ГТО. 	26.04.24г. Спортивный зал	Инструктор физ. воспитания Отарашвили С.Е.
МАЙ					

30)Гр.№4 (средняя)	№25-26 Стр.88-89	Воспитатель Гр.№4	<p><u>Цель:</u> Формировать у дошкольников стремление участвовать в ГТО.</p> <p><u>Задачи:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - укреплять здоровье у детей. - развивать подвижность и сноровку (в метании мяча). - формировать волевые качества, выдержку, силу. - вызвать у детей интерес к выполнению упражнения. 	07.05.24г. Спортивный зал	Инструктор физ. воспитания Отарашвили С.Е.
31)Гр.№5,6,8 (старшая)	Сдача норм ГТО №5,6,8 (подготовительные 30 чел.)	Воспитатель Гр.№5,6,8	<p><u>ГТО-7 нормативов:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1)Прыжок в длину с места 2)Наклон вперед на лавочке (Гибкость) 3)Челночный бег 3x10 4)Бег 10м 5)6 мин бег 	15.05.24г. Спортивная площадка	Инструктор физ. воспитания Отарашвили С.Е.
32)Гр.№1 (2-я младшая)	№25 Стр. 94-95	Воспитатели Гр.№1	<p><u>Цель:</u> Приобщать дошкольников к массовому спортивному движению: «Готов к труду и обороне!»</p> <p><u>Задачи:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - формировать у детей волевые 	23.05.24г. Спортивный зал	Инструктор физ. воспитания Отарашвили С.Е.

			<p>качества.</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражняться в ориентировке в пространстве. - развивать двигательные умения. - формировать доброжелательные отношения между детьми. 		
33)Гр.№3 (средняя)	№25-26 Стр.89-90	Воспитатель Гр.№3	<p><u>Цель:</u> Формировать положительную оценку здорового образа жизни.</p> <p><u>Задачи:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - развивать целеустремлённость, выдержку. - развивать ловкость, быстроту и двигательную память. - закреплять знания детей о комплексе ГТО и видах физ. активности. - воспитывать желание: «Идти вперед!» - готовимся к сдаче норм ГТО. 	28.05.24г. Спортивный зал	Инструктор физ. воспитания Отарашвили С.Е.