

АДМИНИСТРАЦИЯ КСТОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 19
«СОЛНЫШКО»**
(МБДОУ д/с № 19)

607662, Нижегородская область,
г. Кстово, улица Гражданская, дом № 6, корпус № 1
тел. (8-831) 2-78-39, 2-78-11, факс (8245)3-78-39

Е-mail: ds19.solnyshko@yandex.ru

<https://ds19solnyshko.kinderedu.ru/>

ОКПО 71164478, ОГРН 1025201985632

ИНН/КПП 5250024814/525001001

Проект по здоровью сберегающим технологиям:
«Подвижные игры - основа здоровья детей старшего
дошкольного возраста»

Выполнила:

Жидкова Светлана Юрьевна

Инструктор по ФИЗО

МБДОУ д/с №19 «Солнышко»

2020г.

Содержание проекта.

1. Введение.

- Аннотация к проекту.
- Актуальность темы.
- Цель проекта.
- Задачи проекта.
- Методы и приемы.
- ресурсное обеспечение проекта.
- Линия развития личности дошкольника.
- Реализация образовательных областей.
- Интеграция образовательных областей.

2. Этапы проекта.

- Подготовительный этап.
- Практический этап.
- Заключительный этап.

3. Приложение.

- Описание подвижных игр.
- Считалочки.
- Классификация подвижных игр.
- Литература.
- Фотоотчет.

Введение.

Тип проекта: творчески – игровой.

Продолжительность: долгосрочный (Сентябрь 2020 – сентябрь 2021)

Участники проекта: дети старших, подготовительных групп; воспитатели; родители; инструктор по ФИЗО.

Ожидаемые результаты:

- Сформированное у детей бережное, ответственное отношение к своему здоровью.
- Сформированные навыки и умения самостоятельно организовывать подвижные игры.
- Повышены знания детей и родителей о подвижных играх и их значение в старшем дошкольном возрасте.
- Развито умение детей играть в подвижные игры со сверстникам.
- Развита творческие способности детей.
- Развита двигательная активность детей.

Краткая аннотация к проекту.

Здоровье сберегающие образовательные технологии наиболее значимы среди всех известных технологий по степени влияния на здоровье детей. Главный их признак – использование психолого-педагогических приемов, методов, подходов к решению возникающих проблем. Их можно выделить в три подгруппы:

- организационно-педагогические технологии, определяющие структуру воспитательно-образовательного процесса, способствующую предотвращению состояний переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний;
- психолого-педагогические технологии, связанные с непосредственной работой педагога с детьми.
- учебно-воспитательные технологии, которые включают программы по обучению заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся.

Помочь детям повысить низкий уровень мотивации на сохранение и укрепление индивидуального здоровья, стало целью данной педагогической работы.

Дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка.

В старшем дошкольном возрасте детей, все темы усложняются по содержанию, задачам и способам реализации (информационные, действенно-мыслительные, преобразовательные). Особое внимание уделяется формированию всестороннего развития ребенка с учетом его возрастных возможностей и индивидуальных особенностей при сохранении и укреплении здоровья. У детей формируются первые представления об организации деятельности по сохранению и укреплению здоровья согласно современным представлениям.

Овладение практическими способами сохранения и укрепления здоровья – это подготовка ребенка к самостоятельной жизни, дав ему для этого необходимые умения, навыки, воспитав определенные привычки.

Существенную роль в этом направлении занимает активная деятельность ребенка, характеризующаяся физическими нагрузками соответственно возрасту, точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами.

Важное значение, при работе с дошкольниками, придается развитию представлений о самоценности здоровья, положительному отношению к нему, содействию нормальному росту, укреплению важнейших функций и систем организма ребенка с учетом возраста.

Актуальность темы.

Игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека, она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребности в общении, получении внешней информации, дает приятную физическую нагрузку. Игра оказывает благотворное влияние на формирование детской души, развитие физических сил и способностей.

Подвижные игры - важное средство воспитания, одно из самых любимых и полезных занятий детей. В их основе лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определенной, заранее, поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности,

они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важных специальных задач физического воспитания.

Игра является одним из важнейших средств физического воспитания детей дошкольного возраста. Она способствует физическому, умственному, нравственному и эстетическому развитию ребенка. Разнообразные движения и действия детей во время игры при умелом руководстве ими эффективно влияют на деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствуют укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению общего обмена веществ, повышению деятельности всех органов и систем организма человека, возбуждают аппетит и способствуют крепкому сну. С помощью подвижных игр обеспечивается всестороннее физическое развитие ребенка.

Цель проекта: укрепить здоровье и повысить работоспособность детей через организацию подвижных игр и игр с элементами спорта.

Задачи проекта:

- Способствовать сохранению положительного психоэмоционального состояния у детей, удовлетворять потребность детей в движении.
- Формировать умения выполнять правила подвижных игр, проявляя находчивость, выдержку, ловкость и самостоятельность.
- Развивать у детей жизненно необходимые двигательные умения и навыки (ходьба, бег, лазание, метание и т.д.)
- Развивать основные физические качества и двигательные способности детей (силовые, скоростно-силовые, координационные и др.).
- Воспитывать у детей интерес к занятиям физической культурой, как к организованной форме максимального проявления его двигательных и функциональных возможностей.
- Охранять и укреплять здоровье детей.

Методы и приемы.

- Сбор и обработка информации.
- Работа с литературой.
- Диагностика детей.
- Творческая работа.

Ресурсное обеспечение проекта:

Оборудование (ноутбук, колонки), спортивный инвентарь (мячи, скакалки, обручи и т.д.), маски.

Методический инструментарий (картотека подвижных игр, конспекты занятий, сценарии развлечений и т.д.).

Подборка литературы по организации подвижных игр.

Линии развития личности дошкольников:

- морально-нравственное развитие дошкольников,
- социально-личностное развитие дошкольников,
- познавательно-речевое развитие дошкольников,
- физическо-волевое развитие дошкольников,
- эмоциональное развитие дошкольников.

Реализация образовательных областей:

«Физическая культура», «Социально-коммуникативная», «Познавательная».

Интеграция образовательных областей:

«Физическое развитие», «Здоровье», «Социализация», «Безопасность», «Коммуникация», «Речевое развитие».

Этапы реализации проекта:

Подготовительный этап:

Цель: создание условий для мотивационной и технологической готовности к современной творческой деятельности всех участников проекта.

- Мониторинг здоровья детей, знаний, умений и навыков в области «Физическое развитие».
- Изучение литературы по физическому воспитанию старших дошкольников и роли подвижных игр в старшем возрасте.
- рассматривание иллюстраций (книга «Русские подвижные игры»),
- конкурс «Кто больше знает игр»,
- Подбор подвижных игр согласно теме проекта («Ловишки с ленточками», «Найди свой цвет», «Совушка», «Волк во рву», «Охотники»....)
- знакомство с правилами игры,

- Определение цели, исходя из интересов и потребностей детей.
- Планирование предстоящей деятельности, направленной на реализацию проекта.
- Обеспечение дидактического комплекса для реализации проекта (изготовление масок, атрибутов для игр)

Основной этап:

Цель: создание условий для сознательного и гармонического развития ребенка, формирования, положительных взаимоотношений, благополучного эмоционального состояния, умение управлять собственным поведением.

- Беседа «Наши любимые игры».
- Разучивание считалок.
- создание фотоальбома «Мы играем».
- Проведение НОД с использованием подвижных игр («Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Два мороза», «Удочка», «Пожарные на ученьях»....)
- Подвижные, народные, имитационные игры, инсценировки здоровье сберегающей направленности.
- Работа с родителями: консультация на тему «Подвижная игра в жизни ребенка», «Развитие речи посредством подвижных игр».

Заключительный этап:

Цель: оценка полученных результатов реализации проекта в соответствии с поставленной целью и ожидаемыми результатами.

- Фото отчет.
- Подведение итогов.
- Презентация проекта.

Результат проекта: за время подготовки и проведения проекта, дети стали физически более активны. Заметно увеличение положительных эмоций и сопереживания в отношении со сверстниками. Дети научились организованно вести себя в процессе подвижных игр. Наблюдается заметное совершенствование двигательных навыков и умений.

Классификация подвижных игр.

Использовала в своей работе все стандартные подвижные игры, которые делятся на 2 большие подгруппы: подвижные игры с правилами и игры с элементами спортивных игр.

Первую группу подвижных игр с правилами составляют игры, разные по содержанию, по организации детей, по сложности правил и своеобразию двигательных заданий. В связи с этим среди них можно выделить:

- Сюжетные
- Бессюжетные
- Игры забавы

Сюжетные игры: строятся на основе опыта детей, имеющихся у них представлений и знаний об окружающей жизни, профессиях взрослых (летчик, пожарный, шофер и т.д.), средствах транспорта (автомобиль, поезд, самолет), явлениях природы, образе жизни и повадках животных и птиц.

Сюжетные игры и правила обуславливают характер движений играющих (бегают как «лошадки», летают как «птицы», взлетают на лестницу как пожарники). В сюжетных играх, таким образом, выполняемые упражнения носят в основном имитационный характер. Одной из особенностей подвижных игр с сюжетами является возможность воздействия на детей через образы, роли, которые они выполняют, через правила, подчинение которым обязательны для всех.

Сюжетные игры, преимущественно коллективные. Количество играющих может быть различным, это позволяет широко использовать игры в разных условиях и с разными целями.

Бессюжетные игры: подразделяются:

- типа ловишек,
- с элементами соревнований, эстафет,
- с предметами (мячи, флажки, кегли)

Бессюжетные игры типа ловишек очень близки к сюжетным, в них лишь нет образов, которым дети подражают, все остальные компоненты те же: наличие правил, ответственных ролей, взаимосвязанные игровые действия всех участников. Эти игры, так же как и сюжетные, основаны на простых движениях. Однако следует учесть, что бессюжетные игры требуют от детей большей самостоятельности, быстроты и ловкости движений, ориентировки в пространстве, чем сюжетные.

Значительно отличаются от предыдущих видов бессюжетных игр игры с использованием предметов. Играющие в них выполняют более сложные

движения: метание, бросание, бросание и ловля или прокатывание мячей, шаров, колец. Дети должны стремиться обязательно, попасть в цель, поймать мяч. Играть в них одновременно могут лишь небольшие группы детей. В этих играх уже появляются некоторые элементы индивидуального соревнования. Например, выйти вперед при выполнении заданий «Школа мяча» и т.д.

Игры-забавы: это так называемые игры-забавы, аттракционы. Не будучи особенно важным для физического воспитания, они, однако проводятся на вечерах досуга, на физкультурных праздниках. Двигательные задания в этих играх выполняются в необычных условиях часто включают элемент соревнования (бег в мешке, пробежать, держа в руке ложку с картошкой). Игры-забавы веселое зрелище, развлечение для детей, доставляющее им много радости, но в то же время они требуют от участников двигательных умений, ловкости, сноровки.

Детям дошкольного возраста становятся доступными и подвижные игры с элементами соревнования, индивидуального или группового, как например, «Перемени предмет», «Кто скорее до флажка», «Чье звено скорее соберется» и другие не сложные игры-эстафеты.

В основе этих игр лежит выполнение определенных двигательных заданий в соответствии с правилами. Элементы соревнования побуждают детей к большей активности, к проявлению различных двигательных и волевых качеств (быстроты, ловкости, выносливости, выдержки, самостоятельности).

Считалочки.

Считалки — это забавные детские стихи, которые помогают выбрать водящего в игре или разделить на две команды. Обычно один участник произносит стихотворение, указывая на остальных по очереди, а тот, на ком считалка закончится, оказывается «водящим».

Гномик золото искал.
И колпак свой потерял!
Сел, заплакал: «Как же быть?!»
Выходи! Тебе водить!

Раз, два, три, четыре, пять...
Нам друзей не сосчитать.
А без друга в жизни туго,
Выходи скорей из круга.

Мы весёлые ребята,
Любим, бегать и скакать.
Раз, два, три, четыре, пять —
Ты попробуй нас догнать.

Раз, два, раз, два,
Вот берёзка, вот трава,
Вот полянка, вот лужок -
Выходи-ка ты, дружок.

Описание подвижных игр.

«Совушка»

Выбирают водящего – «совушку», остальные дети изображают птичек. Птички свободно бегают по площадке, размахивая руками, как крыльями. «Совушка» сидит в дупле (обозначенное на площадке место). Когда вожатый произнесет слово «Ночь», «совушка» вылетает из дупла и бегают по площадке, зорко следя за птичками. Птички по сигналу «Ночь», должны остановиться на месте и не двигаться. Кто пошевелится, того «совушка» уводит в свой дом, и сама снова выбегает на площадку. Когда вожатый скажет «День», «совушка» прячется в дупло, а птички, кроме уведённых совушкой, начинают летать. Игра прерывается, когда «совушка» уведёт к себе 3-х птичек. Тогда выбирают новую «совушку» и игра возобновляется.

«Волк во рву»

Посреди площадки проводятся две параллельные линии на расстоянии 2 метра одна от другой. Это «ров», один - два «волка» становятся во рву. Все остальные – «козы», размещаются на одной стороне площадки – «пастбище». По сигналу «козы» бегут через ров. «Волки», не выходя изо рва, пытаются осалить как можно больше коз. Осаленные отходят в сторону, их подсчитывают. Затем по сигналу козы опять перебегают на другую сторону,

а волки их ловят во рву. После 2-4 перебежек выбираются новые волки. Выигрывают козы, непойманные ни разу, и волки, поймавшие больше коз.

«Пожарные на ученьях».

Цели:

- познакомить детей с трудом пожарных;
- закрепить знания детей о правилах поведения в случае возникновения пожара;
- закрепить знания о правилах пожарной безопасности, средствах пожаротушения;
- знать номер телефона пожарной части и уметь пользоваться;
- повысить личную ответственность за свои поступки, формировать дисциплинированность, чувство долга; развивать внимание, память, речь;
- совершенствовать физические качества: ловкость, быстроту, выносливость, силу, смелость; воспитывать уважение к труду работников пожарной охраны.

Дети стоят лицом к гимнастической стенке на расстоянии 4—5 шагов от нее в 2 колонны. На каждом пролете наверху подвешен колокольчик (бубен). По сигналу дети, стоящие первыми, бегут к стенке, влезают на нее и звонят. Затем слезают и идут в конец колонны. Отмечают того, кто позвонил первым. Бегут следующие дети. Подсчитывается, в какой колонне больше выигравших.

Правила: влезать установленным способом (произвольно или чередующимся шагом); не пропускать перекладин; спускаться до конца, не спрыгивать.

Усложнения: проползти на животе под скамейкой, залезть на гимнастическую лестницу, стукнуть бубен, спуститься и встать в конец команды.

«Два мороза».

На противоположных сторонах площадки, на расстоянии 10-20 метров отмечается линиями. Выбирается два «мороза». Остальные ребята располагаются за линией «дома», посередине стоят два «мороза». «Морозы» обращаются к ребятам: «Мы два брата молодые, два мороза удалые». Один говорит: «Я мороз - красный нос», другой говорит – «Я мороз - синий нос». Вместе говорят: «Кто и вас решится, в путь-дорогу пустится?» Все ребята отвечают: «Не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз!» После этих слов ребята бегут из «дома» на другую сторону. «Морозы» ловят их и «замораживают». Остальные останавливаются и стоят неподвижно. «Морозы» обращаются к ребятам с теми же словами, а те, перебегая обратно

в «дом», дотрагиваясь до детей, «размораживают» их. «Морозы» пытаются «заморозить» оставшихся участников. После двух перебежек из непойманных назначают новую пару «морозов», а пойманных отпускают. Повторяется 3-4 раза. Побеждает пара, поймавшая большее количество ребят.

«Охотники на зверей»

На игровой площадке обозначается место (кладется обруч, используется уже нарисованный центральный круг) для охотника, остальные игроки-звери разбегаются по всей игровой площадке. У охотника в руках мяч. По сигналу начинается игра. Задача охотника бросать мяч в «зверей», а задача «зверей» от этого мяча уворачиваться.

Это были обычные правила игры, а теперь давайте посмотрим, как их можно видоизменить или дополнить:

1. Игроку в центре можно сразу положить несколько мячей, считаем сколько раз попадет водящий за все броски, после чего меняем его. Для усложнения можно считать, что каждый мяч играет до самого конца, это значит, что брошенные мячи, оставшиеся на игровом поле, считаются опасностью, которую нельзя трогать. Игрок, коснувшийся лежащего мяча, считается выбитым.
2. Обозначить несколько домиков по всей игровой площадке. Это особенно актуально, когда игровая площадка большая. Так как в этом случае «звери» могут забиться в самый дальний угол и спокойно уворачиваться от летящих с большого расстояния мячей.

«Ловишки с ленточками»

Для игры потребуются ленточки, совпадающие по количеству с числом игроков.

Считалкой или жребием выбирают водящего («ловишку»), который становится в центре площадки. Остальные участники образуют круг. Они получают атласные ленточки, которые крепятся со стороны спины за резинку шорт, наподобие хвоста, или держат их на вытянутых руках. По команде или по свистку, дети начинают убегать от водящего, а тот, в свою очередь, пытается выдернуть ленту.

Игрок, у которого выдернули ленточку, выбывает из игры и уходит за пределы площадки. Водящий не имеет права хватать игроков руками, а игрокам нельзя удерживать ленточку при помощи рук, или прятать ленту за спину.

По повторному свистку (или команде «стоп») игра останавливается. Подсчитывается количество ленточек, которые смог вытащить «ловишка».

Выбирается новый водящий и игра повторяется. «Ловишка», который смог насобирать больше всего ленточек, объявляется победителем.

«Передай мяч»

Веселая подвижная игра, в которую можно играть на улице и в помещении. Развивает быстроту, скорость реакции и отлично подходит для сплочения коллектива. Количество участников, чем больше, тем лучше, но не менее десяти. Для игры понадобится от двух до пяти мячей.

Все участники игры становятся в круг. Игрокам, ведущий дает мячи и по его сигналу игроки передают мячи соседям в одном направлении, чтобы один мяч как бы догонял другой. Игроки начинают быстро передавать мячи из рук в руки. Проигрывает тот, у кого оказалось сразу два мяча, или мяч выпал из рук.

Игру можно усложнять, меняя задания передачи мяча: над головой, в наклоне между ногами.

Эстафета: совокупность командных спортивных дисциплин, в которых участники один за другим проходят этапы, передавая друг другу очередь перемещаться по дистанции. Переход с этапа на этап, осуществляется физическим касанием рукой участника следующего этапа. Задача эстафетной команды — первой добраться до финиша.

Литература.

- Шилкова И. К. «Здоровьеформирующее физическое развитие дошкольника».
- Тарасова Т.А. «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста».
- Зайцев А.А. «Физическое воспитание дошкольников».
- Коровина Л. М. «Совершенствование двигательных навыков у детей, в упражнениях и играх с использованием элементов соревновательных и творческих знаний».
- Пензулаева Л. И. «Подвижные игры и игровые упражнения».
- Конева Е. Ф. «Детские подвижные игры».
- Литвинова М. «Русские народные подвижные игры».
- Доронина, М.А. «Роль подвижных игр в развитии детей дошкольного возраста».
- Лысова В. Я. «Спортивные праздники и развлечения».