

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 478 БЕЛОСНЕЖКА»**

Проект

Веселая резиночка



Выполнила: инструктор по физкультуре
высшей квалификационной категории
Вибе Олеся Николаевна

НОВОСИБИРСК, 2022

1. АННОТАЦИЯ ПРОЕКТА

В настоящее время прыжки через резиночку являются популярной во всем мире спортивной игрой. Прыжки направлены на тренировку внутренних органов и систем детского организма. Они тренируют чувство ритма, в прыжках дети проявляют большую активность и настойчивость. Кроме очевидной пользы для здоровья, игра в резиночку – хороший способ найти новых друзей и стать лидером. Она объединяет, сплачивает, развивает фантазию. Работа по реализации проекта «Веселая резиночка» ведется в четырех направлениях: самообразование, работа с детьми, педагогами, родителями.

2. ОПИСАНИЕ ОРГАНИЗАЦИИ

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №478 «Белоснежка» сдан в эксплуатацию в 1987 г., ранее находился в ведомости ПО «Север». С 01.08.1994 года переведён на баланс управления образования администрации г. Новосибирска. Деятельность учреждения осуществляется в соответствии с лицензией на образовательную деятельность серия А № 0002290, действительна до бессрочно, уставом (приказ ГУО от 18.01.2012 г. № 71-од).

Местонахождение дошкольного учреждения: город Новосибирск, Калининский район, микрорайон «Снегири», ул. Рассветная 17/1. Общая площадь земельного участка — 11984 кв. метров. Общая площадь здания — 1559 кв. метров. В ближайшем окружении ДООУ находятся: «Библиотека имени братьев Гримм», детский клуб технического творчества «Элерон», бассейн «Афалина», детский дом творчества «Юниор».

Видами деятельности Учреждения являются: охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья воспитанников; обеспечение познавательно-речевого, социально-личностного, художественно-эстетического и физического развития воспитанников; воспитание с учетом возрастных категорий детей - гражданственности, уважения к правам и свободам человека, любви к окружающей природе, Родине, семье; осуществление необходимой коррекции недостатков в физическом и (или) психическом развитии детей с ограниченными возможностями здоровья; оказание консультативной и методической помощи родителям (законным представителям) по вопросам воспитания, обучения и развития детей.

Перспективы: продолжить сотрудничество с ГАУ ДПО НСО НИПКИПРО – детский сад является базовой площадкой для проведения курсов повышения квалификации для педагогов Новосибирской области «Развитие инженерного мышления у детей дошкольного возраста». Создать на базе детского сада стажировочную площадку для педагогов дошкольных образовательных организаций города Новосибирска по формированию прединженерного мышления у детей дошкольного возраста.

3. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ

Формирование здорового поколения – одна из главных стратегических задач развития страны. Это регламентируется и обеспечивается рядом нормативно-правовых документов: Законами РФ «Об образовании», «Федеральными государственными требованиями к условиям реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования», «Федеральными государственными требованиями к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», Указом Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения в РФ».

Сравнительный анализ по исследованиям специалистов, выявил неблагоприятную тенденцию показателей здоровья детей за последние 15 лет. Количество детей – дошкольников с хронической патологией увеличилось в 2 раза (с 11,8 до 21,3 – 26,9 %), а детей, не имеющих отклонений в состоянии здоровья, снизилось до 5-6 % (данные НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НЦЭД РАМ). Движения необходимы ребенку, так как способствуют развитию его физиологических 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, к старшему дошкольному возрасту дети, имея высокую потребность 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 образовательных занятий с преобладанием статических поз), а также у детей этого возраста активизируются познавательные интересы (компьютерные игры, конструирование, просмотр телепередач и видеокассет 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 с опорно-двигательного аппарата.

Прыжок в «Резинках» – это не просто прыжок в высоту. Он имеет особую, отработанную технику, поэтому игра в «Резиночку» способствует развитию координации движений, выносливости, ловкости, укреплению всех мышц тела и сердечно - сосудистой системы организма. Прыжки направлены на тренировку внутренних органов и систем детского организма. Прыжки через резинку способствуют повышению выносливости, тренируют чувство ритма, в прыжках дети проявляют большую активность и настойчивость. И самое главное - эта игра не требует много места и большого количества игроков.

4. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОЕКТА

Цель:

Повышение двигательной активности детей в ходе самостоятельной деятельности посредством обучения их прыжкам через резинку.

Задачи:

- формировать двигательные умения и навыки, необходимые при прыжках через резинку;
- развивать физические качества (выносливость, силу, ловкость);
- удовлетворять естественную потребность в движении;
- продолжать формировать умение самостоятельно организовывать подвижные игры, выполнять известные упражнения, проявляя инициативу и творчество;
- формировать нравственные основы личности (товарищества, взаимопомощи, умение играть в коллективе);
- вызывать радость от возможности продемонстрировать свои успехи.

5. ОБОСНОВАНИЕ АКТУАЛЬНОСТИ ПРОЕКТА

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 «Веселая резиночка» по развитию физических качеств.

Прыжки в «Резиночку» просты в применении: не нужно много места, играть можно как группой, так и вдвоем, в нее могут играть даже маленькие дети. Но прыжок через резиночку – 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.

-

ГОТОВНОСТЬ К РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА

КАДРОВЫЕ РЕСУРСЫ

Воспитанники группы, воспитатели, 2 инструктора по физкультуре.

Специалисты: заведующий; старший воспитатель; родители.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ РЕСУРСЫ

- Спортивный зал
- технические средства обучения (DVD проигрыватель, музыкальный центр, телевизоры с функцией просмотра видео с USB-накопителей и HDMI-входом, мультимедийное оборудование: проектор, интерактивная доска SMART, ноутбук);
- техническое оснащение методического процесса (мультимедийный проектор, компьютеры, сканер, принтер и т.д.);
- наглядно-методические пособия; методическая литература.

РЕСУРСЫ СОЦИУМА

Социальное партнерство со следующими организациями:

- ГАУ ДПО НСО НИПКиПРО

РОДИТЕЛЬСКИЙ РЕСУРС

Взаимодействие с семьями воспитанников через следующие формы:

- дни открытых дверей; консультации; мастер-классы; совместные мероприятия.

ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ

- сайт детского сада <http://ds478nsk.edusite.ru/>
- использование ИКТ (использование компьютерных ресурсов, презентаций, видеофильмов в работе с детьми; дистанционные курсы, вебинары);
- электронная почта ДОУ dou478@rambler.ru ;
- публикация материалов педагогов ДОУ в сети Интернет;
- изучение методической литературы;
- участие в конкурсах и выставках различного уровня.

6. ЭТАПЫ, СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА

№	Мероприятие	Ожидаемый результат	Ресурсы	Сроки	Ответственный
ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП					
1	Подбор и изучение разнообразного материала по теме.	План реализации проекта Изучение литературы по вопросам.	<ul style="list-style-type: none"> • информационные • ресурсы социума 	Октябрь ноябрь 2022	Инструктор по физкультуре
	Опрос детей с целью выявления знаний детей об игре в резиночку	Определения уровня теоритических и практических знаний детей об игре в резиночку	<ul style="list-style-type: none"> • информационные • ресурсы социума • родительский ресурс 	Декабрь 2022 г.	Инструктор по физкультуре, воспитатели, родители
2	Составление перспективно-тематического плана работы «Прыг-скок команды», конспектов занятий, развлечений.	Перспективно-тематический план	<ul style="list-style-type: none"> • материально-технические • информационные 	Октябрь 2022	Инструктор по физкультуре
3	Картотека различных способов игры.	Создании творческой группы для работы над проектом	<ul style="list-style-type: none"> • материально-технические • информационные • ресурсы социума 	Ноябрь декабрь 2022	Инструктора по физической культуре, воспитатели
4	Разработка буклетов для воспитателей и родителей Составление и проведение консультации для педагогов и родителей	Создании творческой группы для работы над проектом	<ul style="list-style-type: none"> • кадровые • информационные • ресурсы социума 	Ноябрь декабрь 2021	Инструктора по физической культуре
ОСНОВНОЙ ЭТАП					
5	Прослушивание вебинаров из цикла «Прыжки в резиночку»	Повышение компетенции по данному вопросу	<ul style="list-style-type: none"> • информационные • материально-технические • родительский ресурс 	постоянно	Инструктор по физкультуре

6	Проведение мастер-класса «Веселая резиночка» для педагогов	Ознакомление с новыми путями повышения двигательной активности для внедрения в практику работы.	<ul style="list-style-type: none"> • кадровые • информационные 	Январь 2023г.	Инструктор по физкультуре
7	Образовательная деятельность в ходе режимных моментов «Прыг-скок команда»	Обучение детей отдельным упражнениям и элементам прыжков через резиночку	<ul style="list-style-type: none"> • материально-технические • родительский ресурс 	постоянно	воспитатели
8	. Изготовление папки-передвижки для родителей «Значение двигательной активности ребенка для воспитания, развития и обучения ребенка» Консультации «Упражнения и игры с резиночкой, как реализация потребностей ребенка в двигательной деятельности. «Игры в резиночку – увлекательная форма проведения домашнего досуга» Разработка буклета «Детская игра в «Резиночки»	Просвещение родителей. Помощь родителям в повышении двигательной активности ребенка.	<ul style="list-style-type: none"> • информационные • ресурсы социума • материально-технические • родительский ресурс 	Февраль 2023г.	Инструктор по физкультуре

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

№	Мероприятие	Ожидаемый результат	Ресурсы	Сроки	Ответственный
9	Выявление представлений у детей о способах игры в резиночку, о правилах проведения, умение самостоятельно организовать и провести игру (беседы, наблюдение)	Систематизация материалов работы по проекту	<ul style="list-style-type: none"> • информационные • ресурсы социума • материально-технические 	Март 2023г.	Воспитатель, инструктор по физкультуре
10	Турнир прыжков через Резиночку	Выявление победителей и пропаганда игры в Резиночку.	<ul style="list-style-type: none"> • информационные • ресурсы социума • материально-технические 	Апрель 2023 г.	Воспитатели, родители, инструктора по физкультуре..

7. ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ КОНЕЧНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОЕКТА

1. Участники проекта освоят новые технологии, методы, приемы и формы работы.
2. Обогатится двигательный опыт детей в соответствии с индивидуальными возможностями.
3. Дети приобретут социальные навыки (умение договариваться, соблюдать очередность, освоят способы разрешения конфликтных ситуаций), приобщатся к ценностям сотрудничества (оказание помощи, планирование совместной деятельности, соподчинение и контроль своих желаний).
4. Дети самостоятельно смогут организовывать игру в резиночку, выполнять известные упражнения, проявляя инициативу и творчество.

9. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ РЕЗУЛЬТАТОВ

Результатом проекта должно стать создание условий по проведению регулярных занятий прыжками через резинку для детей с ОВЗ и детей начиная со старшего дошкольного возраста с целью развития физического и психического здоровья, разработка методической базы.

Игра в резиночку: 5 фактов о пользе для здоровья и учебы.



Когда мы говорим о правильном и гармоничном развитии ребенка, то стоит рассматривать его в комплексе.

Игра в резиночку полезна не только для физического здоровья, а также для приобретения необходимых навыков для хорошей успеваемости в школе.

Факт 1. Прыжковые упражнения в комбинациях, как в игре «резиночка», укрепляют тело, мышцы и суставы, сердечно-

сосудистую и дыхательную системы, развивают вестибулярный аппарат, способствуют повышению выносливости, вырабатывают ловкость, координацию движений, внимательность, глазомер. Это база, фундамент здоровья, который закладывается на долгие годы.

Факт 2. В советское время дети были максимально задействованы в подвижных дворовых играх, восполняя необходимую сенсомоторную нагрузку. Сейчас она у них существенно снизилась.

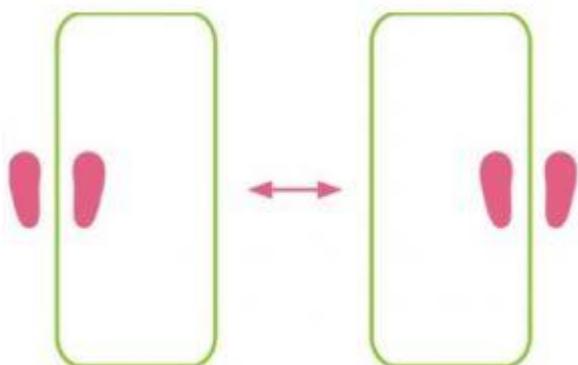
Факт 3. Нейропсихологи называют игру резиночка "аэробикой для мозга" и считают одной из лучших подвижных игр для развития когнитивных (познавательных) способностей.

Факт 4. Сложная координационная игра позволяет развить у ребёнка необходимые навыки контроля собственных движений и концентрации внимания на задании. Также тренируется моторная память, серийная организация движений и действий.

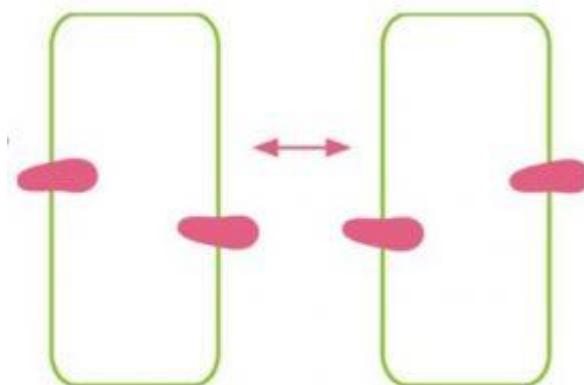
Факт 5. А еще при прыжках вырабатывается гормон счастья и снижается уровень тревожности. В целом игра способствует повышению самооценки, улучшению социальной интегрированности, учебной успеваемости и общего благополучия.

КАРТОТЕКА

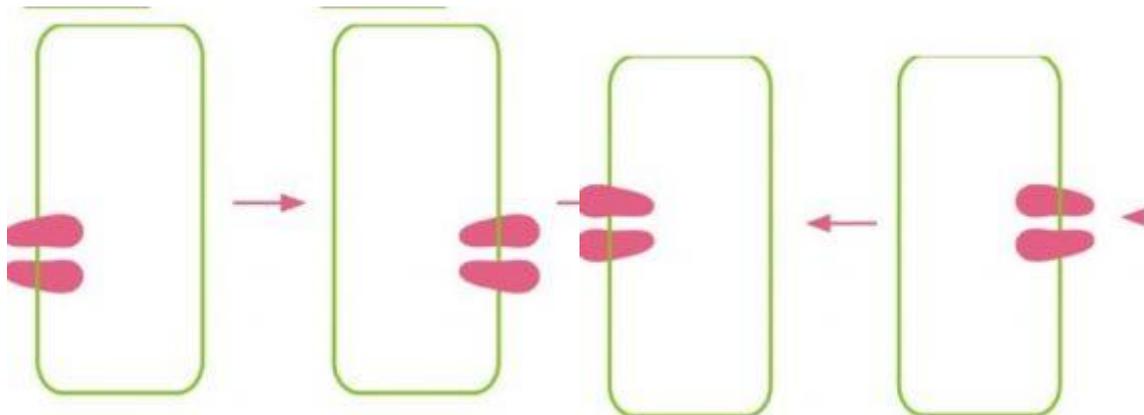
1. «Березка». Исходное положение: стоя к резиночке боком. Перепрыгиваем сначала через одну половинку резиночки, а затем через вторую таким образом, чтобы резинка оставалась между ногами. Выпрыгиваем за резиночку.



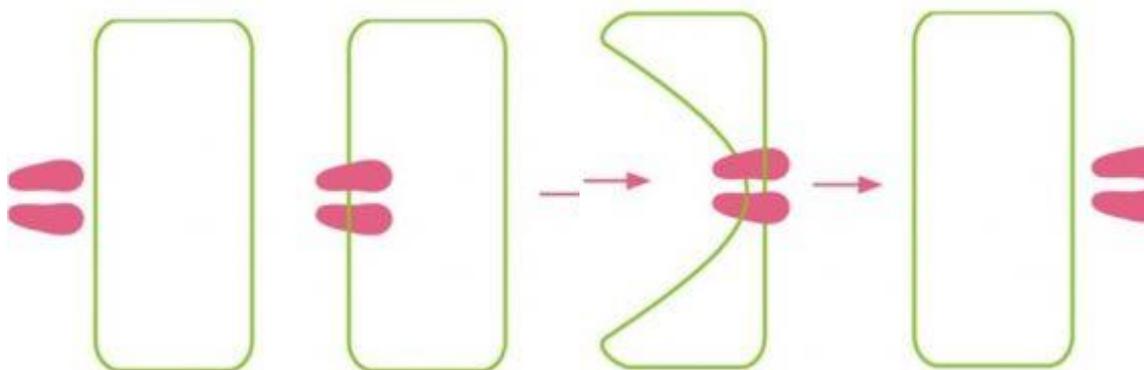
2. «Пешеходы». Исходное положение: лицом к резиночке. Прыгаем на резиночку таким образом, чтобы прижать каждую половинку к земле ногой, затем меняем ноги.



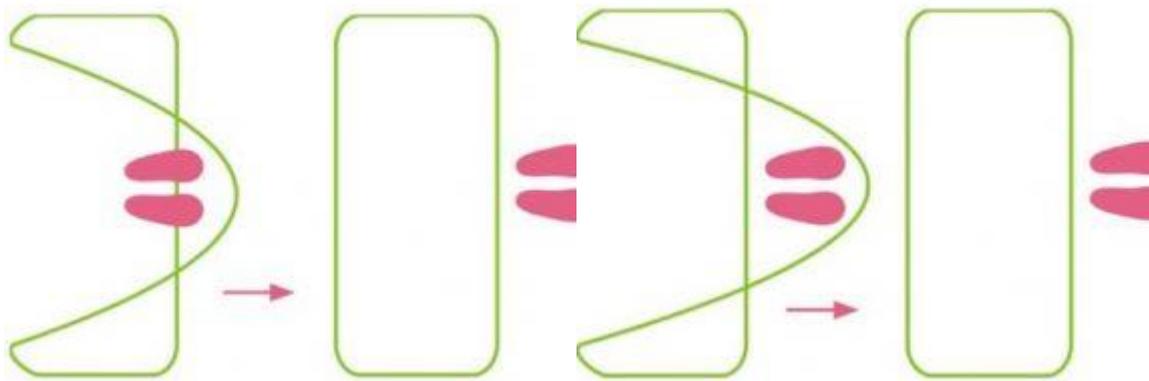
3. «Ступеньки». Исходное положение: лицом к резиночке. Прыгаем на ближнюю половину резиночки так, чтобы одна нога была под ней, а другая прижимала ее к земле. Перепрыгиваем на вторую половину резинки, меняя положение ног. Выпрыгиваем из резиночки и повторяем упражнение в обратную сторону.



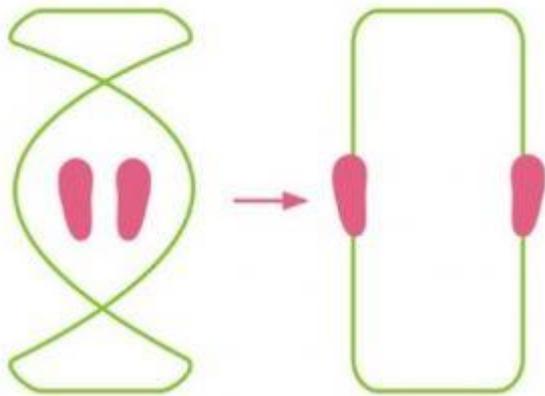
4. «Бантик». Исходное положение: лицом к резиночке. Прыгаем на ближнюю половину резиночки так, чтобы одна нога была под ней, а другая прижимала ее к земле. Не отпуская резиночку, прыгаем на вторую половину, располагая ноги симметрично. Выпрыгиваем за пределы резиночки.



5. «Платочек». Исходное положение: лицом к резиночке. Прыгаем на дальнюю половинку резиночки, прижимая ее двумя ногами к земле. Ближняя половина резиночки при этом должна зацепиться за ноги. Выпрыгиваем за пределы резиночки. В другом варианте необходимо перепрыгнуть через дальнюю половинку резиночки.



5. «Конфетка». Исходное положение: внутри перекрученной, на подобие конфеты, резиночки. Подпрыгиваем, давая резиночке раскрутиться, и приземляемся ногами на половинки резинки.



Вариантов упражнений может быть огромное количество, могут также вводиться дополнительные, самые сложные уровни, когда резиночка натягивается на высоте подмышек и шеи. Без труда научившись, как играть в резиночку на простейших уровнях, ребенок сможет проявить свою фантазию, выдумывая все новые и новые упражнения. Кроме очевидной пользы здоровью, игра в резиночку станет хорошим способом найти новых друзей и стать лидером.

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН

№	Тема занятия	Задачи	Оборудование	Развернутое содержание работы	Продукт деятельности, результат
1.	Упражнение «Березка»	Упражнять в умении прыгать через «резинку» боком	- резиночка на пару детей - алгоритмы на каждого ребёнка	Разминка под музыку (по желанию педагога) Выполнение упражнения «Берёзка» по алгоритму: - перепрыгнуть через одну половину «резиночки», - затем через вторую таким образом, чтобы резинка оставалась между ногами, - выпрыгнуть за «резиночку» Практическая деятельность детей: самостоятельно отрабатывают прыжки через резиночку боком «Берёзка»	Навык прыжков через «резиночку» боком
2.	Упражнения: «Пешеходы», «Ступеньки»	Развивать умение прыгать на «резиночку», прижимая ее к полу	- резиночка на пару детей - алгоритмы на каждого ребёнка	Разминка под музыку (по желанию педагога) Повторение упражнения «Березка» без алгоритма; Показ педагогом и выполнение упражнений: 1. «Пешеходы», по алгоритму: - прыгнуть на «резиночку», чтобы прижать каждую половинку к земле ногой, - затем в прыжке поменять ноги	Умение прыгать на «резиночку», прижимая её к полу

				<p>2. «Ступеньки», по схеме: -прыгнуть на ближнюю половину «резиночки» так, чтобы одна нога была под ней, а другая прижимала ее к земле, -перепрыгнуть на вторую половину резинки, меняя положение ног, -выпрыгнуть за «резиночку» и повторить упражнение в обратную сторону Практическая деятельность детей: самостоятельно отрабатывают прыжки через резиночку «Пешеходы», «Ступеньки»</p>	
3.	Упражнения «Бантик»	Развивать умение прыгать на «резиночку», одной ногой, прижимая ее к полу, а другая нога была под ней	- резиночка на пару детей - алгоритмы на каждого ребёнка	<p>Разминка под музыку Повторение упражнений: «Пешеходы», «Ступеньки» (самостоятельно) Показ педагогом и выполнение упражнения детьми «Бантик» по схеме: -прыгнуть на ближнюю половину резиночки так, чтобы одна нога была под ней, а другая прижимала ее к земле, - не отпуская «резиночку», прыгнуть на вторую половину, располагая ноги симметрично, - выпрыгнуть за «резиночку» Практическая деятельность детей:</p>	Умение прыгать на «резиночку», одной ногой, прижимая ее к полу, а другая нога была под ней

				самостоятельно отрабатывают прыжки через резиночку «Бантик»	
4.	Прыжки через резинку разными вариантами: «Березка» «Пешеходы», «Ступеньки» «Бантик»	Совершенствовать навыки прыжков через «резиночку» разными вариантами	- резиночка на пару детей - алгоритмы на каждого ребёнка	Разминка под музыку Выполнение детьми прыжков через резинку разными вариантами: «Березка», «Пешеходы», «Ступеньки», «Бантик»	Сформированные навыки прыжков через резинку разными вариантами: «Березка», «Пешеходы», «Ступеньки», «Бантик»

СОРЕВНОВАНИЯ «ВЕСЕЛАЯ РЕЗИНОЧКА» СРЕДИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.

