

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение
«Детский сад №81» ЭМР Саратовской области.**

*Проект по физическому воспитанию
«Подружка-скакалочка!»*

МБДОУ №81

г.Энгельс

Проект по физическому воспитанию **«Подружка-скакалочка!»**

Вид проекта: групповой, долгосрочный, практико-ориентированный.

Направление деятельности: физическое развитие детей.

Проблема: наряду с общими задачами охраны и укрепления здоровья физическое воспитание направлено на преодоление детских комплексов в плане физических умений и навыков, физической подготовленности. Опыт общения с детьми и их родителями показал, что взрослые не уделяют достаточного внимания двигательному режиму вне ДООУ. Более того, на желание ребенка освоить какой-либо новый вид движения отвечают отказом, ссылаясь на занятость, отсутствие условий и т.д. Это приводит к гиподинамии и негативно сказывается на общем функциональном состоянии здоровья ребенка. По данным опроса родителей детей выяснилось: у 90 % детей дома нет скакалки. А упражнения и игры с ней являются эффективными для тренировочного воздействия на организм, так как задействованы различные группы мышц. Кроме того, большинство упражнений со скакалкой носят игровой характер доступны и интересны детям. Ведь со скакалочкой можно играть одному, а можно в паре, в тройке, в команде.

Участники: дети, родители, инструктор по физической культуре.

Длительность: учебный год (старшая группа).

Цель: Формирование правильной осанки, укрепление и тренинг мышц ног, формирование правильного носового дыхания и общее укрепление организма ребенка посредством использования игр и упражнений со скакалкой.

Задачи:

- Развивать все системы организма путем оптимизации физической нагрузки;
- Осуществлять коррекцию психологической оценки и восприятия своих возможностей;
- Приобщать детей к здоровому образу жизни и воспитывать потребность в нём;
- Разработать методические рекомендации к проведению упражнений и игр со скакалкой;
- Распределить использование рабочего материала в зависимости от степени физической подготовленности детей .

В своей работе соблюдаю следующие **принципы**:

- **Принцип индивидуальности** - контроль за общим состоянием ребенка, за дозировкой упражнений;
- **Принцип систематичности** - подбор специальных игр и упражнений и последовательность их проведения;
- **Принцип длительности** - применение физических упражнений, способствующих формированию навыков и общей натренированности организма возможно лишь при условии длительного и упорного повторения упражнений;
- **Принцип разнообразия и новизны** - подбор и применение игр и упражнений обновляю через 2-3 недели;
- **Принцип умеренности** - продолжительность занятий 25-30 мин в сочетании с дробной физической нагрузкой;
- **Принцип цикличности** - чередую физическую нагрузку с отдыхом, с упражнениями на расслабление.

Предполагаемый результат: повышение уровня развития и физической подготовленности организма, повышение уровня самосознания своих возможностей и достижений, успешное владение скакалкой детьми старшего дошкольного возраста.

Этапы работы:

I этап. Подготовительный.

- Изучение литературы;
- Анкетный тест - опрос родителей;
- Оценка психо-эмоционального состояния воспитанников (совместно с педагогом - психологом);
- Оценка физического развития и физической подготовленности детей.

II этап. Основной.

- Разработка таблицы игр и упражнений со скакалкой, в зависимости от уровня физической подготовленности детей функции;
- Разработка методических рекомендаций к проведению упражнений и игр со скакалкой;
- Распределение материала в системе усложнения;
- Практическая работа с детьми;
- Организация сотрудничества с родителями воспитанников.

III этап. Заключительный.

- Оценка результатов реализации проекта, анкетирование родителей,

обработка полученных данных.

План реализации проекта

№	Мероприятия	Сроки
1.	Педагогическая диагностика	Сентябрь
2.	Анкетирование родителей	Сентябрь
3.	Изучение специальной литературы и подбор игр и развлечений для решения выявленной проблемы	Сентябрь Октябрь
4.	Введение игр и упражнений в игровую среду	Октябрь – Май
5.	Консультация для педагогов «Игры со скакалкой на воздухе в дошкольном учреждении»	Март
6.	Консультация для родителей «Подружка-скакалочка!»	Апрель
7.	Отслеживание результата	На протяжении года
8.	Презентация. Итоговое мероприятие. Досуг «Волшебная веревочка».	Май

Результативность.

Для определения уровня овладения скакалкой используется следующий тест:

Ребенку предлагается выполнить знакомое ему упражнение «Попрыгунчик», соблюдая следующие правила: правильно принимать исходное положение перед прыжками через скакалку, не прижимать локти к туловищу, правильно держать и вращать над собой скакалку, соблюдать правильный ритм и технику прыжков. По мере повышения подготовки, уметь прыгать через скакалку разными способами. При успешном процессе овладения скакалкой у детей появляется так называемое «чувство полета», натренированность организма и сформированное правильное носовое дыхание позволяют ребенку успешно выполнять это упражнение многократно.