

**ПРОЕКТ**  
**«ДВИЖЕНИЕ С УВЛЕЧЕНИЕМ!»**

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР  
ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ  
ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА  
В РАМКАХ ПОДГОТОВКИ К ОБУЧЕНИЮ В ШКОЛЕ**

**НОВОТРОИЦК**

**2018**

### **Актуальность.**

Процесс перехода ребенка из детского сада в школу является достаточно трудным этапом в его жизни, требующим напряжения всех физиологических систем организма, эмоционально-волевой сферы. Чтобы этот период был для ребенка менее болезненным, его нужно заблаговременно готовить к школе. Важно, чтобы к этому моменту ребенок обладал не только определенной суммой знаний и умений, но и имел хорошее физическое и психическое здоровье.

Физическая готовность к школе - это такой уровень развития всех систем организма, при котором ежедневные учебные нагрузки не вредят ребенку, не вызывают у него чрезмерного напряжения и переутомления. Можно назвать это «запасом прочности» организма, который позволяет ребенку даже при значительном увеличении нагрузок чувствовать себя хорошо.

Физическая готовность будущего школьника включает: телосложение, осанку, двигательные навыки и качества, физическую работоспособность.

На этапе подготовки ребенка к школе основным моментом в улучшении его физического развития должны стать преемственность и взаимосвязь в работе детского сада и школы.

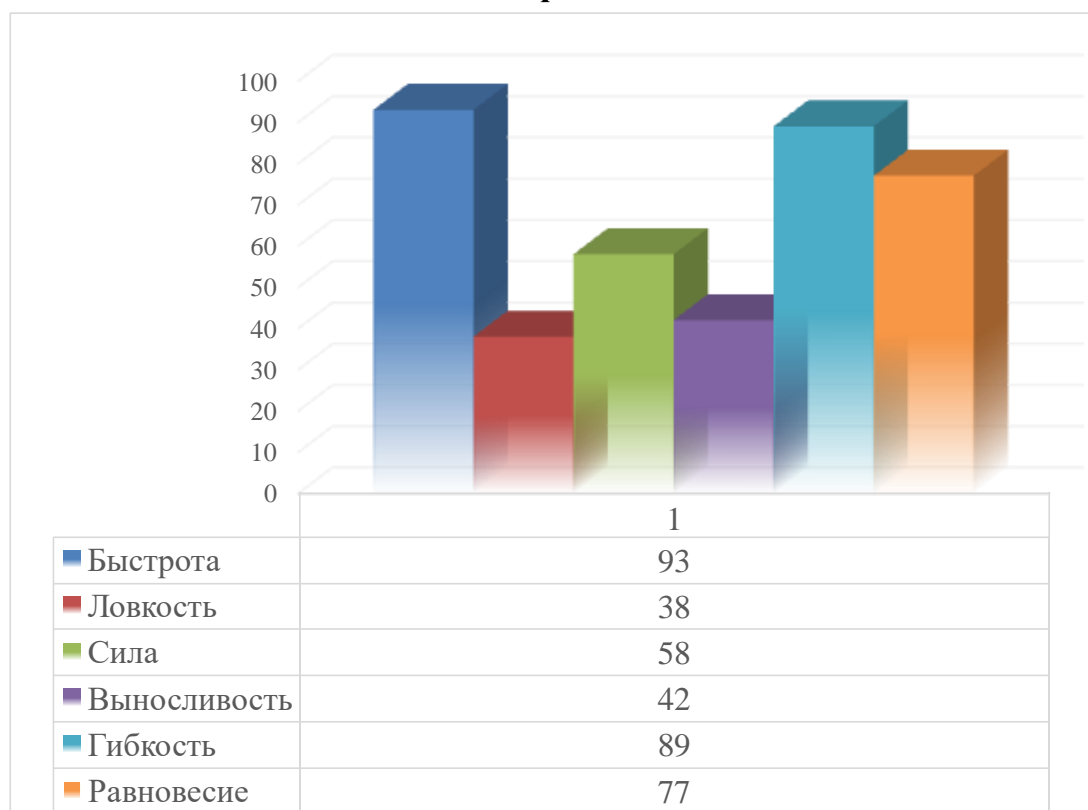
Развитие физических качеств одна из важных задач физического воспитания дошкольника, так как уровень общей физической подготовленности детей определяется тем, как развиты у них основные виды движений: бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье и физические качества: сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость.

Разный уровень состояния здоровья и физического развития детей ДОУ ориентирует педагогов на качественно новые формы деятельности при формировании физической готовности дошкольников к обучению в школе.

Ежегодно в детском саду проводится диагностика развития физических качеств детей. В этом году были показаны следующие результаты:

Уровень развития физических качеств	Быстрота	Ловкость	Сила	Выносливость	Гибкость	Равновесие
Высокий	56%	19%	35%	31%	81%	77%
Средний	37%	19%	23%	11%	8%	-
Низкий	7%	62%	42%	58%	11%	23%
Итого	93%	38%	58%	42%	89%	77%

### Развитие физических качеств



В мае дети в возрасте 6-7 лет, допущенные врачом, сдавали нормативы комплекса ГТО.

3 детей из 37 сдали нормы ГТО на серебряный значок, что составляет 8,1%, 5 детей - на бронзовый значок, что составляет 13,5%.

Сопоставив данные диагностики и результаты сдачи нормативов ГТО, мы выяснили, что хуже всего у детей развиты такие физические качества, как сила, ловкость, выносливость.

Прекрасным средством развития физических качеств являются подвижные игры.

Играя, двигаясь, ребенок становится более крепким, ловким, выносливым, уверенным в своих силах, возрастает его самостоятельность. В старшем дошкольном возрасте для тренировки двигательных качеств детей надо использовать свойственную им активность, стремление действовать и особенно желание играть.

Поэтому возникла потребность в создании и реализации проекта «Движение с увлечением!» - использование подвижных игр для развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста.

Таким образом, **цель проекта:** повышение уровня развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста, в рамках подготовки их к обучению в школе.

### **Задачи проекта:**

1. Создать условия для накопления и обогащения двигательного опыта детей.
2. Разработать алгоритм использования в образовательном процессе ДОО подвижных игр для развития у дошкольников физической готовности к обучению в школе.
3. Создать эффективную систему взаимодействия детского сада со школой и с родителями детей, с ДЮСШ.
4. Развивать интерес к физической культуре.

**Целевая группа:** мальчики и девочки подготовительной к школе группы – 45 человек.

### **Действия в рамках проекта.**

- Создать условия для накопления и обогащения двигательного опыта детей:
  - покупка спортивного инвентаря, линолеума для физкультурного зала;
  - повышение квалификации инструктора по физической культуре.
- Разработать программу «Движение с увлечением» - использование подвижных игр на учебный год в соответствии с возрастными возможностями детей.
- Разработать мониторинговую систему для осуществления диагностики физической подготовленности детей.

### **Ожидаемые результаты.**

#### **Качественные результаты:**

В процессе проведения подвижных игр расширится двигательный опыт детей, совершенствуются навыки в основных движениях; разовьются ловкость, быстрота, выносливость; сформируются самостоятельность, активность, положительные взаимоотношения со сверстниками.

#### **Количественные результаты:**

Все дети группы (100%) освоят Основную образовательную программу дошкольной образовательной организации по образовательной области «Физическое развитие».

Работа по развитию физических качеств у детей старшего дошкольного возраста будет осуществлена в 4 направлениях:

1. Педагогическое направление, которое включает в себя процесс организации физкультурно-оздоровительной работы, направленной на развитие физических качеств у детей.
  - 1) Разучивание подвижных игр:
    - игры с бегом,
    - игры с прыжками,
    - игры с метанием,
    - игры на развитие ловкости, выдержки, находчивости, силы.
  - 2) Проведение интегрированных физкультурно-познавательных занятий с включением подвижных игр.
  - 3) Организация занятий по программе «Движение с увлечением».

4) Проведение праздников, развлечений, досугов, игр-соревнований на основе разученных подвижных игр.

2. Взаимодействие с СОШ № 7 – поиск оптимальных форм преемственных связей по формированию физической готовности будущих первоклассников к обучению в школе.

1) Экскурсии в спортивный зал и на спортивную площадку школы.

2) Знакомство и взаимодействие дошкольников с учителем физкультуры и учениками начальной школы.

3) Совместные праздники и спортивные соревнования дошкольников и первоклассников («Веселые старты», «День здоровья») и др.

3. Работа с родителями – проведение информационно-просветительской работы, которая подразумевает: обязательное вовлечение родителей в педагогический процесс. Информационно-просветительская деятельность выражается в знакомстве родителей с различными формами работы по физическому воспитанию в дошкольном учреждении; информировании о физическом развитии, об уровне двигательной подготовленности их ребенка; привлечение родителей к участию в различных совместных физкультурных досугах и праздниках.

4. Взаимодействие с ДЮСШ – консультирование администрации центра тестирования Т.В. Поповой, как правильно готовить детей к сдаче нормативов ГТО и сдача нормативов ГТО.

Результативность данного проекта можно будет проследить в ходе проведения педагогической диагностики уровня развития физических качеств детей.

Для тестирования физических качеств дошкольников будут использоваться контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

- ✓ Быстрота – бег на 30 метров.
- ✓ Выносливость – смешанное передвижение на 1000 метров.
- ✓ Скоростно-силовые качества – прыжок в длину с места.
- ✓ Сила – метание мешочка (150 грамм) вдаль.
- ✓ Ловкость – бег на 10 метров.
- ✓ Гибкость – наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке.
- ✓ Равновесие – сохранение статического равновесия.

### «Волшебный парашют»

**Цель.** Создание условий для всестороннего физического развития и удовлетворения естественной биологической потребности детей в движении.

**Задачи:**

- учить дошкольников применять двигательный опыт в игровой деятельности;
- развивать ловкость, быстроту реакции, глазомер, координацию движений, скорость, внимание, воображение;
- воспитывать умение действовать в коллективе согласованно; воспитывать творчество, самостоятельность и инициативу в двигательных-игровых действиях, эмоциональную отзывчивость;
- способствовать совершенствованию двигательных навыков, формированию правильной осанки, укреплению мышц спины.

**Вид пособия.**



**Использование пособия.**

Дидактическое пособие «Волшебный парашют» предназначено для детей среднего и старшего возраста. Игры с парашютом – это веселые командные игры. Они могут быть активными, подвижными, а могут быть тихими и спокойными.

Игры с парашютом развивают воображение, когда играющие «превращаются» в животных, а парашют - в разноцветное облако, радугу, карусель или поезд.

Играть можно как в помещении (в спортивном или музыкальном зале), так и на улице (на площадке или на веранде).

Во время участия детей в коллективных играх и игровых упражнениях с использованием пособия «Волшебный парашют», создается особая обстановка, требующая от детей умение согласованно решать задачи двигательного характера, подчиняться определенным правилам, использовать хорошо знакомые движения в соответствии с игровыми ситуациями, а также самостоятельно находить разные способы выполнения задания, придумывать новые игры, варианты игр и правила к ним.

В результате использования дидактического пособия «Волшебный парашют» у дошкольников хорошо развивается координация движений, повышается двигательная активность, эмоциональный настрой. Дошкольники проявляют дружеские отношения в игре, повышается интерес к физкультурным занятиям; дошкольники показывают высокие результаты по основным видам движения (бег, прыжки, бросание, ползание, ловля), развивается фантазия; дети применяют полученный двигательный опыт в самостоятельной игровой деятельности.

### **Комплекс игр и игровых упражнений**

#### **1. Игра «Пустое место»**

**Цель:** развивать быстроту реакции, ловкость, скорость, внимание.

**Описание игры.**

Дети, встав вокруг парашюта, выбирают считалкой водящего.

Пример считалки:

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

Дети, держась правой рукой за край парашюта, двигаются по часовой стрелке, а водящий идет в противоположную сторону со словами:

Вокруг домика хожу  
 И в окошечко гляжу,  
 К одному я подойду  
 И тихонько постучу  
 Тук-тук-тук...

Все дети останавливаются. Ребенок, возле которого остановился водящий, спрашивает: «Кто пришел?». Водящий называет имя ребенка и продолжает:

Ты стоишь ко мне спиной,  
 Побежим - ка мы с тобой.  
 Кто из нас молодой,  
 Прибежит быстрее домой?

Водящий и ребенок бегут вокруг парашюта в противоположные стороны. Выигрывает тот, кто первым займет пустое место у парашюта.

#### **2. Игра «Веселый мяч»**

**Цель:** развивать ловкость, координацию движений, внимание, эмоциональную отзывчивость.

### **Описание игры.**

**Вариант 1.** Ребята стоят в кругу, держась двумя руками за парашют. Воспитатель бросает на сектора парашюта резиновый мяч среднего размера. Дети, поднимая и опуская разные сектора парашюта, стараются перекатывать мяч, произнося слова:

Ты катись, веселый мячик,  
Парашют не даст упасть.  
У кого веселый мячик –  
Постарайся передать!

**Вариант 2.** Ребята стоят в кругу, держа двумя руками парашют за края. Воспитатель бросает на сектора парашюта резиновый мяч среднего размера. Дети, поднимая и опуская разные сектора парашюта, стараются перекатывать мяч так, чтобы он не упал на пол. Вначале игры дети произносят слова:

Раз, два, три,  
В цель попади!

### **3. Игра «Карусель»**

**Цель:** формировать умение ориентироваться в пространстве, двигаться в разном темпе; развивать эмоциональную сферу и чувство сопричастности общему делу.

#### **Описание игры.**

Дошкольники вместе с воспитателем расстилают парашют на полу, растягивают его по всей окружности. Каждый ребенок берет одной рукой за середину цветного сектора (парашют состоит из 10 разноцветных секторов).

Дети вместе с воспитателем двигаются по кругу и произносят слова:

Еле-еле, еле-еле  
Завертелись карусели.  
А потом, потом, потом  
Все бегом, бегом, бегом.  
Тише, тише, не спешите,  
Карусель остановите.  
Раз, два, раз, два –  
Повернулась детвора.

Дети сначала двигаются медленно, затем темп нарастает и переходит в бег. Дети постепенно останавливаются, делают поворот и берутся другой рукой за парашют. Направление движения меняется.

После нескольких повторов (3-4) в конце произносятся слова «Вот и кончилась игра», и игра заканчивается.

### **4. Игра «Поезд»**

**Цель:** учить сочетать движения со словами и музыкой.

#### **Описание игры.**

Дети, держась за парашют левой рукой, двигаются по кругу, правой рукой делают круговые вращательные движения и говорят слова:

Летит поезд во весь дух

Поднимают и опускают парашют.



Ух-ух, ух-ух!

Повторяют те же движения, только в другую сторону, поменяв руки.

Загудел тепловоз: «У-у!»

Домой деток повез.

«Ду-ду-ду! Ду-ду-ду!»

Я всех мигом довезу!»

### **5. Игровое упражнение «Золотая рыбка»**

**Цель:** развивать гибкость, координацию движений, выносливость.

#### **Описание игры.**

Дети ложатся на живот у парашюта таким образом, чтобы каждому достался сектор определенного цвета, и держат парашют двумя руками за палочки на концах. Руки вытянуты вперед, ноги вместе. Воспитатель говорит слова: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три – золотая рыбка плыви!». Дошкольники одновременно поднимают прямые руки и ноги, выполняя волнообразные движения парашютом. Затем несколько секунд отдыха и упражнение повторяется.

### **6. Игра «Салют»**

**Цель:** развивать быстроту реакции, активизация двигательных навыков, воспитывать умение действовать в коллективе согласованно.

#### **Описание игры.**

Дети набирают как можно больше шариков из сухого бассейна и кладут их на парашют. Затем берут двумя руками за края парашюта и медленно поднимают его, говоря слова «раз, два, три!». После слова «три!» бросают шарики вверх. Затем бегут и собирают шарики, снова кладут их на парашют, и игра снова повторяется.

### **7. Игра «Радуга»**

**Цель:** закрепить знания цвета, умение реагировать на сигнал; развивать внимание, воображение, скорость.

#### **Описание игры.**

Дети держат парашют двумя руками, встав вокруг парашюта таким образом, что каждому достается сектор определенного цвета. Поднимая и опуская парашют, произносят слова:

Раз, два, три,

Радуга взлети!

Воспитатель выбирает два не расположенных рядом цвета и называет их. Ребята, резко вскинув руки, поднимают парашют вверх, образуя купол, а дети, стоявшие у сектора названного цвета, быстро пробегают под ним. Так воспитатель называет все цвета. Главное – внимательно слушать и быстро реагировать!

### **8. Воробушки, домой!**

**Цель:** закрепить умение прыгать на двух ногах в заданном направлении, закрепить цвета; развивать скорость.

#### **Описание игры.**

Дети делятся на две группы. Одна группа детей поднимает и опускает парашют, а под ними прыгают на двух ногах дети второй подгруппы –

воробушки, которые машут крылышками. Когда звучит команда «вылетай скорей», все дети выбегают из-под парашюта, а потом по команде «воробушки, домой», все летят обратно, стараясь при этом никого не сбить и не уронить на бегу.

Среди белых голубей  
Скачет серый воробей.  
Среди белых голубей  
Скачет серый воробей.

Воробушек-пташка,  
Серая рубашка,  
Вылетай поскорей!  
Выбегай, не робей!

Полетали, покружились,  
И обратно воротились.  
Воробушки, домой!

### **9. Красный вход, синий выход**

**Цель:** учить реагировать на команды инструктора; закрепить знание цветов.

#### **Описание игры.**

Парашют отлично подходит для активных подвижных игр с простыми правилами.

Например, можно объявить, что дети могут заходить только через красный сектор, и выходить, напротив, только через синий, а обратно бежать снаружи от парашюта, чтобы не было столкновений внутри.

### **10. Сугроб**

**Цель:** создать игровую мотивацию, радостное настроение от игры.

#### **Описание игры.**

В этой игре все дети должны при слове «сугроб» спрятаться внутри под парашютом. Одна подгруппа детей поднимают и опускают парашют, немного раскачивая его, а другая подгруппа бегают вокруг, или забегают внутрь, потом снова выбегают. На слове «сугроб» парашют опускают.

Дует, дует ветер в лоб,  
И надул большой сугроб.

### **11. Кошки-мышки**

**Цель:** воспитывать дружеские взаимоотношения, быстроту реакции, внимание.

#### **Описание игры.**

Выбираются два ведущих – кошка и мышка. Остальные ребята держат парашют за края. Оба ведущих снимают обувь – дети будут ползать на коленках. Игрок «кошка» ползает сверху по парашюту, а игрок «мышка» ползает под парашютом по кругу ближе к краю. В это время все остальные игроки, сидящие вокруг парашюта, создают волны, и таким образом мешают кошке увидеть, как двигается под парашютом мышка. Задача кошки –

заметить и поймать сквозь ткань уползающую мышку. Выходить за край парашюта нельзя.

### **12. Утка и гусь**

**Цель:** развивать умение двигаться по кругу, умение бегать в противоположные стороны.

#### **Описание игры.**

В этой игре парашют выступает в роли ровного круга, вокруг которого все игроки сидят на корточках. Водящий ходит по часовой стрелке, и гладит того, кто рядом с ним, по голове, приговаривая: «Утка! Утка! Утка! Гусь!»

Как только он выбрал Гуся, он должен убежать от выбранного игрока вокруг парашюта. Гусь должен вскочить и побежать вслед за водящим, и попробовать успеть его осалить до того, как водящий добежит и сядет на место Гуся.

Если Гусь догнал водящего, тот водит еще раз. Если водящий успел добежать и занять место Гуся, то тот становится новым водящим, и теперь он выбирает себе Гуся.

### **13. Беги – хватай**

**Цель:** развивать память, скорость; воспитывать интерес к игре, согласованность движений.

#### **Описание игры.**

Для этой игры под парашют кладут мешочки для метания, скакалки, мячи и т.д. Участников засчитываем по номерам. Вначале игры все участники берутся за парашют обеими руками захватом сверху и высоко поднимают его. Затем воспитатель называет номер участника и какой-либо предмет. Участник с этим номером устремляется под парашют, хватая нужный предмет и возвращается обратно до того, как из парашюта выйдет воздух.

### **14. Орбита**

**Цель:** развивать у детей кругозор, ловкость, интерес к игре, умение катать мяч по заданной траектории.

Дополнительный инвентарь – большой мяч.

#### **Описание игры.**

В начале игры на парашют кладется большой резиновый мяч. Мяч – это «планета», парашют – «солнечная система», а центр парашюта – «Солнце». Воспитатель спрашивает у участников, смогут ли они сделать так, чтобы планета двигалась по орбите у края солнечной системы и при этом не вылетела за ее пределы (упала с парашюта).

### **15. Кто скорее до своего цвета**

**Цель:** развивать бег, наблюдательность; закрепить знание цветов.

#### **Описание игры.**

Парашют лежит на полу. Дети выбирают ленточки (флажки) тех цветов, какие имеются на секторах парашюта. По сигналу (музыке, бубну) дети двигаются по залу. Как только воспитатель называет: «Раз, два, три – свой цвет найди!» - дети встают на секторы, соответствующие цвету ленточки (флажка). Воспитатель отмечает самых быстрых и внимательных.

## **16. Найди цифру**

**Цель:** закреплять счет в пределах десяти, развивать зрительную память.

### **Описание игры.**

#### **Вариант 1.**

Парашют расположен на полу. По команде воспитателя дети прыгают, бегают, ходят в полуприседе по залу. Затем воспитатель называет цифру от одного до десяти. Дети должны встать на названный сектор. Воспитатель отмечает детей, кто ни разу не ошибся.

#### **Вариант 2.**

В начале игры воспитатель «раздает» детям цифры. По сигналу воспитателя, дети двигаются по залу. Воспитатель называет цифру, и чья цифра названа, тот быстро встает на свой сектор. Могут называться несколько цифр сразу. А одинаковую цифру могут иметь несколько детей одновременно.