

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад» пгт. Синдор

Проект

ОО «Физическое развитие»

«Волшебная сила гимнастической палки»

пгт. Синдор
февраль 2020 год

Тип проекта по:

- По доминирующей деятельности: практико–оздоровительный.
- По составу участников: групповой (подготовительная к школе группа);
- по сроку реализации: краткосрочный, 09.02.2020г. – 20.02.2020г. (2 недели);
- по характеру содержания: практический;
- по характеру участия ребенка в проекте: активный участник от начала проекта до получения результатов;
- по характеру контактов: в рамках МАДОУ, воспитатели подготовительной группы «Смешарики».

Состав проектной группы: дети подготовительной группы «Смешарики», инструктор по физической культуре, воспитатели группы.

Руководитель проекта: инструктор по физической культуре Працевич Н. А.

Интеграция с ОО: «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Художественно – эстетическое развитие».

Цель проекта: укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, развитие и совершенствование физических навыков и умений детей, координации движений через использование гимнастической палки.

Задачи проекта:

1. Развивать физические возможности детей, используя упражнения с гимнастической палкой;
2. Совершенствовать координационные и амплитудные двигательные ресурсы детей (гибкость, пространственное чувство, расположение частей тела по отношению друг к другу, растяжки);
3. Укреплять и развивать физическую мускулатуру, связки, суставы и позвоночник;
4. Расширять кругозор детей о многообразии способов применения гимнастической палки в спорте;
4. Овладевать различными способами использования гимнастических палок;
5. Воспитывать интерес к спорту и осознанное желание заниматься физической культурой. Вызвать у детей интерес и желание использования разнообразных вариантов простых в быту предметов в качестве безопасного спортивного инвентаря (палки, резиновые бинты, пластиковые бутылки и др.)

Актуальность.

В настоящее время зачастую жизнь детей проходит сидя за компьютером или другой аналогичной современной техникой. Такой пассивный образ жизни соблюдать гораздо проще и легче, чем испытывать физические нагрузки.

Дошкольный возраст – это период, когда существует благоприятная возможность заинтересовать детей физической культурой, спортом, здоровым образом жизни.

Такой простой вид спортивного инвентаря как гимнастическая палка может помочь в сохранении и укреплении здоровья каждого ребенка. Польза данного спортивного атрибута заключается в его легкой доступности, вариативности использования, в простоте приобретения. Упражнения с этим снарядом предупреждают нарушения осанки, укрепляют мышцы спины и рук, подвижность суставов и эластичность связок, помогают проработать мышцы ног, спины и груди. Дети, выполняя движения, могут контролировать амплитуду их выполнения, т.к. они зрительно ощущают место положения рук, туловища, напряжение мышц тела.

С помощью гимнастической палки у детей есть возможность выполнять обычные упражнения, эффективно прорабатывая крупные и мелкие группы мышц. Этот атрибут можно использовать и в качестве тренажера. Гимнастическая палка не уступает по результативности ее использования дорогостоящим и громоздким механизмам.

Активность и систематичность использования такого спортивного инструмента как гимнастическая палка позволит решать проблемы укрепления и сохранения здоровья детей в доступной и интересной форме, поможет преодолевать проблемы гиподинамии в дошкольном возрасте.

1 этап – аналитический.

- определение цели и задач работы по проекту.

2 этап – организационный.

- разработка перспективного плана работы с детьми;

- подбор методической литературы, изучение интернет ресурсов по данной теме;

- разработка комплексов общеразвивающих упражнений с использованием гимнастической палки в НОД и утренней гимнастике;

- подбор и разработка подвижных игр с использованием гимнастической палки;

3 этап – практический.

- разработка форм проведения и содержания работы;

- чтение сказки Сутеева В.Г. «Палочка-выручалочка»;
- реализация задач и цели проекта на практике.

4 этап – итоговый.

- оформление обзорного рекламного плаката рисунков детей группы «Наше здоровье в порядке! Спасибо гимнастической палке!»;

Формы работы по реализации проекта:

- проведение комплексов упражнений на утренней гимнастике и в НОД;
- проведение разнообразных подвижных игр с использованием гимнастической палки.

Прогнозируемые результаты.

- укрепление здоровья детей и их осанки, мышечного тонуса;
- совершенствование двигательных качеств: гибкости, выносливости, координации движений, качество выполнения движений,
- повышение качественного уровня физических возможностей детей;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- повышение двигательной активности детей;

Реализация проекта.



Чтение сказки Сутеева В.Г. «Палочка-выручалочка»



**Упражнения с гимнастической палкой во время утренней гимнастики
дают возможность организму взбодриться
и подготовиться к насыщенному дню в детском саду.**



Упражнения из разного исходного положения дают возможность работать мышцам более продуктивно.



При выполнении таких упражнений в работе участвует большой объем мышц рук, шеи, ног и спины.



Данное упражнение способствует укреплению мышц ног.



Гибкость тела и выносливость укрепляют осанку.



Данное упражнение развиеет чувство равновесия и координацию движений.



Эти упражнения развивают верхний плечевой пояс.



Упражнения в паре приучают детей согласовывать свои действия с партнером



Выполнение упражнений в тройках



**Гимнастическая палка – тренажер для осанки.
И не только...**



Подвижные игры с гимнастической палкой



Рекламный плакат

Аналитическая справка.

Актуальность проблемы пассивного образа жизни и дефицита двигательной активности мотивировали нас на краткосрочную (на 2 недели) стратегию активизации физической деятельности детей в рамках одной возрастной группы. Подводя итоги реализации проекта, мы убедились в эффективности использования гимнастической палки как инструмента в коррективке и укреплении скелетно – мышечного корсета детей, повышению физических качеств (гибкость, координация движений, точность выполнения движений, пластичность мышц др.)

Используя данный спортивный атрибут, у дошкольников улучшилось качество выполнения упражнений, повысилась выносливость (дети могут задерживаться в одном положении на несколько секунд), возросла амплитуда движений. Сами дети отмечают, что у них стали более крепкими мышцы рук и плеч. Все это благоприятно сказалось на здоровье и осанке, их положительному эмоциональному настрою.

Исходя из полученных результатов, мы решили продолжить работу в данном направлении в других возрастных группах и в дальнейшем резюмировать итоги в форме обобщения опыта работы по детскому саду.