муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 26»

Артемовского городского округа

**Утверждаю**

Заведующий

МБДОУ детский сад №26

Гончарук Е.С.

31.05.2024г

**ПРОЕКТ**  
**«Спортивные прыжки через резинку»**

для детей 5-7(8) лет

Воспитатель: Грыцюта Александра Валерьевна

2024

**Проект**

**«Спортивные прыжки через резинку»**

**Актуальность**

Формирование здорового поколения – одна из главных стратегических задач развития страны.

Дошкольный возраст в развитии ребенка – период, когда закладывается фундамент здоровья, основы для физического совершенствования и овладения культурой движений. Движения необходимы ребенку, так как способствуют развитию его физических систем и, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма.

Двигательная деятельность способствует формированию одной из важных потребностей ребенка в здоровом образе жизни. Наблюдения показывают, что двигательная активность у детей недостаточна, особенно в осеннее - зимний период, когда на улице непогода.

Кроме того, в дошкольном возрасте дети, имея высокую потребность в двигательной активности, не всегда могут ее реализовать на должном уровне и по причине того, что самостоятельная двигательная активность детей этого возраста все больше ограничивается созданными условиями в детском саду и семье (увеличивается продолжительность образовательной деятельности с преобладанием статических поз), а также у детей этого возраста активизируются познавательные интересы (компьютерные игры, конструирование, просмотр телепередач и т.д.). В связи с этим у детей именно этого возраста уже могут сформироваться вредные привычки малоподвижного образа жизни. А в будущем заболевания сердечно-сосудистой системы, ожирение, болезни суставов и опорно-двигательного аппарата.

Давно известно, что прыжки имеют большое влияние на укрепление и сохранение здоровья дошкольников, положительно влияют на развитие таких физических качеств, как координация, ловкость, выносливость, быстрота. Именно это и подтолкнуло нас разработать и реализовать проект «Спортивные прыжки через резинку» по развитию физических качеств.

Прыжки через резинку просты в применении: не нужно много места, играть можно как группой, так и вдвоем, в нее могут играть даже маленькие дети. Но прыжок через резинку – это не просто прыжок в высоту. Он имеет особую, отработанную технику, поэтому игра способствует развитию координации движений, выносливости, ловкости, быстроты реакции и укреплению всех мышц тела. Прыжки направлены на тренировку опорно-двигательного аппарата и функциональных систем детского организма. Так же прыжки способствуют развитию чувства ритма, в прыжках дети проявляют большую двигательную активность и творчество.

В настоящее время ФГОС предполагает построение образовательной деятельности в ДОУ на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, содействия и сотрудничества детей и взрослых, поддержки инициативы, творчества и самостоятельности воспитанников.

Именно эти два фактора поспособствовали выбору темы проекта «Спортивные прыжки через резинку».

**Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития в системе дошкольного образования:**

* Развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.
* Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость.
* Формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни.

**Цель проекта:** сохранение и укрепление здоровья воспитанников, развитие физических качеств посредством обучения их прыжкам через резинку.

**Задачи проекта:**

* Ознакомление с новым спортивным атрибутом – резинка.
* Создать условия для развития физических качеств (ловкость, выносливость, быстрота), зрительно-моторной координации, общей моторики, равновесия, ориентировки.
* Развить умение целенаправленно управлять своими локомоциями.
* Способствовать развитию умения создавать микрогруппы и работать в них.
* Развивать умение создавать и использовать опорные схемы.
* Вызывать радость от возможности продемонстрировать свои успехи перед сверстниками и поделиться с накопленными умениями и знаниями и уверенность в своих возможностях.

**Вид проекта:**долгосрочный, практико-ориентированный

**База реализации:**МБДОУ детский сад № 26

**Участники проекта:**дети 5-7 лет, воспитатели, родители воспитанников.

**Срок реализации:**2024-2025 учебный год.

**Основной раздел программы:** физическое развитие.

Разделы программы, содержание которых включено в проект: речевое развитие, социально-коммуникативное развитие, художественно – эстетическое.

**Необходимые условия реализации проекта:**

* Интерес детей и родителей.
* Методические разработки.
* Интеграция со специалистами детского сада.

**Предполагаемый результат:**

* Обогащен двигательный опыт, развиты физические качества детей в соответствии с индивидуальными возможностями;
* Совершенствовано чувство равновесия и периферического зрения;
* Дети имеют социальные навыки (умение договариваться, соблюдать очередность, освоение способов разрешения конфликтных ситуаций), приобщение к ценностям сотрудничества (оказание помощи, планирование совместной деятельности, соподчинение и контроль своих желаний);
* Дети умеют самостоятельно организовывать прыжки через резинку, выполнять известные упражнения, проявлять инициативу и творчество.

**Методы проекта:**

* Анкетирование;
* Наблюдение;
* Беседы;
* Совместные игры и упражнения.

**Механизм реализации цели и задач проекта:**

* Работа по реализации проекта велась в четырех направлениях: самообразование, работа с детьми, педагогами, родителями.
* Подбор и изучение разнообразного материала по теме.
* Составление перспективно - тематического плана работы «Спортивные прыжки через резинку», конспектов занятий, развлечений.
* Картотека схем различных способов игры.
* Разработка буклетов, консультаций, журналов для родителей.
* Изготовление картотеки стихотворений.

**Ресурсное обеспечение проекта:**

* Подборка методической литературы по теме «Спортивные прыжки через резинку»;
* Физкультурный уголок в группе;
* Спортивный зал;
* Резинка 1,5-2 метра;
* Методический инструментарий (подборка карточек с заданиями, конспекты бесед, занятий, сценарий спортивного развлечения и т.д.);
* Художественная литература (подборка стихов);
* Видео уроки для детей.

**Этапы проектной деятельности**

**I этап – подготовительный** **(изучение и переработка теоретических материалов)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание деятельности** | **Предполагаемый результат** |
| Диагностика детей и анкетирование родителей по физическому развитию воспитанников. | Определения уровня сформированности физических способностей детей и условий физического развития воспитанников в семье. |
| Изучение нормативно-правовой и методической литературы в рамках ознакомления с новыми технологиями и интересными идеями по повышению двигательной активности посредством обучения детей прыжкам через резинку. | Повышение профессиональной компетенции по данной теме. |
| Подбор, распределение практического материала по направлениям и типам. | Использование данного материала в рамках проекта. |
| Составление перспективно-тематического плана. | Перспективно-тематический план. |
| Разработка конспекта спортивного развлечения, занятий. | Конспекты. |
| Пополнение и обогащение предметно-развивающей среды. | Созданы условия для реализации задач данного проекта. |
| Подбор материала для проведения мастер-класса «Спортивные прыжки через резинку». | Использование материала в рамках проекта. |
| Подбор художественного слова о прыжках. | Использование для развития ритмичности. |
| Опрос детей с целью выявления знаний детей об игре. | Определения уровня теоретических и практических знаний детей об игре. |

**II этап – практический** **(реализация проекта)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание деятельности** | **Предполагаемый результат** |
| Беседы с детьми о свойствах резинки, почему с этим материалом можно проводить такие игры. | Использование свойств резинки в игровой деятельности |
| Познавательная деятельность с детьми «История происхождения игры «Прыжки через резинку». | Знают историю происхождения игры. |
| Мастер-класс «Как изготовить резинку для прыжков своими руками?» | Умение самостоятельно отмерить и скрепить необходимую длину резинки. |
| Развивающие пальчиковые игры «Мини-резиночка». | Дети имеют социальные навыки (умение договариваться, соблюдать очередность, освоение способов разрешения конфликтных ситуаций), приобщение к ценностям сотрудничества (оказание помощи, планирование совместной деятельности, соподчинение и контроль своих желаний).  Умеют самостоятельно организовывать прыжки через резинку, выполнять известные упражнения, проявлять инициативу и творчество. |
| Игры – упражнения (ежедневно). |

**III этап – презентационно – заключительный** **(обобщение и трансляция опыта)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание деятельности** | **Предполагаемый результат** |
| Выявление представлений у детей о способах игры «Прыжки через резинку», о правилах проведения, умение самостоятельно организовать и провести игру (беседы, наблюдение). | Применение приобретенных умений в самостоятельной деятельности |
| Турнир прыжков через резинку. | Пропаганда среди детей игры «Прыжки через резинку». |
| Обобщение опыта работы. | Систематизация материалов работы по проекту. |
| Трансляция опыта. | Сообщение в режиме презентации опыта работы над проектом «Спортивные прыжки через резинку» на методическом объединении и педагогическом совете. |

**Заключение**

Таким образом, работа по повышению двигательной активности детей и развитию физических качеств в ходе организованной и самостоятельной деятельности посредством обучения их прыжкам через резинку принесла следующие результаты:

* благодаря прыжкам через резинку детьми освоена новая технология прыжка на двух ногах с продвижением вперед, используя разнообразные приемы и формы работы;
* совершенствовались скоростно-силовые качества (прыжки в длину с места), физические качества (ловкость, выносливость, быстрота), зрительно-моторная координация, общая моторика, равновесие, ориентировка;
* дети сами организуют и проводят игры в самостоятельной деятельности;
* у детей успешно формируются нравственные основы личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи, умение играть в коллективе); навыки партнерской деятельности и сотрудничества в играх;
* повысилась заинтересованность родителей в организации двигательной активности детей и участие в спортивной жизни детского сада.