

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение детский сад № 278
620142, г. Екатеринбург, улица Отто Шмидта, д.71а
Тел.(343)298-07-59, e-mail: mdou278@eduekb.ru

Педагогический проект «Использование гимнастической резинки в физическом развитии дошкольников».

Вид проекта: Физкультурно-оздоровительный.

Тип проекта: творческий, практико-ориентированный.

Реализация проекта: долгосрочный, 2021 – 2022 учебный год (сентябрь – май)

База проведения проекта: Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 278 муниципальное образование «город Екатеринбург». В группе участвующей в проекте 37 детей, в возрасте от 6 до 7 лет (подготовительная к школе группа)

Участники проекта: дети подготовительной к школе группы, родители (законные представители), инструктор по физкультуре, заместитель заведующего, воспитатель.

Пояснительная записка

Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения, определяющего здоровье нации, уровень благосостояния и стабильности в общества, его будущее – один из главных приоритетов современной государственной политики в России. Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения, определяющего здоровье нации, уровень благосостояния и стабильности общества, его будущее - один из главных приоритетов государственной политики в России. Важнейшим этапом в формировании здоровья ребенка, развития у него физических навыков и умений является дошкольное детство. Именно в этом возрастном периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту. Федеральный Государственный Образовательный Стандарт нацеливает содержание образовательной области «Физическое развитие» на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

В нашем дошкольном учреждении одним из приоритетных направлений является физкультурно – оздоровительная работа с детьми, в которую входит: стимулирование двигательной активности детей в соответствии с индивидуальными возможностями здоровья, улучшение показателей физического развития, для подготовки к выполнению нормативов первой ступени ГТО, становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами.

Перед педагогами нашего МБДОУ возникли вопросы: как найти интересное и эффективное средство (атрибут), которое позволит развить двигательную активность детей без существенных изменений образовательного пространства, будет легким в использовании при организации педагогами любых видов активной детской деятельности.

Проблема: В современной жизни дети все чаще испытывают «двигательный дефицит», в результате: снижается сила и работоспособность мускулатуры. Нарушаются функции организма. Поэтому необходимо вести поиск новых подходов для привлечения детей к занятиям физкультурой и спортом, развивая интерес к движению как жизненной потребности.

Актуальность: одним из путей решения этой проблемы является целенаправленное использование в процессе физического воспитания дошкольников инновационных физкультурно-оздоровительных методик и технологий, адаптированных к возрастным особенностям детей. Добавляя новые атрибуты в занятия (использование гимнастической резинки), повышается продуктивность физической активности детей.

Особую значимость, для детского сада приобретает проведение альтернативных физкультурных занятий, которые учитывают особенности мотивов и потребностей дошкольников. Популярность спорта растет с каждым годом, поэтому неудивительно, что производители выпускают новинки тренажеров и различных приспособлений, которые позволяют сделать занятия более эффективными. Из всего разнообразия спортивного оборудования, хотелось бы выделить гимнастические резинки (терабэнд).

Цель: Разработка вариантов использования гимнастической резинки (терабэнд) как эффективного средства развития физических качеств у старших дошкольников в специально организованной, совместной и самостоятельной деятельности детей, для развития физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости)

Для достижения поставленной цели были определены задачи проекта:

Образовательные

- познакомить детей с новым видом спортивного снаряда, как гимнастическая резинка (терабэнд);
- сформировать устойчивый навык выполнения различных действий с нестандартным оборудованием: гимнастическая резинка;
- повышение выносливости, физической активности в специально организованной, совместной и самостоятельной деятельности детей по физической культуре;
- укрепление мышечного тонуса, как следствие улучшение фигуры и осанки.

Развивающие

- развитие координации движения, равновесия, гибкости через цикл образовательной деятельности;
- способствование хорошему самочувствию и развитию адаптационных возможностей;

Воспитательные

- воспитание выдержки, силы воли;
- приобщение детей к здоровому образу жизни.

Предполагаемый результат:

Для детей:

- обогащение двигательного опыта;
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости);
- навыки самостоятельной двигательной активности при использовании гимнастической резинки

Для родителей:

- вовлечение родителей в образовательное пространство;
- повышение интереса к физкультурно – оздоровительной работе;

- увеличение количества воспитанников с высоким и средним уровнем физической подготовленности по основным физическим качествам: сила, выносливость, координация, равновесие, гибкость;
- снижение заболеваемости;
- повышение интереса к занятиям физкультурой и спортом.

Принципы реализации проекта:

- принцип научности (подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно-обоснованными и практическими апробированными методиками);
- принцип комплексности и интегративности (решение оздоровительных задач в системе всего образовательного процесса, всех видов деятельности);
- принцип адресованности и преемственности (поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья);
- принцип результативности и гарантированности (реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей);
- принцип разностороннего развития личности (активизация мыслительной деятельности детей, создание условий, в которых ребенок сам ищет рациональный способ решения);
- принцип гуманизации (физкультурно-оздоровительная деятельность строиться на основе комфортности, с учетом желаний и настроений детей);
- принцип индивидуальности (обеспечение здорового образа жизни каждому ребенку с учетом его здоровья, интереса, подбор оптимальной физической нагрузки);
- принцип цикличности и системности (постепенное повышение нагрузки, по мере физической подготовленности);
- принцип оздоровительный (обеспечение рационального общего двигательного режима, чередование двигательной и познавательной активности детей в продуктивных видах деятельности);
- принцип взаимосвязи с семьей (соблюдение единых требований МБДОУ и семьи в воспитании здорового ребенка и вовлечение в здоровьесберегающие и оздоровительные мероприятия и их оценка).

Методы реализации проекта:

Наглядные:

- наглядно-зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений с гимнастической резинкой, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры);
- наглядно-слуховые приемы (музыкальное сопровождение двигательной деятельности);
- тактильно-мышечные (непосредственная помощь инструктора по физической культуре).

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- вопросы к дошкольникам и поиск ответов;
- беседа;
- словесная инструкция.

Практические:

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнений в соревновательной форме;
- самостоятельное выполнение упражнений с детским спортивным оборудованием (гимнастическая резинка) в свободной деятельности.

Этапы реализации проекта:

- I этап – организационный;
- II этап – подготовительный;
- III этап – основной - практический;
- IV этап – итоговый.
- Работа над проектом включает деятельность педагогов, детей и родителей. Она распределяется следующим образом по этапам проекта.

План реализации проекта

Этапы реализации	Формы работы	Дата
Организационный	Выявление запросов родителей по данному направлению; Анализ литературных источников, материалов; Анализ уровня физического развития и здоровья детей; Анкетирование родителей; Выявление уровня знаний родителей по физкультурно-оздоровительному направлению; Подбор методической литературы, видеокассет, СД; Постановка цели и формулирование задач; Создание проекта модели взаимодействия инструктора по физкультуре с родителями, педагогами для повышения эффективности работы по физическому развитию и оздоровлению детей	Сентябрь 1-2 неделя 2021 (сентябрь) учебного года
Подготовительный	Разработка календарно-тематического плана работы с детьми и плана работы с родителями; Обсуждение плана работы с родителями на собрании; Ознакомление родителей с организацией здоровьесберегающей и физкультурно-оздоровительной среды в детском саду; Составление планов физкультурно-оздоровительных работ в рамках проектной деятельности; Разработка конспектов физкультурных мероприятий; Изготовление необходимых атрибутов и оборудования	Сентябрь 3-4 неделя 2021 учебного года
Практический	<i>Совместная деятельность инструктора по физкультуре и детей в рамках:</i> - организация непосредственно организованной образовательной деятельности, спортивных мероприятий; <i>Совместная деятельность инструктора по физкультуре с родителями:</i> - организация взаимодействия детей и родителей по плану реализации проекта; - проведение развлечений, досугов, праздников, экскурсий, выставок рисунков, поделок, фотовыставок; - родительские собрания, беседы, встречи, консультации с родителями и воспитателями; - оформление стендовой информации, папок передвижек для родителей, картотека с комплексом упражнений по использованию гимнастической резинки на занятиях физической культурой - мастер – класс «Сделай сам!»	Октябрь- май 2021-2022 учебного года

	проведение физкультурных развлечений: «Мы со спортом дружим», «В здоровом теле, здоровый дух», спортивных праздников: «Как царь горох себе дружину собирал», организация массовых музыкальных утренних гимнастик в рамках проведения «Нескучной недели здоровья».	
Итоговый	<p><i>Анализ физкультурно-оздоровительной работы с детьми и родителями:</i></p> <p>Итоговое наблюдение за уровнем физического развития и здоровья дошкольников;</p> <p>Проведение анкетирования родителей с целью определения эффективности совместной работы;</p> <p>Отчет о результатах проекта на итоговом родительском собрании;</p> <p><i>Совместный физкультурный праздник «День защиты детей»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - помощь родителей в подготовке, организации и проведении праздника; - показ родителями сказки «Непослушная Даша»; <p>организация выставки совместного детско-родительского творчества</p>	Апрель Май -2022 учебного года

Основные направления работы

1. Взаимодействие с детьми:
 - организация непосредственно-образовательной деятельности в игровой форме с учетом индивидуальных особенностей и потребностей детей;
 - организация и проведение утренней гимнастики и динамических пауз с использованием гимнастической резинки;
 - проведение физкультурных досугов и спортивных праздников с использованием гимнастической резинки;
 - формирование здорового образа жизни;
 - приобщение к занятиям физкультурой и спортом.
2. Взаимодействие с родителями (законными представителями):
 - повышение педагогической компетентности по вопросам физического развития (консультации: групповые и индивидуальные, выступления на родительских собраниях, папки передвижки и др.);
 - организация тренингов по работе с новым снарядом и возможностями применения гимнастической резинки в домашних условиях;
 - приобщение к здоровому образу жизни.
3. Взаимодействие с педагогами:
 - Взаимодействие воспитателя с инструктором по физической культуре при проведении непосредственно-образовательной деятельности и организации самостоятельной двигательной активности детей, при планировании индивидуальной работы

На первом этапе повышали интерес к гимнастической резинкой, через рассматривание иллюстраций, сюжетных картинок, видео, выполнение практических действий. Знакомство с гимнастической резинкой: рассматривание, ощупывание, растягивание гимнастической резинки, прижимание гимнастической резинки к полу стопой ноги, приемам завязывания гимнастической резинки, использование дидактических игр: «Чудо лента», «Физкультурное оборудование», «Четвертый лишний» и др.

На этом этапе включаем гимнастическую резинку в ОРУ (основные развивающие упражнения) постепенно повышая нагрузку с 3 до 6 упражнений. На всем протяжении занятия нагрузка не должна восприниматься как тяжелая, все движения должны выполняться с удовольствием.

На втором этапе выполняли упражнения с гимнастической резинкой во время утренних гимнастик, включали в водную часть образовательной деятельности, затем в основную и заключительную. В группе проводились динамические паузы с облегченной моделью гимнастической резинки, адаптировали подвижные игры с применением терабэнда и т.д. Использовали гимнастическую резинку в различных спортивных мероприятиях (игры - эстафеты «Золотая осень», «Веселые старты», игры - забавы, подвижные игры, спортивные игры, соревновательные командные игры и др.), включали использование гимнастической резинки в режимные моменты: гимнастику после сна, самостоятельную игровую деятельность детей.

На третьем этапе придумывание детьми своих физических упражнений с гимнастической резинкой для овладения основными движениями, проведение физкультурных развлечений: «Мы со спортом дружим», «В здоровом теле, здоровый дух», спортивных праздников: «Как царь горох себе дружину собирал», организация массовых музыкальных утренних гимнастик в рамках проведения «Нескучной недели здоровья».

Организация предметно – развивающей среды проекта:

Ленты (терабэнд) – это новый спортивный тренажер предназначенный для упражнений на развитие разных групп мышц. Главный принцип тренировки с лентой (терабэндом) заключается в растяжении. Сегодня этот тренажер активно используется в процессе тренировок как со взрослыми, так и с детьми. Они изготовлены из 100 % латекса, благодаря чему способны выдерживать большие нагрузки, не теряя своих свойств, имеют несколько уровней упругости для людей с разной физической подготовкой. Встречается три уровня сопротивления: мягкий, средний и жесткий.

Первый уровень (желтый) – самый низкий, может использоваться для детей от 4 лет.

Второй уровень (зеленый) - легкий, допускается для использования детьми старшего и подготовительного возраста, после систематических занятий с желтой лентой, в течении 3-4 месяцев.

Третий уровень (синий) – используется для младших школьников и взрослых

Целью использования гимнастической ленты (терабэнда) является, в первую очередь, повышение выносливости, укрепление мускулатуры и как, следствие улучшение осанки.

Преимущество использования гимнастической ленты (терабанга):

Безопасность. Этот спортивный снаряд является самым безопасным для здоровья. Во время исполнения упражнений с гимнастической лентой идет одновременно статистическая и динамическая нагрузка по всей амплитуде движений. Поэтому тренировки с лентой оказывают низкое воздействие на суставы и связки, что снижает вероятность травм и растяжений.

Многофункциональность. Она легка в применении и обеспечивает тренировку всему телу – это развитие мышечной силы, развитие гибкости, выносливости и растяжка всего тела, но особенно мышцы ног, рук, плеч, груди, спины. Практически все упражнения, которые можно выполнять со свободными весами, можно выполнять с лентой.

Адаптивность. С лентой-амортизатором можно постоянно работать над прогрессом и развитием силы, т.к. она имеет несколько уровней сопротивления, усиливая или наоборот ослабевая натяжение. Если сложить резину в несколько слоев, то можно еще больше увеличить нагрузку.

Эффективность применения для растяжки. Лента активно используется в тренировках по растяжке. С ее помощью в работу включаются дополнительные мышцы, и увеличивается амплитудность движения. При этом из-за низкого воздействия на суставы занятия остаются безопасными.

Доступность. Ленту –терабэнд можно отнести к одним из самых недорогих тренажеров для занятий спортом.

Легкость. Эластичная лента практически ничего не весит, ее легко можно взять с собой на природу, в отпуск, на занятия которые проводятся на свежем воздухе.

Практичность. Гимнастическая лента (терабэнд) легко обрабатывается.

Техника выполнения упражнений с гимнастической лентой (терабэнд)

При выполнении силовых упражнений с гимнастической лентой очень важны следующие моменты:

- следить за правильным положением тела, при выполнении движений и после завершения;
- различные стойки выполняются на слегка согнутых в коленях ногах;
- поверхность всей подошвы должна соприкоснуться с полом;
- коленный сустав должен находиться точно над ступнями;
- живот подтянут, избегать прогибов в поясничном отделе позвоночника
- локти при разгибании остаются слегка согнутыми, избегать переразгибания в локтевых суставах;
- необходимо обратить внимание на симметричное расположение правой и левой сторон тела в пространстве;
- при работе двумя руками выполняется движение одновременно правой и левой рук.

Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по проекту

Педагогический мониторинг определение качества развития физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста.

Физические качества	Средства определения физических качеств	Нормативы		
		Пол	5- 6 лет	6-7 лет
Скорость	Бег на 30 м с низкого старта (сек)	М	7,6 – 7,5	6,4 – 6,8
		Д	8,2 – 7,8	6,5 – 7,0
Выносливость	Бег на 300м с высокого старта	М	1мин 55с	1мин 40с
		Д	2мин	1мин 50с
Скоростно-силовые качества	Прыжки в длину с места (см)	М	101 - 140	113 - 150
		Д	100 - 130	114 - 140
	Прыжки в длину с разбега (см)	М	140 -167	225 - 240
		Д	135 - 153	203 - 220
	Прыжки в высоту с прямого разбега	М	60 - 65	65 - 70
		Д	55 - 60	58 - 65
Сила	Подтягивание на гимнастической перекладине (и.п. вис на руках, упор ногами в пол)	М	6 - 8	10 – 15 раз
		Д	5-7	8 – 12 раз
	Подъём туловища из и.п. лёжа на спине	М	15 - 25	26 - 30
		Д	10 - 20	25 - 28
Ловкость	Бег челночный-3*10м (сек)	М	11,0 - 10,4	9,6 - 9,0
		Д	11,1 - 10,5	9,7 - 9,0

Гибкость	Наклон туловища вперед из положения сидя	М	10 - 8	12 - 10
		Д	12 - 10	15 - 11

Диагностические тесты подобраны с учетом:

- степени овладения детьми двигательными умениями и навыками, уровня освоения техники основных движений;
- развития основных физических качеств – силы, быстроты, гибкости, выносливости, координационных способностей;

Используется методика: Г. Лескова, Н. Ноткина (Ленинградский педагогический институт им. Герцена)

Схема образовательной деятельности

Проект состоит из трех взаимосвязанных модулей: целевого, процессуально - деятельностного и диагностико - результативного.

В основу проекта легли методические рекомендации Л.В. Яковлевой, Р.А. Юдиной, которые определяют развитие физических качеств у старших дошкольников, через использование игровых упражнений с элементами спорта. Для развития гибкости - игровые подражательные упражнения, для развития силовой выносливости – физические упражнения с различными атрибутами (скакалка, лента, фитбол мяч, набивные мячи, степ - платформы и др.)

При реализации проекта используются следующие технологии:

- Технология компетентностного и деятельностного подхода (Д.Б. Эльконин, А.Н. Леонтьев).
- Здоровьесберегающие технологии:
- физкультурно-оздоровительные (проведение подвижных игр, спортивные мероприятия, закаливания, организация прогулок и т.д)
- физкультминутки, динамические паузы
- дыхательная гимнастика

Модуль	Содержание модуля
Целевой модуль	Развитие физических качеств у старших дошкольников, с использованием нетрадиционных средств (атрибутов) гимнастической резинкой (терабенд)
Процессуально-деятельностный модуль	<p>Этапы работы</p> <p>1. Подготовительный этап – повышение интереса у старших дошкольников к гимнастической резинке.</p> <p>Методы: вопросы теоретического и практического характера: ознакомления детей с правилами поведения в спортивном зале, а также с правилами безопасного использования спортивных снарядов, тренажеров и физкультурных пособий; наглядно-словесные (беседа, объяснение, рассматривание иллюстраций, демонстрация гимнастической резинки (терабенд)). Способствовать адаптации оборудования: знакомство с гимнастической резинкой (рассматривание, ощупывание, растягивание эспандера, прижимание гимнастической резинки к полу стопой ноги, приемам завязывания гимнастической резинки)</p> <p>2. Основной этап – направлен на закрепление и активное применение приобретенных ранее двигательных умений и навыков, обучение старших дошкольников упражнениям с гимнастической резинкой, как средство развития физических качеств: силы, гибкости, быстроты, активизацию двигательной деятельности детей, создание положительно – эмоционального настроения детей при проведении физкультурных занятий.</p>

	<p>Методы: подводящие упражнения со скакалкой, игровые, составление комплекса упражнений с гимнастической резинкой (терабэнд), проблемно-поисковые, разработка подвижных игр с гимнастической резинкой, продуктивные (игровые и проблемные ситуации, широкое использование применение нестандартных заданий и игр), формирование устойчивого навыка выполнения различных действий с нестандартным оборудованием: гимнастической резинкой, плавное сжатие гимнастической резинки в различных положениях рук, ног, корпуса.</p> <p>Работа с родителями: домашнее задание, презентации, рекомендации, советы, индивидуальные беседы, мастер класс «Сделай сам!», спортивные праздники, развлечения и т.д.</p> <p>3.Заключительный этап - участие старших дошкольников в соревнованиях между сверстниками других групп внутри ДОУ</p> <p>Последовательность: поэтапная реализация данного модуля.</p>
<p>Диагностико-результативный модуль</p>	<p>Результат: умение владеть гимнастической резинкой, совершенствовать навык выполнения упражнений с гимнастической резинкой, интереса к конкретной деятельности, а также перенос этой способности на другие виды деятельности. Диагностические методы: диагностические задания и упражнения.</p>

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Для достижения целей исследования нами решены следующие задачи:

1. На основе изучения и анализа психолого-педагогической литературы мы выявили особенности физического развития старших дошкольников в условиях дошкольной образовательной организации. Во-первых, физическое развитие детей старшего дошкольного возраста зависит от ряда факторов, а также от характера педагогического воздействия. Во-вторых, основным фактором, влияющим на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, является двигательная активность, представляющая собой естественную потребность дошкольника в движении.
2. К особенностям физического развития старших дошкольников в условиях дошкольной образовательной организации относятся: четкое понимание анатомо-физиологических особенностей, особенностей физического и психического развития дошкольников, грамотное построение двигательного режима и применение эффективных средств физического развития. К средствам физического развития можно отнести средства, применяемые во время физкультурного занятия, которое является основной формой организованного обучения детей физическим упражнениям, тренировки систем и функций организма, а также средства предметно-развивающей среды.
3. Применение нетрадиционного физкультурного оборудования (гимнастической резинки) в физическом развитии старших дошкольников эффективно, поскольку соответствует психофизическим особенностям возраста, повышает интерес старших дошкольников к занятиям, способствует формированию у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании, способствует развитию физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации) и позволяет в интересной форме и через положительные эмоции накапливать и обогащать двигательный опыт детей.

4. С целью диагностики уровня физического развития детей второй подготовительной к школе группы структурного подразделения Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 278 проведено тестирование физических качеств: ловкость, гибкость, скорость и скоростно-силовых качеств. В ходе диагностики было выявлено, что 35% имеют допустимый уровень физического развития: основные виды движений не сформированы, дети мало двигаются в течение дня, предпочитая статичные игры и задания. Данные обследования показали, что эти дети нуждаются в педагогической поддержке, в разнообразии деятельности по повышению двигательной активности. Основной проблемой в работе с данными детьми является отсутствие их заинтересованности в игровой деятельности и низкий уровень двигательной активности.

5. Анализ результатов диагностики позволил выявить необходимость разнообразить методы и приемы, используемые в физическом развитии детей данной группы и определить педагогические условия реализации практической части. Нами разработан педагогический проект по физическому развитию старших дошкольников с применением гимнастической резинки. Проект направлен на выработку у детей потребности в двигательной активности, включает серию занятий и рекомендации по использованию гимнастической резинки. В работе с физкультурным оборудованием (гимнастической резинкой) учитываются психологические особенности старших дошкольников, кроме того, данное оборудование соответствует основным требованиям к организации предметно-пространственной развивающей среды.

ВЫВОД:

Практическая направленность проекта позволяет говорить о возможности его реализации и в других дошкольных образовательных организациях.