**Физкультурно – оздоровительный проект**

**«Подружись с мячом».**

**Паспорт проекта**

1. **Проблема:**

**-** недостаточное овладение элементами спортивных игр с мячом

**-** снижение уровня двигательной активности детей, уровня мотивации в здоровом образе жизни у родителей.

1. **Причины:**

- низкий уровень мотивации детей и взрослых к занятиям спортивными играми и упражнениями;

**-** недостаточная заинтересованность педагогов по обучению старших дошкольников элементам спортивных игр и упражнений

**-**замена подвижных игр компьютерными играми, просмотром телевизионных программ

**3.** **Задачи:**

**-** формировать навыки простейших действий с мячом: катание, бросание мяча руками, отбивание, метание, забрасывание, прокатывание мяча ногами;

**-** развивать у детей старшего дошкольного возраста скоростно-силовые и координационные способности;

**-** ознакомить детей со спортивными играми, историей их возникновения, достижениями нашей страны и края в этих видах спорта;

- оптимизировать деятельность педагогов по обучению старших дошкольников элементам спортивных игр и упражнений; - популяризировать здоровый образ жизни, как у детей, так и у их родителей.

**Пояснительная записка.**

В связи с реализацией выдвигаемых федеральных государственных требований к разработке дошкольными образовательными учреждениями своей общеобразовательной программы; проблема формирования у детей высокого уровня культуры, физических, интеллектуальных и личностных качеств, здоровья детей - является как никогда ранее актуальной. Достичь необходимого уровня интеллектуально - познавательного развития может только здоровый ребенок.

Сегодня на смену увлекательным коллективным играм пришли компьютерные. Нарушение баланса между игрой и другими видами детской деятельности, между разными видами игр (подвижными и спокойными, индивидуальными и совместными) негативно сказывается как на состоянии здоровья, так и на уровне развития двигательных способностей дошкольников. Недостаточная физическая активность детей, особенно в период активного роста, когда ускоренное развитие скелета и мышечной массы не подкрепляется соответствующей тренировкой систем кровообращения и дыхания, является одной из причин ухудшения их здоровья, снижения жизненного тонуса.

Назрела острая проблема поиска путей физического и духовного оздоровления дошкольников, эффективного развития двигательной сферы ребенка, развитию интереса к движению. Этому и способствуют игровые формы организации двигательной деятельности, в том числе на свежем воздухе.

Одним из новых и эффективных средств повышения двигательной активности детей является эколого-оздоровительный проект «Подружись с мячом».

Подвижные игры с элементами спорта предполагают проявление двигательных способностей: скоростно – силовых, координационных, требующих выносливости, силы, гибкости. В играх с элементами спорта совершенствуются «чувство мышечных усилий», «чувство пространства», «чувство времени», функции различных анализаторов. Кроме того данные игры позволяют ребенку овладевать разнообразными, сложными видами действий, проявлять самостоятельность, активность, творчество.

Ведь недаром выдающийся немецкий педагог 19 века Ф. Фребель отнес мяч к великим дарам педагогики и считал его средством всестороннего развития ребенка.

Можно только удивляться, замечая какое разнообразие впечатлений и действий может дать ребенку обычный мяч!

Игры с мячом кроме прочего развивают навыки общения (играть в большой компании гораздо веселее!), поднимают дух состязательности, повышают настроение, снимают агрессию, помогают избавиться от мышечных напряжений. Проект разработан с целью оптимизации деятельности педагогов по обучению старших дошкольников элементам спортивных игр и упражнений, развития их двигательных способностей, улучшения физической подготовленности, популяризации здорового образа жизни как у детей, так и у их родителей.

Вся работа по реализации проекта предполагает использование спортивных игр и упражнений в комплексе с другими физкультурно – оздоровительными мероприятиями, формирование у детей самостоятельности, самоконтроля, умения действовать в группе сверстников, заботиться о своем здоровье.

Проект состоит из 4 блоков с указанием примерных сроков их реализации:

1. Баскетбол.

2. Волейбол.

3. Летающий мяч (игры с ракеткой и мячом).

4. Футбол.

Более 60 % занятий строится на подвижных играх, а игры, игры – упражнения построены на разнообразных двигательных действиях.

Занятия проводятся в теплое время года на свежем воздухе 1 раз в неделю в соответствии с графиком и планом или в зале.

Также важно побудить детей к самостоятельному ежедневному использованию разученных игр и игровых упражнений.

В основу данного проекта заложено использование занимательных игровых упражнений, игр – эстафет, игровых упражнений и беседы для детей о видах спорта, истории, возникновении таких видов спорта как футбол, волейбол, баскетбол, большой теннис, бадминтон.

И сегодня мяч должен быть «спутником детства»: это не только развитие ловкости, быстроты, координации, глазомера, но и разгрузка нервной системы, масса радостных эмоций и переживаний, а ребенку, чтобы он рос здоровым, очень важно быть счастливым. При знакомстве с отдельным видом спортивной игры для детей с разным уровнем физической подготовки определены условия индивидуально – дифференцированного подхода, который обеспечивается:

• Игрой на полной площадке или на ее половине;

• Использование инвентаря различного веса и размера;

• Увеличением или уменьшением расстояния между партнерами в действиях парами;

• Дозировкой физической нагрузки при подборе игр и упражнений, их повторений;

• Подбором индивидуальных заданий по развитию тех или иных качеств.

Самыми энергоемкими являются занятия баскетболом и футболом. Выполнение таких заданий, как «Гонка крабов», «Кто дальше и быстрее?», «Не задень», «Забеги сороконожек» и др.

«Ребенок, мало что умеющий делать, с трудом овладевает новыми действиями. И наоборот: кто больше умеет, тот быстрее и легче усваивает новые движения и действия, вносит в них элементы творчества» (В. А. Шишкина, 1992).

Т.к. основными специфическими действиями для спортивных игр являются удар, бросок, то на разных этапах их выполнения участвуют разные виды мышц и рецепторы осязания. Изначально они ощущаются проприорецепторами мышц как замах (баллистическая работа мышц), затем – как преодоление массы ноги в футболе, руки в баскетболе, волейболе, теннисе; в момент соприкосновения с мячом включаются рецепторы осязания.

Баскетбол, волейбол требуют тесного взаимодействия с противником, в процессе которого возникает больше тактильных и осязательных ощущений. Раздражения вестибулярного анализатора ощущаются при столкновении игроков. Слуховой анализатор воспринимает такт шагов собственных, партнеров, противников и местоположение последних на поле (особенно сзади и с боков), звук удара по мячу.

Наиболее сложные восприятия приходятся в играх на зрительные анализаторы как в области центрального, так и периферического зрения. В играх при ударах, приемах, бросках мяча возникают восприятия: попадание в цель, ловля, прием мяча. Наряду с этим ведется наблюдение за противниками, партнерами, их местоположением, собственными передвижениями, которые воспринимаются чаще периферическим зрением.

Центральное зрение в основном фиксирует мяч и его передвижение по полю. Игрок сопровождает зрением посланный ему мяч, подготавливаясь и подстраиваясь к тому, чтобы погасить движение мяча или изменить его направление.

По мнению М.А. Руновой (2000), игры с мячом – не только интересное развлечение: в значительной мере они способствуют развитию координации движений, что очень важно при обучении письму, рисованию, конструированию.

В проекте используются игры, отличающиеся высокой динамичностью, непрерывно меняющимися ситуациями:

- ведение мяча с обусловленной реакцией на звуковые или зрительные сигналы;

- ведение мяча с сопротивлением или с дополнительными заданиями;

- комбинированные игры-эстафеты и т.д.

Использование игровых заданий типа провести мяч между кеглями, по узкой дорожке, выполнить броски или удары по воротам с разного расстояния, действия с мячом в парах, отбивание мяча с закрытыми глазами – развивает восприятие и «чувство пространства».

В период дошкольного детства главная задача физического воспитания в развитии скоростно-силовых способностей. В состав скоростно-силовых упражнений, предусмотренных проектом, включены игры с различного рода прыжками, метаниями, толканиями, бросаниями мячей, построенные на скоростных перемещениях циклического характера ( «гусиным шагом», «черепашки» - положение лицом вверх, опора на кисти и стопы и др.) быстрой передаче ракеток, мячей. При этом вес передаваемых предметов варьируется.

Игровые упражнения многократно повторяются и закрепляются в ежедневных динамических часах, проводимых воспитателями на прогулке, а так же в индивидуальной работе с детьми; создаются условия, побуждающие детей использовать игры с элементами спорта в самостоятельной двигательной деятельности.

**Шаг 2**. Знакомство детей с мячом. Беседа « Какие бывают мячи?»

Как выбирать мяч

Мяч должен быть удобным и не вызывать у ребенка ощущения собственной неловкости!

Прыгучесть. Прыгучими могут быть не только резиновые, но и хорошо набитые шерстяные мячи. Мяч «непрыгучий» может быть хорошо «катучим» , таким как стеклянные и деревянные шарики. Тяжесть/легкость. Для маленького ребенка мячи не должны быть большими и тяжелыми. А вот старшим дошкольникам мячи интересны самые разные: футбольные, баскетбольные, резиновые. В зависимости от типа мяча дети определяют тип взаимодействия с ним, соизмеряя собственную силу удара с тяжестью мяча. Понаблюдайте как по-разному управляется малыш с большим резиновым мячом и легким надувным.

Цвет: Дети любят яркое, но не стоит пичкать детей едкими, броскими анилиновыми красками. Цветовосприятие глаза лучше развивается на сочных цветах радуги, их оттенков в пастельной гамме. Важно и качество поверхности для тактильного восприятия. Хороши рельефная вязаная поверхность, хлопковые ткани или сукно, резина, дерево, плетение из бересты, лозы.

Минимальный набор мячей:

Детям 1-4 лет необходимы 1 небольшой резиновый мяч, 1-2 мягких мячей для игры дома и 1 прыгучий мяч для улицы. Детям 5-7 лет к ним добавить футбольный, волейбольный мячи и большой надувной мяч для игр на воде.

**Этапы реализации проекта.**

**1-2 этап. Подготовительный. Постановка целей.**

**Шаг 1.**

Планирование подготовки к реализации задач.

**Шаг 2.**

Изучение материально-технического состояния спортивного оборудования для реализации проекта.

**Шаг 3.**

Анализ обращений педагогов по поводу ознакомления детей с элементами спортивных игр, какие игры востребованы для детей, могут реализовываться с учетом условий нашего детского сада.

Анкетирование педагогов.

**Шаг 4.**

Анкетирование родителей по вопросам востребованности спортивных игр для их детей в условиях семьи.

Круглый стол «Двигательная деятельность ребёнка - основное условие укрепления здоровья и физического развития».

**Шаг 5.**

Организация мастер – класса для педагогов по ознакомлению и овладению элементами спортивных игр «Школа мяча».

**Шаг 6.**

Проведение мастер – класса для педагогов по ознакомлению с основными приёмами игры в волейбол, футбол, баскетбол.

**Шаг 7.**

Оборудование спортзала и игровых уличных площадок необходимым инвентарём и оборудованием для спортивных подвижных игр.

**Шаг 8.**

Проведение бесед с детьми, показ презентаций, спортивных досугов по ознакомлению с разными видами спорта, историей их возникновения, достижениями наших спортсменов.

**Шаг 9.**

Знакомство детей с разными видами мячей, способами взаимодействия с ними.

**3 этап. Реализация проекта по 4 блокам.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1 блок-Волейбол** | **2 блок- Футбол** | **Баскетбол** | **Игры с мячом и ракеткой** |
| **Задачи:** |  |  |  |
| **Срок реализации:** май, июнь, июль; | август, сентябрь, октябрь; | ноябрь, декабрь, январь; | февраль, март, апрель. |
| **Содержание блока:** |  |  |  |
|  |  |  |  |

**4 этап. Подведение итогов.**

Проведение соревнований по пионерболу между детьми подготовительных групп;

Проведение малых Олимпийских игр с участием родителей;

Проведение футбольного турнира по упрощенным правилам среди мальчиков 6-7 лет;

Проведение соревнований между старшими группами «Веселые старты» с играми с мячом и ракеткой;

Селекционный отбор детей в футбольный клуб «Краснодар» (9 человек).