

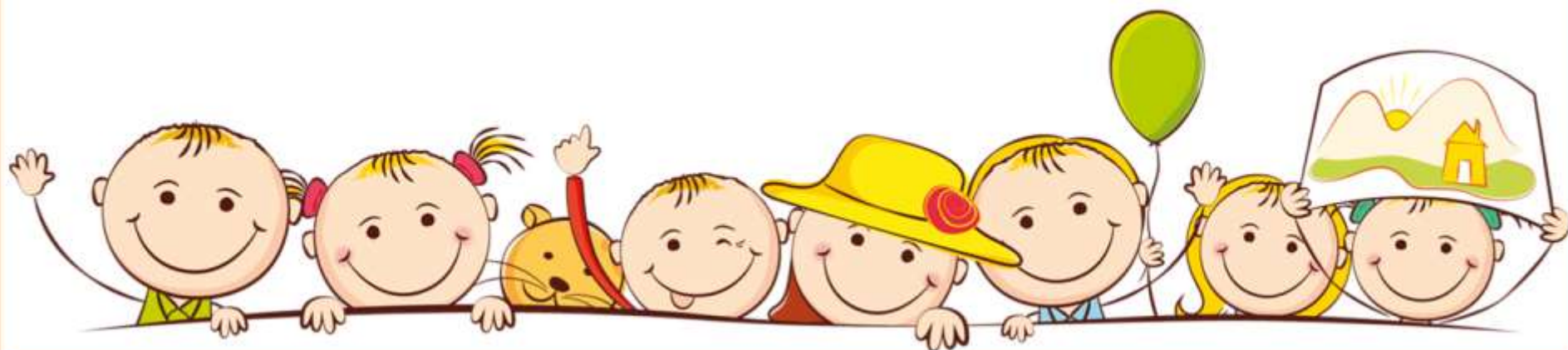
***Развитие двигательной
активности дошкольников в
игровой деятельности.
Проект «Веселые прыжки»
(с детьми среднего возраста).
Часть 2.***

Выполнила инструктор
по ФК Мякина С.С.

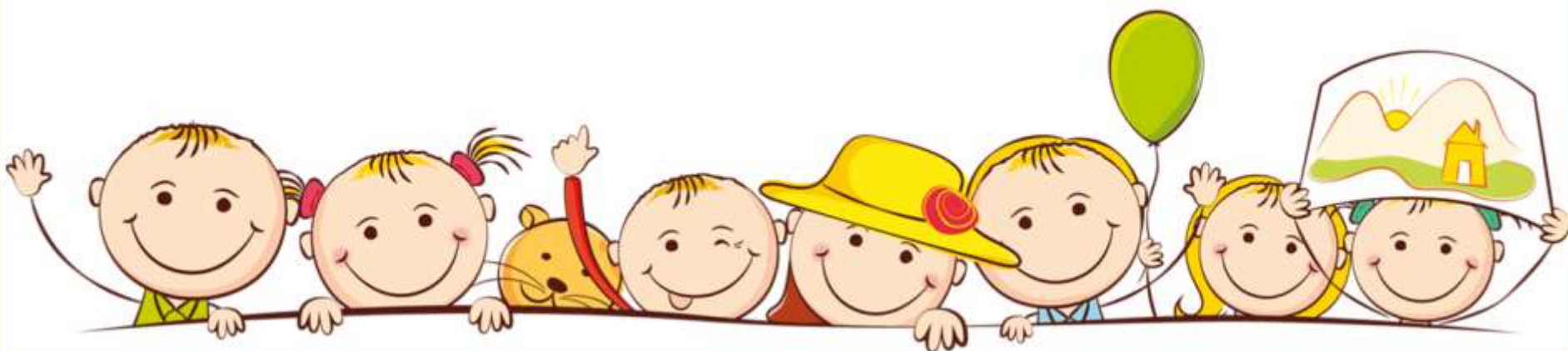
Актуальность:

Вместе с историей развития человеческого общества развивались и совершенствовались разновидности прыжков, повышались результаты в прыжках.

Прыжок, как один из видов основных движений имеет большое значение для развития у детей прыгучести, подвижности, ловкости, способствует правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развивает равновесие, координацию движений, смелости.



Проблема заключается в неправильном выполнении прыжковых упражнений во время проведения мониторинга детей средней группы. Характерными для детей этого возраста являются перепрыгивания в виде перешагиваний, большое количество лишних движений руками и корпусом, отмечается жесткое приземление, излишний наклон туловища и головы.

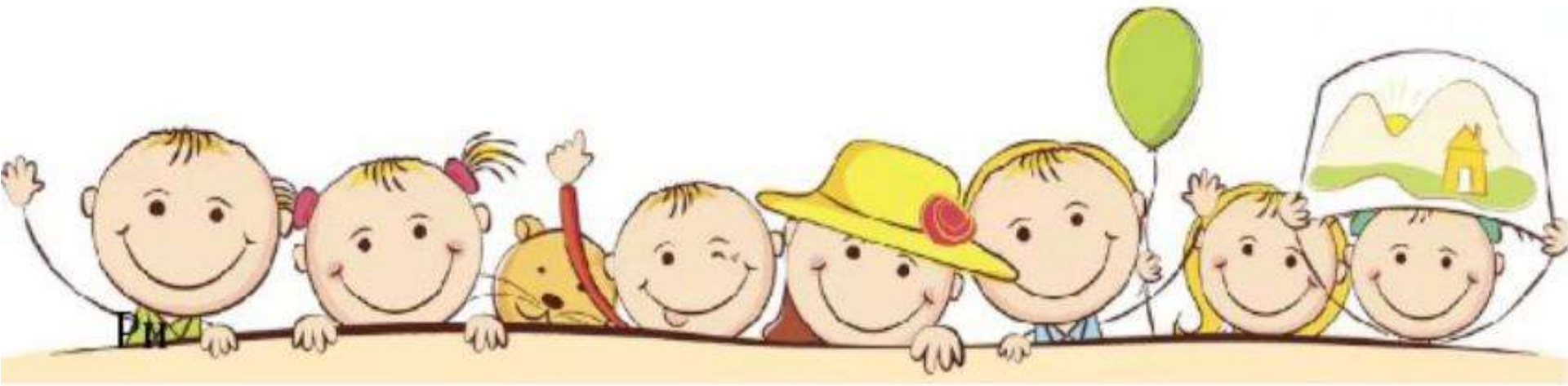


Значение прыжков для дошкольников.

Прыжок – это один из видов основных движений, он относится к ациклическим, скоростно-силовым упражнениям. Прыжки оказывают положительное воздействие на весь организм. При их выполнении усиливается кровообращение и дыхание, развиваются мышцы ног, живота и всего туловища, укрепляются связки и суставы нижних конечностей.

Упражнения в основных движениях повышают тонус коры головного мозга, оказывая влияние на его функциональные возможности. Разнообразные подпрыгивания, включенные в утреннюю гимнастику и на занятиях, усиливают их физиологическое воздействие.





Паспорт проекта:

1. Сроки реализации: краткосрочный 2 недели с 15.01.2025г. по 31.01.2025г.;
2. По содержанию – развитие двигательной активности через игровую деятельность;
3. Участники проекта – дети средней группы «Звездочки»;
4. Тип проекта – спортивный, игровой.

Цель проекта: развитие физических качеств и двигательных способностей детей посредством подвижных игр и прыжковых упражнений.

Задачи проекта:

1. Формирование навыка правильных прыжков у детей среднего возраста;
2. Расширить объем знаний детей о прыжках: их разнообразии, значении для организма, о технике выполнения, о спортивных играх, связанных с прыжками;
3. Учить детей использовать подвижные игры и прыжковые упражнения в самостоятельной деятельности.



Ожидаемые результаты проекта:

Ответственное отношение к качественному выполнению прыжков;

Обогащение двигательного опыта, развитие физических качеств в соответствии с индивидуальными возможностями;

Развитие активности и самостоятельности, творческому использованию движений в повседневной жизни;

Воспитание осознанного отношения к занятиям физической культуры.





Реализация проекта:

1. Подготовительный этап.

- ✓ Создать мотивацию для работы по проекту для участников;
- ✓ Разработать методику освоения детьми прыжков;
- ✓ Составить план совместных мероприятий с детьми, педагогами.

2. Основной этап.

- ✓ Практическая реализация проекта;

3. Практический этап.

- ✓ Открытое занятие для педагогов «Веселые прыжки».

4. Заключительный этап.

- ✓ Подведение итогов (анализ результатов проектной деятельности);
- ✓ Оформление материалов по проекту;
- ✓ Создание презентации.

Техника выполнения прыжка.

Фазы прыжка:

Подготовительная: Исходное положение;
Замах рук или разбег.

Первая основная: Отталкивание.
Вторая основная: Полет.

Заключительная: Приземление.



Для детей средней группы программа предлагает наиболее простые упражнения в прыжках:

- Подпрыгивание (подскоки);
- Прыжки в глубину (спрыгивание);
- Прыжки на месте, с продвижением вперед;
- Прыжки в высоту, длину с места и с разбега;
- Прыжки через обруч, в дальнейшем, через короткую и длинную скакалку.

Также технику прыжков отрабатываются в игровых заданиях и в подвижных играх:

- Лошадки;
- Воробышки и кот;
- Зайцы и волк;
- С кочки на кочку;
- Прыгай к флажку;
- Не замочи ноги;
- Пингвины и многие другие.



Методика обучения прыжкам:

На первых этапах обучения большое значение – это **показ прыжка**, особое внимание уделяется мягкому приземлению.

Не надо требовать от ребенка прыгнуть дальше или выше, главное, правильно приземлиться, не потерять равновесие «как зайчики» или «как мячики». Впоследствии, дети сами убедятся, что на прямые ноги спрыгивать не удобно.

Важным элементом прыжка является **отталкивание от опоры**. Оно должно быть сильным, энергичным, быстрым. От мощности толчка зависит и результат. Ребенок не сможет перепрыгнуть предмет. Сразу от ребенка не следует добиваться сильного толчка, прежде развить силу мышц и умение регулировать мышечное усилие.

Для прыжка в длину необходимы **наглядные ориентиры** – это активизирует детей. Постепенное увеличение препятствия вызывает у малыша стремление правильно прыгнуть, придает ему уверенность, развивает смелость, решительность.

Прыжки на месте.



Прыжки в движении.



Игровые задания и игры с прыжками.



Открытое занятие «Веселые прыжки».



Вывод:

Физическое воспитание требует сегодня от инструктора по ФК глубоких знаний и творческого подхода. Именно в дошкольном возрасте осуществляется наиболее интенсивный рост и развитие важнейших систем организма и их функций, закладывается база для всестороннего развития физических и духовных способностей.

Чем больше ребенок овладевает количеством разнообразных движений, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов.

Данный проект помог мне сделать вывод о значимости освоения детьми основного вида движения, как прыжки. Рассматривая это движение, как целостный двигательный акт. Что развитие должно производиться не только ради приобретения двигательного опыта, но и для умения использовать основные движения в повседневной жизни.

**Спасибо за
внимание!**

