

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад N 6»

Образовательный проект

«Самостоятельная двигательная активность детей в условиях ограниченного пространства»

Воспитатель МБДОУДС N 6
Щелкунова М. В.

Сасово

Тема	Самостоятельная двигательная активность детей в условиях ограниченного пространства
Разработчик	Воспитатель 1 квалификационной категории МБДОУ д. с. №6 Щелкунова М. В.
Проблема	Современные городские дети не имеют возможности для проявления достаточной самостоятельной двигательной активности. Она все больше ограничивается созданными условиями: • замкнутым, перенасыщенным пространством групп в детском саду и квартир; • ограничением двигательной активности на прогулках (сокращение игровых площадок, большое количество транспорта); • требованиями (запреты) взрослых (не лезь, не беги, испачкаешься, упадешь и т. п.); • увеличением продолжительности познавательных занятий с преобладанием статических поз; • преобладанием статичного времяпрепровождения (просмотр телепрограмм, компьютерные и настольные игры, игры с конструктором, занятия изобразительной деятельностью и т. д.); • генетической наследственностью (по последним статистическим данным только 10% детей являются условно здоровыми).
Цель	Удовлетворение естественной потребности детей в движении в условиях ограниченного пространства.
Задачи	• Научить самостоятельной двигательной активности детей в условиях ограниченного пространства; • Самостоятельное активное движение сделать интересным и доступным для детей; • Изготовить такие атрибуты, которые будут органично вливаться в самостоятельную деятельность детей и стимулировать безопасную двигательную активность в условиях ограниченного пространства.
Вид проекта	Спортивно – оздоровительный.
Возраст	Дети 4 – 5 лет
Срок реализации	Долгосрочный (в течение года)

Проектные действия	• разработать методику наблюдения за самостоятельной деятельностью детей; • разработать организацию обучения детей основным видам движений в условиях ограниченного пространства; • разработать картотеку игр; • изготовить коврики, мешочки с грузом, ортопедические дорожки, тихий тренажер.
Ожидаемый результат	• Возрастет интерес детей к подвижным играм; • Творческие игры станут разнообразнее, за счет подвижных игр; • Снизится спонтанная двигательная активность дошкольников; • Повысится продолжительность и интенсивность движений; • Разнообразнее станут сами движения; • Снизится количество нарушений поведения детей; • Снизится число травмоопасных ситуаций возникающих во время самостоятельной деятельности.

Организация обучения детей основным видам движений в условиях ограниченного пространства.

Основные виды движений	Особенности развития детей старшего дошкольного возраста	Методические рекомендации	Игры для самостоятельной деятельности	Цель игры
Ходьба	Слабый мышечный корсет. Не сформировано ощущение правильной осанки. Мышцы разгибатели развиты слабее, поэтому дети часто принимают неправильные позы (опущенная голова, сутулая спина, запавшая грудь)	Следить за хорошей осанкой детей. При ходьбе давать детям ориентир, для того чтобы они не опускали голову. Чаще использовать ходьбу на носках и с предметом на голове, для формирования ощущения правильной осанки. Давать задания, в которых изменяются темп и направление движения при ходьбе, с разным положением рук, умение чередовать ходьбу с другими движениями. Чаще	Гигантские шаги Веселая дорожка Веселые негрятя Прогулка Обезьянки	перешагивание различными способами с коврика на коврик. перешагивание с коврика на коврик по команде ведущего. перенос мешочков с грузом на голове, ходьба по ортопедической дорожке, между шнурами. ходьба по узкой дорожке между скакалок, по ортопедической дорожке. хождение руками и ногами по стенке (развитие

		проводить упражнения в ходьбе: по песку, дорожкам с естественными поворотами, с преодолением препятствий		координации)
Бег	Мышечная система еще слабая. Формируется свод стопы. Координация движений в процессе формирования. Быстрое утомление	Обязательно контролировать осанку детей во время бега. Обращать внимание на согласование движения рук и во т, нопршгужденность движений. Следить за тем, чтобы в беге дети ставили стопы ближе одна к другой, не разводили в стороны носки ног, \ I ©допустимо требовать сгибания рук в локтях и прижимания их к груди, что сковывает движения, плохо влияет на дыхание и кровообращение. Применять бег на короткие дистанции, чередуя его со спокойной ходьбой, при условии частого использования бега	Веселая дорожка Займи свое место Цветные автомобили Перебежки Лохматый пес Такси Солнышко и дождик Птицы и лиса Перебежки на перегонки По узенькой дорожке Не забегай в круг Гуси – лебеди Птички и кошки	перешагивание с коврика на коврик по команде ведущего. поребегание по команде с коврика на коврик. бег с поворотом влево – вправо выполнение простейших заданий во время бега поочередное выполнение разных действий бегать в паре бег в рассыпную, не наталкиваясь друг на друга бег в рассыпную, не наталкиваясь друг на друга бег на коротких дистанциях бег по ограниченной площади опоры бег по ограниченной площади легкий бег с ускорением и ловкостью бег в рассыпную, не наталкиваясь друг на друга
Прыжки	формируется свод стопы, слабые связки и мышцы. Слабо развиты координация движений, глазомер, чувство равновесия	Особое внимание обращать на мягкое приземление, а не преодоление высоты или длины. Лучше организовать подпрыгивание, тогда внимание ребенка не отвлекается необходимостью преодоления	Достань ягоду Через кочку С кочки на кочку Зайка беленький сидит Зайка серенький умывается Зайцы и волк	подпрыгивание, дотягивание до условной метки. перепрыгивание через мешочки с песком запрыгивание и спрыгивание на большие мешочки с песком; выполнять действия согласно с текстом.

		препятствия, а сосредоточенно на самом движении. Широко использовать подводящие упражнения (поднимание на носках, сочетание поднимания и взмахов рук, подскоки, подпрыгивания)	Поймай бабочку Мой веселый звонкий мяч Дотронься до мяча Из кружка в кружок На одной ножке вдоль дорожки	Прыжки на 2 ногах с продвижением вперед Прыжки на 2 ногах с продвижением вперед Прыжки с места Прыжки на 2 ногах Прыжки на 2 ногах Прыжки на 2 ногах Прыжки на 2 ногах Прыжки на 1 ноге
Метание, катание, бросание	Слабые мышцы плечевого пояса	Особое внимание на правильный захват, т. к. это не только способствует приобретению и закреплению навыка, но и укрепляет мышцы спины. Объяснять и показывать детям правильную позу при метании, обращая внимание на исходное положение. Уточнять некоторые элементы техники броска, ловли мяча (замедленные движения)	Урожай в кладовочку Попади в цель Хитрый мяч Кольцеброс, кегли Мяч через сетку Горячая картошка Съедобное- несъедобное Лиса и колобок Охранник Летающий мяч	забрасывание мешочков в короб. метание мешочков в цветные ладошки. прокатывание мяча из руки в руку различными способами бросание мяча через сетку передача мяча по кругу ловля мяча передача мяча по кругу метание мяча перерос и ловля мяча
Лазание, ползание, пролезание, подлезание	Страх высоты, слабое развитие координации движений. Продолжается развитие и совершенствование двигательного анализатора. Слабые мышцы спины. Продолжается формирование позвоночных изгибов	Следить за тем, чтобы дети правильно обхватывали планку, руки держали на ширине плеч, поочередно работали обеими руками; не смотрели вниз, держались прямо. Обращать внимание на то, чтобы дети не пропускали перекладины (чередующийся шаг). Постепенное освоение перехода с	Паутинка Наседка и цыплята Достань ягодку Пройди по степе Котят Паровозик Перелет птиц	перелезание, подлезание пролезание между натянутых шнуров. Подлезание под натянутыми шнурами "лазание" по тихому тренажеру. ходьба и лазание по тихому тренажеру. хождение на четвереньках по ортопедическим дорожкам и коврикам. пролезание на четве-

		пролета на пролет — приставной шаг. При ползании на четвереньках обязательный последующий переход в вертикальное положение и активное выпрямление позвоночника. Регулярное усложнение препятствий, которые нужно преодолевать		реньях в обручи, под препятствиями; лазание по гимнастической лестнице.
Упражнения на равновесие	Устойчивость и чувство равновесия еще только формируются	Проводить упражнения в спокойном темпе, не включать соревнований на быстроту выполнения движений. Обращать внимание на уверенность выполнения статичных поз	По мостику Аисты Рыбаки и рыбки	хождение по шнурам, ортопедической дорожке, между скакалок. стояние на одной ноге на мешочке с песком или на полу координация движений
Упражнения на развитие отдельных групп мышц	Остаются слабыми мышцы шеи, груди. поясницы, свода стопы и кистей рук	Точно дозировать упражнения и применять их в разнообразных комбинациях и вариантах. Обеспечивать избирательный характер воздействия на отдельные звенья двигательного аппарата, отдельные группы мышц и определенные системы организма — в зависимости от конкретных задач	Сажает огород Паутинка	игры с ортопедической дорожкой. перелезание, подлезание, пролезание между натянутых шнуров

Перспективное планирование.

Месяц	Название игры	Цель
сентябрь	Гигантские шаги	перешагивание различными способами с коврика на коврик.
	Веселая дорожка	перешагивание с коврика на коврик по команде ведущего.
	Достань ягоду	подпрыгивание, дотягивание до условной метки.
	Урожай в кладовочку	забрасывание мешочков в короб.
	Паутинка	перелезание, подлезание пролезание между натянутых шнуров.
	По мостику	хождение по шнурам, между скакалок
	Веселая дорожка	перешагивание с коврика на коврик по команде ведущего.
	Займи свое место	поребегание по команде с коврика на коврик.
	Через кочку	запрыгивание и спрыгивание на большие мешочки с песком;
	Попади в цель	метание мешочков в цветные ладошки.
	Наседка и цыплята	подлезание под натянутыми шнурами
	Аисты	стояние на одной ноге на мешочке с песком или па полу
	Паутинка	перелезание, подлезание, пролезание между натянутых шнуров
Октябрь	Веселые негритята	перенос мешочков с грузом <i>на</i> голове, ходьба по ортопедической дорожке, между шнурами.
	Цветные автомобили	бег с поворотом влево – вправо
	С кочки на кочку	запрыгивание и спрыгивание на большие мешочки с песком;
	Хитрый мяч	прокатывание мяча из руки в руку различными способами
	Достань ягоду	"лазании" по тихому тренажеру.
	Рыбаки и рыбки	координация движений
Ноябрь	Прогулка	ходьба по узкой дорожке между скакалок, по ортопедической дорожке.
	Перебежки	выполнение простейших заданий во время бега
	Зайка беленький сидит	Прыжки на 2 ногах с продвижением вперед
	Кольцеброс	координация движений
	Пройди по степе	ходьба и лазание по тихому тренажеру
	По мостику	хождение по шнурам

Декабрь	Обезьянки	хождение руками и ногами по стенке (развитие координации)
	Лохматый пес	поочередное выполнение разных действий
	Зайцы и волк	прыжки с места
	Кегли	координация движений
	Котята	хождение на четвереньках по ортопедическим дорожкам и коврикам.
	Аисты	стояние на одной ноге на мешочке с песком или па полу
	Паутинка	перелезание, подлезание, пролезание между натянутых шнуров
Январь	По ровненькой дорожке	Ходьба в колонне по одному
	Такси	бегать в паре
	Поймай бабочку	Прыжки на 2 ногах
	Мяч через сетку	бросание мяча через сетку
	Паровозик	пролезание на четвереньках в обручи, под препятствиями;
	Ласточка	координация движений
	Пузырь	укреплять дыхательную мускулатуру
Февраль	Ходим - ходим хороводом	ходьба по кругу, взявшись за руки
	Солнышко и дождик	бег в рассыпную, не наталкиваясь друг на друга
	Мой веселый звонкий мяч	прыжки на 2 ногах
	Горячая картошка	передача мяча по кругу
	Козлики на мосту	тренировать равновесие
	Осенние листочки	укреплять мышцы рук
Март	В гости к мышки мы идем	ходьба между предметами
	Лиса и птица	бег в рассыпную, не наталкиваясь друг на друга
	Дотронься до мяча	координация движений
	Съедобное несъедобное	передача мяча
	Цветочек	укрепление мышц поясницы
Апрель	Волк и поросята	перешагивание через предметы
	Перебежки на перегонки	бег в рассыпную, не наталкиваясь друг на друга
	Из кружка в кружок	прыжки на 2 ногах

	Охранник	метание в цель
	Паучки	перелезание через предметы