Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

"Детский сад "Лучик"

"Быстрее, выше, сильнее!"

(проект)

Автор: Шугаипова Т.И.

п.Коммунистический, 2014 г.

**Введение.**

#### Ходьба и движение способствуют игре мозга и работе мысли. Жан Жак Руссо

#### Неуклонный рост объема знаний, которыми нужно овладеть в детском саду без вреда для здоровья, делает необходимыми поиски новых методик воспитания, основывающихся на физиологических возможностях растущего организма.

#### Актуальность двигательной активности детей дошкольного возраста заключается в том, что она является важным компонентом здорового образа жизни и поведения ребят. Дети, систематически занимающиеся физической культурой, жизнерадостны, бодры и активны во всех видах деятельности.

Проект ориентирован на решение одной главной проблемы - активизация двигательной активности детей дошкольного возраста.

Проектом предусмотрен объект исследования, которыми выступают условия направленные на повышение двигательной активности дошкольников, предметом деятельности является процесс активизации двигательной активности детей дошкольного возраста.

**1. Научная обоснованность проекта.**

**Движение** - главное проявление жизни; без него немыслима творческая деятельность. Ограничение движений или их нарушение неблагоприятно сказывается на всех жизненных процессах.

Особенно большое количество движений требуется растущему организму. Неподвижность для маленьких детей утомительна, она приводит к замедлению роста, задержке умственного развития и снижению сопротивляемости инфекционным заболеваниям. В огромном количестве движений ребенка проявляется естественное стремление к физическому и психическому совершенствованию. Разнообразная мышечная деятельность благотворно сказывается на физиологических функциях всего организма, помогает приспосабливаться к различным условиям внешней среды».

Активная мышечная деятельность, по данным многих исследователей (И.А. Аршавский, Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Н.А. Бернштейн, Л.В. Карманова, В.Г. Фролов, Г.П. Юрко и др.), является обязательным условием для нормального развития и формирования растущего детского организма.

**Двигательная активность** - это основа индивидуального развития и жизнеобеспечения организма ребенка. Она подчинена основному закону здоровья: приобретаем, расходуя, сформулированному И.А. Аршавским.

Т.И. Осокина и Е.А. Тимофеева отмечают, что «от систематической работы мышцы увеличиваются в объеме, становятся крепче и в то же время не утрачивают характерную для детского возраста эластичность. Усиленная деятельность мышечной массы тела, вес которой в дошкольном возрасте составляет 22-24% общего веса, вызывает и усиленное функционирование всех органов и систем организма, т. к. требует обильного питания (кровоснабжения) и стимулирует обменные процессы. Чем лучше снабжается мышца кровью, тем выше ее работоспособность».

По мнению авторов, рост и формирование мускулатуры происходит одновременно с развитием костной системы ребенка. Под влиянием физических упражнений гибкие, податливые кости ребенка, содержащие много хрящевой ткани, делаются толще, прочнее, становятся более приспособленными к повышенной мышечной нагрузке.

Анализ психолого-педагогической литературы показал, что двигательная активность рассматривается как:

1) главное проявление жизни, естественное стремление к физическому и психическому совершенствованию (Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева);

2) основа индивидуального развития и жизнеобеспечения организма ребенка; она подчинена основному закону здоровья: приобретаем, расходуя (И.А. Аршавский);

3) кинетический фактор, определяющий развитие организма и нервной системы наряду с генетическим и сенсорным факторами (Н.А. Бернштейн, Г. Шеперд);

4) удовлетворение собственных побуждений ребенка, внутренней необходимости в виде инстинкта «радость движения» (Ю.Ф. Змановский и др.).

Исследования ученых в данной области показывают, что увеличение объема и интенсивности двигательной активности способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной); физическому и нервно-психическому развитию; развитию моторики.

Физиологи Н.А. Бернштейн и Г. Шеперд считают, что «двигательная активность - фактор, который во многом определяет развитие организма и нервной системы. Полноценное физическое развитие, формирование правильной осанки, двигательных качеств, оптимального двигательного стереотипа через развивающее движение неразрывно связано с гармоничной последовательной организацией нервной системы, ее чувствительных и двигательных центров, анализаторов». Таким образом, по мнению ученых, программа дошкольного образования «Физическое развитие и здоровье» в одинаковой степени должна быть нацелена и на телесное (физическое), и на нервно-психическое развитие ребенка.

В.А. Шишкина отмечает чрезвычайно важную роль движений для развития психики и интеллекта. «От работающих мышц импульсы постоянно поступают в мозг, стимулируя центральную нервную систему и тем самым, способствуя ее развитию. Чем более тонкие движения приходится осуществлять ребенку и чем более высокого уровня координации движений достигает он, тем успешнее идет процесс его психического развития. Двигательная активность ребенка не только способствует развитию мышечной силы как таковой, но и увеличивает энергетические резервы организма».

Учеными установлена прямая зависимость между уровнем двигательной активности и их словарным запасом, развитием речи, мышлением. Они отмечают, что под действием физических упражнений, двигательной активности в организме возрастает синтез биологически активных соединений, которые улучшают сон, благоприятно влияют на настроение детей, повышают их умственную и физическую работоспособность. «В состоянии пониженной двигательной активности снижается обмен веществ и объем информации, поступающей в мозг из мышечных рецепторов. Это ухудшает обменные процессы в тканях мозга, что приводит к нарушениям его регулирующей функции. Снижение потоков импульсов от работающих мышц приводит к нарушению работы всех внутренних органов, в первую очередь сердца, отражается на проявлениях психических функций, обменных процессах на уровне клеток.

Психологи предупреждают, что ребенок действует не ради чуждых и не всегда понятных ему интересов взрослого и не потому, что «так надо», а потому, что тем самым он удовлетворяет собственные побуждения, действует в силу внутренней необходимости, которая сформировалась раньше или возникла только сейчас, пусть даже под влиянием взрослого. Одной из таких внутренних необходимостей, по их мнению, является зарожденная в виде инстинкта «радость движения».

Говоря о двигательной активности как основе жизнеобеспечения детского организма, Э.Я. Степаненкова указывает, что именно она оказывает воздействие на рост и развитие нервно-психического состояния, функциональные возможности и работоспособность ребенка. «Во время мышечной работы активизируется не только исполнительный (нервно-мышечный) аппарат, но и механизм моторно-висцеральных рефлексов (т.е. рефлексов с мышц на внутренние органы) работы внутренних органов, нервная и гуморальная регуляция (координация физиологических и биохимических процессов в организме). Поэтому снижение двигательной активности ухудшает состояние организма в целом: страдают и нервно-мышечная система, и функции внутренних органов».

Т.И. Осокина и Е.А. Тимофеева также отмечают в своих исследованиях, что в процессе мышечной деятельности совершенствуется работа сердца: оно становится сильнее, увеличивается его объем.

«Кровь очищается от углекислоты и насыщается кислородом в легких. Чем больше чистого воздуха смогут вместить легкие, тем больше кислорода понесет тканям кровь. Выполняя физические упражнения, дети дышат гораздо глубже, чем в спокойном состоянии, вследствие чего возрастет подвижность грудной клетки, емкость легких».

Таким образом, обобщая все вышесказанное, можно отметить двигательную активность как биологическую потребность организма, от степени удовлетворения которой зависит здоровье детей, их физическое и общее развитие. «Движения, физические упражнения обеспечат эффективное решение задач физического воспитания, если они будут выступать в форме целостного двигательного режима, отвечающего возрастным и индивидуальным особенностям двигательной активности каждого из детей» .

Многими учеными (Л.В. Карманова, В.Г. Фролов, М.А. Рунова, В.А. Шишкина) установлено, что уровень двигательной активности и физиологическая потребность организма в движении определяется не только возрастом, но и степенью самостоятельности ребенка, индивидуально-типологическими особенностями центральной нервной системы, состоянием здоровья и во многом зависит от внешних условий - гигиенических, социально-бытовых, климатических и т.д.

Исследования показали, что увеличение объема и интенсивности двигательной активности в режиме дня способствует совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной), физическому и нервно-психическому развитию, развитию моторики (Ю.Ю. Рауцкис, О.Г. Аракелян, С.Я. Лайзане, Д.Н. Селиверстова и д.р.).

**2. Актуальность создания проекта.**

Ввиду того, что двигательная активность - это потребность детей дошкольного возраста, необходимо при ее организации уделить особое внимание не только содержанию работы в данном направлении, но и подобрать такие методы и формы, чтобы потребность в двигательной активности у дошкольника возникала не только на инстинктивном уровне, но и была стимулирована интересом к физическим упражнениям, спорту. Мы считаем, что наиболее рационально активизировать двигательную активность дошкольников через организацию игровых ситуаций, мероприятий, развлечений, яркий пример людей, достигших определенных высот в спорте. Работа, направленная на решение заявленной проблемы, организуется в различные режимные моменты, имеет свои задачи, в соответствии с которыми подобраны средства, методы и формы двигательной активности дошкольников.

Именно поэтому, авторы считают актуальной разработку данного проекта.

**3. Цели, задачи, ожидаемые результаты.**

*Стратегическая цель:* создание благоприятных условий для активизации двигательной активности детей 5 - 6 лет.

*Тактические цели:*

1. Создание условий для активизации двигательной активности дошкольников.
2. Формирование осознанной потребности в двигательной активности.
3. Воспитание чувства патриотизма, желания добиваться побед в любых видах деятельности.

*Задачи:*

1. Формировать представления детей о некоторых олимпийских видах спорта.
2. Организовать проведение спортивных мероприятий, игр, развлечений, отражающих основные особенности некоторых олимпийских видов спорта.
3. Формировать представления о связи спорта, физической культуры с развитием здоровой, успешной, сильной личности.

*Ожидаемые результаты:*

1. Повышение двигательной активности детей 5 - 6 лет.
2. Интерес детей дошкольного возраста к физической культуре и спорту.
3. Расширение представлений дошкольников об олимпийских видах спорта.
4. Формирование здоровой, успешной личности ребенка.

**4. Аннотация проекта.**

Тип проекта:

Информационный.

Участники:

Воспитатели, инструктор по физической культуре, дети.

Целевая группа:

Дети 5 - 6 лет.

Масштаб проекта:

Краткосрочный.

Проект опирается на следующие научные принципы:

• принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка. Развивающий характер образования реализуется через деятельность каждого ребенка в зоне его ближайшего развития;

• сочетание принципа научной обоснованности и практической применимости;

• единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие представления, умения, навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста;

• принцип интеграции образовательных областей (физическая культура, здоровье, безопасность, социализация, труд, познание, коммуникация, художественное творчество, музыка) в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;

• построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра.

Реализация проекта предполагается при комплексном осуществлении следующей деятельности:

Организация просмотра и обсуждения цикла презентаций "Быстрее, выше, сильнее", который, на наш взгляд позволит показать детям разнообразие физической активности людей. Дети познакомятся с понятием "Олимпиада", ее символикой, участниками, целью и масштабом данного мероприятия. Также дошкольники получат возможность наглядно в доступной форме познакомиться с некоторыми видами спорта (суть, инструменты, приспособления).

Проведение спортивных мероприятий, сюжетно - ролевых игр, отражающих основные особенности некоторых олимпийских видов спорта, при участии в которых дети получат возможность непосредственно проявить свою двигательную активность.

Оформление информационного стенда, о чемпионах, участниках олимпиад, проживающих на территории Ханты - Мансийского автономного округа - Югры. На наш взгляд, данный положительный пример позволит не только воспитать чувства патриотизма, гордости за спортсменов - земляков, но и будет способствовать развитию таких качеств развития личности ребенка, как желание быть здоровым, сильным, волевым, целеустремленным, желание добиваться победы в разнообразных видах деятельности.

**5. Этапы реализации проекта программы.**

Реализация проекта рассчитана на 5 недель: с «26 » января 2015 г. по «27» февраля 2015г.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Подготовительно-проектировочный этап | 26 января 2015г. - 06 февраля 2015г. |
| 2. | Практический этап | 09 февраля 2015г. - 26 февраля 2015г. |
| 3. | Обобщающе-результативный этап | 27 февраля 2015г. |

**6. План мероприятий.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название мероприятий | Сроки | Ответственные |
| 1.Подготовительно - проектировочный этап | | | |
| 1.1. | Подборка материала, подготовка цикла презентаций по теме: "Быстрее, выше, сильнее" (символика олимпийских игр, основные понятия, олимпийские виды спорта) | 26.01.15 г. - 28.01.15 г. |  |
| 1.2. | Разработка познавательно – развлекательных игр - практикумов по теме "Олимпийские виды спорта" | 29.01.15 г. |  |
| 1.3. | Разработка спортивных мероприятий:  "Бобслей", "Биатлон", "Художественная гимнастика". | 30.01.15 г. - 02.02.15 г. |  |
| 1.4. | Изготовление атрибутов к спортивным мероприятиям | 03.02.15 г. - 04.02.15 г. |  |
| 1.5. | Подбор материала для информационного стенда "Чемпионы - земляки". | 05.02.15 г. - 06.02.15 г. |  |
| 2. Практический этап | | | |
| 2.1. | Просмотр и обсуждение презентаций из цикла: "Быстрее, выше, сильнее":   1. "Олимпиада"( основные понятие, символика); 2. "Олимпийские виды спорта"(виды спорта, необходимый инвентарь, приспособления) - 3 презентации. | 09.02.15 г.  11.02.15 г. 16.02.15 г. 18.02.15 г. |  |
| 2.2. | Проведение познавательно – развлекательных игр - практикумов:   1. "Баскетбол"; 2. "Футбол"; 3. "Прыжки в длину"; 4. "Бег на короткие дистанции". | 11.02.15 г. 13.02.15 г. 16.02.15 г. 18.02.15 г. |  |
| 2.3. | Спортивные мероприятия - малые олимпийские игры по следующим видам спорта:   1. "Бобслей" (катание с горки); 2. "Биатлон" (катание на лажах + попадание снежком в мишень); 3. "Художественная гимнастика" (упражнения с лентами под музыку). | 12.02.15 г.  17.02.15 г.  23.02.15 г. |  |
| 2.4. | Ручной труд: Изготовление "медалей". | 20.02.15 г. |  |
| 2.5. | Просмотр видеоролика "Награждение победителей". | 25.02.15 г. |  |
| 2.6. | Рассматривание и обсуждение информационного стенда "Чемпионы - земляки". | 24.02.15 г. |  |
| 3. Обобщающе-результативный этап | | | |
| 3.1. | Проведение итогового спортивного праздника "Награждение спортсменов". | 26.02.15 г. |  |
| 3.2. | Создание фото- и видеоотчета "Быстрее, выше, сильнее" | 27.02.15 г. |  |

**Вывод.**

Двигательная активность является важнейшим компонентом образа жизни и поведения дошкольников. Она зависит от организации физического воспитания детей, от уровня их двигательной подготовленности, от условий жизни, индивидуальных особенностей, телосложения и функциональных возможностей растущего организма. Дети, систематически занимающиеся физкультурой, отличаются жизнерадостностью, бодростью духа и высокой работоспособностью.

Проект должен стать мощным импульсом к активизации двигательной активности детей, формированию волевой, сильной, здоровой личности дошкольника.