

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Александровский детский сад «Ягодка»
Лямбирского муниципального района Республики Мордовия**

ПРИНЯТ

На педагогическом совете
Протокол № 1 от 28.08.2017г.

Заведующий МБДОУ
«Александровский детский сад «Ягодка»
И.А. Кудашкина
Приказ № _____ от _____ 2017г.

ПРОЕКТ
«Красота движений»

Автор: Маколова Светлана Сергеевна - воспитатель высшей квалификационной категории МБДОУ «Александровский детский сад «Ягодка»

Сроки реализации проекта: 1 сентября 2017г. - 31 мая 2018г.

с. Александровка, 2017г.

Паспорт проекта

| | |
|--|--|
| Название проекта | Проект «Красота движений» |
| Составитель проекта | Маколова Светлана Сергеевна – воспитатель МБДОУ «Александровский детский сад «Ягодка» |
| Цель проекта | Повысить уровень развития гибкости у детей старшего дошкольного возраста средствами гимнастики. |
| Задачи проекта | <p>Оздоровительные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сохранение и укрепление здоровья; - целенаправленно развивать гибкость и координацию движений на основе принципа гармонического развития, чтобы обеспечивать комплексное воспитание всех физических способностей. - тренировать вестибулярный аппарат, дыхательную систему; <p>Образовательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой. <p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развивать творческие способности детей, духовное, нравственное и физическое совершенствование; <p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитывать самосознание, самодисциплину, творческую активность. |
| Сроки и этапы реализации проекта | <p>Проект рассчитан на реализацию в течение 1 года (2017-2018 гг.) и предполагает постоянную работу по его дополнению, корректированию и совершенствованию.</p> <p><u>Этапы реализации проекта:</u></p> <p>1 этап - Аналитико-прогностический (подготовительный): сентябрь- октябрь 2017г.</p> <p>2 этап – Рабочий (внедренческий): ноябрь 2017 – май 2018г.</p> <p>3 этап – Коррекционный: сентябрь 2017- май 2018г.</p> <p>4 этап- Завершающий: май 2018г.</p> |
| Участники проекта | Маколова Светлана Сергеевна - воспитатель МБДОУ «Александровский детский сад «Ягодка», воспитанники, родители. |
| Ожидаемые результаты по итогам реализации проекта | <p>Ожидаемые результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умеет сохранять устойчивое положение тела в условиях различных поз и движений; - умеет расслаблять и напрягать определённые мышцы; - умеет сохранять пространственную ориентацию и функции равновесия; - умеет выполнять упражнения самостоятельно, без помощи педагога, уверенно, четко и осознанно. |
| Критерии оценки результативности | Диагностика (мониторинг) выявления уровня сформированности развития координации и гибкости детей |

| | |
|--|---|
| проекта | старшего дошкольного возраста проводится в начале учебного года (сентябрь) и в конце года (май). |
| Образовательная область | «Физическое развитие» |
| Материально-техническое обеспечение проекта | Музыкальный центр, фотоаппарат, диски, проектор, мультимедийное оборудование. физкультурное оборудование. |

Пояснительная записка

Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма - одна из основных проблем в современном обществе. Дошкольный возраст - наиболее ответственный период в жизни каждого человека. Именно в этом возрастном периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту. Важнейшим средством в решении задач физического воспитания детей дошкольного возраста является воспитание психофизических качеств, к которым относится гибкость.

Гибкость это одно из пяти основных физических качеств человека. Она характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой. Это физическое качество необходимо развивать с самого раннего детства и систематически.

Старший дошкольный возраст считается наиболее благоприятным для обучения разнообразным двигательным умениям и навыкам, что позволяет в дальнейшем значительно быстрее приспосабливаться выполнять освоенные движения в разнообразных условиях двигательной деятельности.

Развитие гибкости у детей дошкольного возраста считается одним из наиболее эффективных методов оздоровления организма, способствующим нормальному физическому развитию. Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, недостаточная – затрудняет координацию движений, так как ограничивает перемещение отдельных звеньев тела, вместе с тем, приводит к торможению физического развития, а значит и к ухудшению здоровья.

Актуальность

Актуальность развития физических качеств дошкольников отражена в Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования (ФГОС ДО) в разделе «Физическое развитие», и заключается в приобретении двигательного опыта поведения детей, связанного с выполнением упражнений, которые направлены на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также правильного не наносящего ущерба организму, выполнения основных движений.

Проблема развития гибкости у детей старшего дошкольного возраста актуальна в настоящее время потому, что большинство используемых физических упражнений при традиционном физическом воспитании лишь косвенно влияют на это психофизическое качество и не позволяют достигать оптимального уровня его развития. Любое движение человека производится благодаря подвижности в суставах. Обычно человек редко использует всю свою максимальную подвижность и ограничивается какой-либо частью от имеющейся максимальной амплитуды движения в суставе. Однако недостаточная подвижность в суставах ограничивает уровень проявления силы, отрицательно влияет на скоростные и координационные способности, снижает экономичность работы и часто является причиной повреждения связок и мышц. При некоторых движениях гибкость человека играет основополагающую роль.

Развитие гибкости имеет особое значение в целом для воспитания двигательных качеств и физического состояния людей, так как это ограничено достаточно жесткими

возрастными рамками. Таким образом, воспитание гибкости у детей остается одной из актуальных проблем.

Проблема

В современном обществе заметно возросло количество физически ослабленных детей. Их двигательная активность уменьшается в силу объективных причин: массовое увлечение детей компьютерными технологиями, а также увеличение количества детей с отклонениями в здоровье.

Физическая культура охватывает те стороны жизни и воспитания, которые имеют решающее значение для нормального физического развития двигательной сферы человека. Поэтому крайне важно правильно организовать работу в этом направлении именно в дошкольном возрасте, что позволит организму накопить силы и обеспечить в дальнейшем не только полноценное физическое, но и разностороннее развитие личности.

В связи с этим перед педагогами стоит проблема поиска таких средств и методов, которые позволили бы детям в более короткие сроки осваивать всё возрастающие по числу и трудности двигательные действия и достигать более высокого уровня физической подготовки. Одним из путей решения этой проблемы является привлечение детей к занятиям по развитию гибкости в возрасте 5-6 лет.

Цель проекта

Повысить уровень развития гибкости у детей старшего дошкольного возраста средствами гимнастики.

Задачи проекта

Оздоровительные:

- сохранение и укрепление здоровья;
- целенаправленно развивать гибкость и координацию движений на основе принципа гармонического развития, чтобы обеспечивать комплексное воспитание всех физических способностей.
- тренировать вестибулярный аппарат, дыхательную систему;

Образовательные:

- формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой.

Развивающие:

- развивать творческие способности детей, духовное, нравственное и физическое совершенствование;

Воспитательные:

- воспитывать самосознание, дисциплину, творческую активность.

Ведущая педагогическая идея опыта заключается в развитии гибкости и координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста посредством внедрения в организованную деятельность гимнастики.

Методы исследования:

- изучение и анализ литературных источников по проблеме исследования;
- наблюдение за детьми в ходе занятий;
- количественный и качественный анализ полученных результатов;
- анкетирование и беседа с родителями.

Методы и приемы

Самостоятельная (индивидуальная, парная, групповая) деятельность детей.

- групповая – одновременная работа со всеми воспитанниками;

- индивидуально-групповая – чередование индивидуальных и групповых форм работы;
- парная – работа в паре;
- индивидуальная – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем.

А на занятиях, такие **методы и приемы, как:**

1. Организационные:

- Словесные (описание, объяснение, название упражнений);
- Практические (повторение, самостоятельное выполнение упражнений);
- Наглядные (показ, помощь);

2. Мотивационные (убеждение, поощрение);

3. Контрольно – коррекционные.

Объектом исследования является процесс развития гибкости у детей старшего дошкольного возраста.

Предмет исследования – средства, способы и методы развития гибкости и координации у детей старшего дошкольного возраста посредством гимнастики.

Гипотеза – если использовать средства гимнастики в процессе развития гибкости и координации движений у детей старшего дошкольного возраста, то это будет способствовать как общему физическому развитию детей, так и последующему достижению высоких спортивных результатов.

Теоретическая база опыта.

О влиянии гибкости на совершенствование двигательных возможностей и оздоровление всего организма писали многие зарубежные и отечественные ученые: Ж. Демени, П.Ф. Лесгафт, Э.Я. Степаненкова. По утверждению Н.А. Бернштейна «гибкость - это качество, наделяющее человека умением совершенного владения своим телом, умением чувствовать его, быть в постоянном контакте с ним, знать его возможности, использовать их, управлять ими».

Проблема развития гибкости привлекала исследователей с давних пор. Интерес к этому психофизическому качеству объясняется значением гибкости для выполнения любого двигательного акта.

Б.А. Ашмарин, Е.Н. Вавилова, Л.Е. Любомирский доказали, что при целенаправленном систематическом воздействии в процессе воспитания и обучения можно существенно влиять на развитие гибкости. В исследованиях Л.Е. Лебединской, В.И. Ляха подчеркивается необходимость развития гибкости для овладения техникой двигательных действий в занятиях спортом (гимнастика, синхронное плавание, легкая атлетика и др.), а также при выполнении действий в процессе трудовой деятельности.

Новизна опыта заключается во внедрении в практику педагогической работы вариативных форм работы, побуждающих детей к новым разнообразным видам двигательной активности.

Теоретическая значимость заключается в том, что в процессе образовательной деятельности, полученные данные свидетельствуют о том, что обучение гимнастическим упражнениям, направленных на воспитание гибкости и координации у детей старшего дошкольного возраста значительно улучшается при систематическом включении их в занятия.

Практическая значимость проекта заключается в том, что предложенная вариативная модель способствует активному развитию физических качеств, увеличивает возможности детского организма, обеспечить такую степень развития гибкости и координации движений, которая позволяла бы успешно овладевать основными жизненно важными двигательными действиями (умениями и навыками) и с высокой результативностью проявлять остальные двигательные способности.

Познавательная значимость заключается в развитии детей гибкости и координации движений средствами гимнастики, процесс которого сложный, но интересный. Положительно влияет на физическое развитие детей, улучшает двигательную основу любой деятельности разумна и логически обоснована.

Условия для реализации проекта

Реализация проекта не требует специальных материальных, кадровых или других условий.

При работе над гибкостью необходимо соблюдать **основные принципы** занятий, к которым относятся:

- принцип наглядности. Показ физических упражнений, образный рассказ, подражание, имитация известных детям движений
- принцип доступности. Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка
- принцип постепенности. Подразумевает поэтапное возрастание сложности упражнений и увеличения нагрузки;
- принцип системности. Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнение техники их выполнения.
- принцип закрепления навыков. Многократное выполнение упражнений. Умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.
- принцип индивидуального подхода. Учет особенностей возраста, особенностей каждого ребенка. Воспитание интереса к занятиям, активности ребенка
- принцип сознательности. Понимание пользы упражнений, потребность их выполнения в домашних условиях.

Ожидаемый результат:

- умеет сохранять устойчивое положение тела в условиях различных поз и движений;
- умеет расслаблять и напрягать определённые мышцы;
- умеет сохранять пространственную ориентацию и функции равновесия;
- умеет выполнять упражнения самостоятельно, без помощи педагога, уверенно, четко и осознанно.

Критерии эффективности:

- уровень освоения образовательной программы;
- удовлетворение родителей качеством образования;
- информационно-методическая обеспеченность.

Сроки и этапы реализации программы.

1. Сроки реализации проекта: проект рассчитан на реализацию в течении года с сентября 2017 по май 2018 года.

2. Этапы реализации проекта.

| Этап | Начало | Окончание | Ожидаемые результаты |
|--------------------|--|--|---|
| 1.Подготовительный | Сентябрь 2016 | Сентябрь 2016 | <ol style="list-style-type: none"> 1.Нормативная база 2.Подборка методических материалов. 3.Разработка диагностического инструментария 4.Выявление уровня развития физических качеств дошкольников, степень развития гибкости, подвижности в суставах, а также координации. 5. Разработка перспективного плана работы. 6. Проведение диагностики уровня развития физических качеств дошкольников. 7. Создание соответствующей развивающей предметно-пространственной среды. 8. Повышение квалификации педагога. |
| 2.Внедренческий | Октябрь 2016 | Апрель 2017 | <ol style="list-style-type: none"> 1.Выбор и создание экспозиции проекта 2.Участие воспитанников на разных конкурсах и других мероприятиях. 3.Участие педагога в семинарах и профессиональных конкурсах. 4.Мониторинг ведения эксперимента (анкетирование воспитанников и родителей). |
| 3.Коррекционный | В течении всего периода реализации проекта | В течении всего периода реализации проекта | Анализ и корректировка содержания методов и приёмов работы с детьми. |
| 4.Обобщающий | Май 2017 | Май 2017 | <ol style="list-style-type: none"> 1.Участие воспитанников на разных конкурсах и других мероприятиях. 2.Участие педагога в семинарах и профессиональных конкурсах. 3.Диагностика уровня развития физических качеств дошкольников по итогам реализации проекта 4.Обобщение результатов участия в различных мероприятиях (выступления на семинарах и конференциях, участие в конкурсах профессионального мастерства и т.д.). 5. Разработка методического пособия по итогам реализации проекта. 6. Тиражирование и распространение опыта и результатов инновационной деятельности. |

1 этап-аналитико-прогноztический(подготовительный).

| Система мероприятий | Задачи | Сроки |
|-------------------------------------|---|---------------------------------|
| Подготовительные мероприятия | 1.Изучение теоретической части развития вопроса | Сентябрь |
| | 2.Повышение квалификации педагога. | Сентябрь |
| | 3.Выявлениеуровня развития физических качеств дошкольников, степень развития гибкости, подвижности в суставах, а также координации. | Сентябрь |
| | 4. Разработка перспективного плана работы. | Сентябрь |
| | 5 Проведение диагностики уровня развития физических качеств дошкольников. | Сентябрь-май |
| | 6. Создание соответствующей развивающей предметно-пространственной среды | В течении всего периода работы. |

2 этап-рабочий (внедренческий):

1 блок-работа с детьми.

| Название занятия | Программное содержание | Комплексы упражнений | Форма организации детей |
|--|--|-----------------------------|--|
| <i>Подъём в «мост». Выполнения «шпагата».</i> | Способствовать развитию гибкости и силы в мышцах сгибателях. | Комплекс упражнений № 2 | Групповая Индивидуально-групповая Индивидуальная |
| <i>Переворот назад через грудь. Выполнение«выкрута».</i> | Обучить самостоятельной работе над гибкостью | Комплекс упражнений № 3 | Групповая Индивидуально-групповая Индивидуальная |
| <i>Переворот вперёд через локти на колени.Выполнение наклона назад.</i> | Развитие гибкости плечевых и локтевых суставов. | Комплекс упражнений № 4 | Групповая Индивидуально-групповая Индивидуальная |
| <i>«Коробочка». Выполнение перехода через поперечный шпагат.</i> | Развитие гибкости тазобедренных суставов. | Комплекс упражнений № 5 | Групповая Индивидуально-групповая Индивидуальная |

| | | | |
|---|---|-------------------------|--|
| «Волна» вперёд и обратная «волна». Выполнение «моста». | Развитие гибкости позвоночного столба. | Комплекс упражнений № 6 | Групповая Индивидуально-групповая Индивидуальная |
| Захват ноги вперёд в шпагат. Выполнение 3 «шпагатов» | Развитие гибкости коленных и голеностопных суставов. | Комплекс упражнений № 5 | Групповая Индивидуально-групповая Индивидуальная |
| Захват ноги в сторону. Выполнение «моста». | Способствовать развитию гибкости мелких суставов кистей и стоп. | Комплекс упражнений № 6 | Групповая Индивидуально-групповая Индивидуальная |
| Переворот вперёд на две ноги. Выполнение «кольца» сидя на «шпагате». | Поддерживать достигнутый уровень гибкости. | Комплекс упражнений № 3 | Групповая Индивидуально-групповая Индивидуальная |

2 блок-работа с родителями.

| Система мероприятий | Задачи | Способы реализации | Сроки проведения |
|--|--|---------------------------|--------------------------|
| 1.Предварительная работа | Выявление запросов родителей по организации учебно-воспитательной работы с детьми. | Анкетирование, беседы | В течение всего периода. |
| 2. Повышение педагогической культуры родителей | Обогащение родительского опыта по развитию физических качеств дошкольников, степени развития гибкости, подвижности в суставах, а также координации. Показ достижений детей в области физическое развитие. | Консультации и беседы | В течение всего периода. |
| 3. «Успехи детей» | Показ достижений детей в области физическое развитие. | Открытое занятие | Апрель 2016г. |

3 блок-работа с педагогами.

| Система мероприятий | Задачи | Способы реализации | Сроки проведения |
|---------------------------------|--|---------------------------|--------------------------|
| 1.Выступления на педагогическом | Повышение общей культуры педагогического коллектива. | Доклады, презентации. | В течение всего периода. |

| | | | |
|-----------------------------------|--|----------|--------------------------|
| совете. | Обобщение опыта работы. | | |
| 2.Выступления на РМО, публикации. | Обобщение опыта работы. Публикации на интернет сайтах. | Доклады. | В течение всего периода. |

3 Этап-коррекционный:

| Система мероприятий | Задачи | Сроки проведения |
|---------------------------|---|--------------------------|
| 1.Анализ и корректировка. | Анализ и корректировка содержания методов и приёмов работы с детьми | В течение всего периода. |

4 Этап-обобщающий:

| Система мероприятий | Задачи | Способы реализации | Сроки проведения. |
|--|--|--|---|
| 1. Разработка методических рекомендаций, анализ и обобщение материала, составление отчётов, подготовка материала к печати. | Выявление условий, обеспечивающих наиболее успешное освоение детьми уровня развития физических качеств дошкольников, степень развития гибкости, подвижности в суставах, а также координации. | Семинары, публикации, взаимопосещения, обмен опытом. | В конце учебного года по итогам проведения проекта. |

Заключение

Проект «Красота движений» направлен на развитие гибкости у детей старшего дошкольного возраста средствами гимнастики.

Процесс развития гибкости у детей сложный, но интересный.

«Важность и значимость гибкости не подлежит сомнению. Прежде всего гибкость наделяет человека важным умением совершенного владения своим телом, умением чувствовать его, быть в постоянном контакте с ним. Знать его возможности и использовать их, управлять им. Это умение всегда ценилось, и к его достижению стремились еще древние люди» (Б.А. Ашмарин).

Гибкость дает легкость, свободу действий, раскрепощенность, непринужденность движений, умение как концентрировать силы своего тела, так и расслаблять его.

Гибкий человек красив с эстетической точки зрения. Гибкость придает грациозность, изящность, пластичность, выразительность движениям.

Гибкий человек никогда не растрчивает свои силы на лишние движения, его движения предельно точны и рациональны. Это в значительной степени облегчает, ускоряет любую деятельность, экономит внутренние энергетические ресурсы. У гибкого человека двигательная основа любой деятельности разумна и логически обоснована. Люди, не обладающие гибкостью в достаточной степени, имеют пониженную способность мышц к координации в процессе выполнения движения. Негибкий ребенок тратит гораздо большее количество энергии, а значит, у него быстрее наступает утомление.

Травмы зачастую являются результатом недостаточного развития гибкости. Часто мы говорим о гибкости как о первостепенном по значимости качестве, влияющем на характер и результат определенной деятельности. Во многих видах деятельности гибкость выступает залогом успеха. Она позволяет быстрее и лучше овладеть рациональной техникой выполнения движений, экономнее использовать силу, быстроту и другие физические качества и на этой основе достичь наилучших практических результатов.

Перспективный план

| Месяц | Тема занятия | Программное содержание |
|---------|---|---|
| Октябрь | <i>Подъём в «мост».</i> <i>Выполнения «шпагата».</i> | Способствовать развитию гибкости и силы в мышцах сгибателях. |
| Ноябрь | <i>Переворот назад через грудь. Выполнение «выкрута».</i> | Обучить самостоятельной работе над гибкостью |
| Декабрь | <i>Переворот вперёд через локти на колени.Выполнение наклона назад.</i> | Развитие гибкости плечевых и локтевых суставов. |
| Январь | <i>«Коробочка». Выполнение перехода через поперечный шпагат.</i> | Развитие гибкости тазобедренных суставов. |
| Февраль | <i>«Волна» вперёд и обратная «волна».</i> <i>Выполнение «моста».</i> | Развитие гибкости позвоночного столба. |
| Март | <i>Захват ноги вперёд в шпагат. Выполнение 3 «шпагатов»</i> | Развитие гибкости коленных и голеностопных суставов. |
| Апрель | <i>Захват ноги в сторону.</i> <i>Выполнение «моста».</i> | Способствовать развитию гибкости мелких суставов кистей и стоп. |
| Май | <i>Переворот вперёд на две ноги. Выполнение «кольца» сидя на «шпагате».</i> | Поддерживать достигнутый уровень гибкости. |

Используемая литература

1. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость. — М.: «Просвещение»
2. Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей — СПб.: Речь, 2009
3. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. — М.: Мозаика-Синтез, 2005
4. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. — М.: ТЦ Сфера, 2005