

**Проект «Развитие двигательной активности детей среднего
дошкольного возраста посредством подвижных игр»
Срок реализации (один месяц) август 2025**

Актуальность проекта.

Двигательная активность – важный фактор полноценного роста, сохранения и укрепления физического и психического здоровья детей. Потребность в движении дана человеку природой.

Подвижные игры - наиболее доступный и эффективный метод воздействия на ребёнка при его активной помощи. Благодаря играм, обыденное - становится необычным, а потому особенно привлекательным. Преимущество подвижных игр перед строго дозируемыми упражнениями в том, что игра связана с инициативой, фантазией, творчеством, протекает эмоционально, стимулирует двигательную активность. В игре используются естественные движения большей частью в развлекательной ненавязчивой форме.

Объект исследования процесс развития двигательной активности у детей дошкольного возраста

Предмет исследования подвижные игры как средство развития двигательной активности

Цель проекта «Подвижные игры летом» — пропаганда современной культуры здорового образа жизни.

Задачи:

- Расширить знания детей о подвижных играх.
- Вызвать желание играть самостоятельно.
- Познакомить с новыми играми.
- Обобщить знания детей о необходимости подвижных игр как способ укрепления здоровья человека.
- Развивать физические качества детей.
- Обогащать словарный запас детей за счет новых понятий и введения разной атрибутики для подвижных игр.
- Дать возможность к самостоятельному изучению игр, с целью пополнения новых знаний в художественной литературе.

Проблема.

Обусловлена тем, что дошкольное детство – это период в жизни человека, когда формируется здоровье, осуществляется развитие личности. В настоящее время дети часто испытывают «двигательный дефицит». Дети мало играют в подвижные игры из-за привязанности к телевизору и компьютерным играм.

Ожидаемый результат

Сформирована потребность в здоровом образе жизни, а так же в организации двигательной активности, научились соблюдать правила во время игры, распределять роли. Постепенно формируется самостоятельное использование подвижных игр в разных видах деятельности на прогулке в группе. Повышено эмоциональное, психическое и физическое благополучие детей.

Этапы реализации проекта:

Подготовительный

Цель: изучение возможностей и потребностей детей в двигательной активности

- Изучение литературы
- Подбор подвижных игр и атрибутов
- Совместная работа с родителями по подготовке к проекту

Основной

Цель: создание условий для развития двигательной активности для сохранения и укрепления здоровья детей

- Совместная деятельность с детьми (игры, беседы), знакомство с разными подвижными играми
- Совместная деятельность с родителями (консультации, папки передвижки, игры совместно с родителями)

Заключительный

Цель: совершенствование результатов проекта

Основные мероприятия по реализации проекта

Совместная деятельность воспитателя с детьми

- Игры – занятия познавательного характера
- Беседа «Наши любимые игры»
- Эстафеты.
- Подвижные игры
- НОД с использованием подвижных игр

Совместная деятельность воспитателя с детьми и родителями

- Фото детей (по намеченной тематике)
- Организация просмотров тематических видеофильмов о ЗОЖ
- Консультации «Роль подвижных игр в дошкольном возрасте»

название	Цель	Задачи:
«Попади в лунку»:	Приобщить детей к совместной игре в разновозрастном коллективе.	Образовательные: закреплять умение считать до 10 и выше. Развивающие: развивать память, внимание, мышление. Воспитательные: воспитывать умение выполнять правила игры.
«Повтори движение»	Развитие способности наблюдать и подражать.	Улучшение координации движений. Изучение различных типов движения. Развитие инициативы и уверенности в себе. Развитие зрительного контакта и способности концентрировать внимание.
«Собери шары своего цвета»	Развитие двигательной активности.	учить соблюдать правила игры, развивать внимание, ловкость, упражнять в беге в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу, учить делиться с товарищами, извиняться перед ними.
«Рулончики»	развивать физические и познавательные интересы детей, устанавливать эмоционально-положительный контакт детей в совместной деятельности.	создать интерес к спортивным играм с необычным предметом бумагой; развивать двигательную активность детей; формировать двигательные умения и навыки в эстафетах; развивать умения действовать по сигналу, внимание, ловкость, быстроту реакции, координацию движений; воспитывать

		выдержку, доброжелательность; создать положительно-эмоциональное настроение детей и взрослых.
«Перебрось обруч»	Расширение представлений детей об использовании физкультурного оборудования – обруча, создание благоприятного эмоционального состояния посредством игровых упражнений и подвижных игр.	В игровой форме закреплять ранее полученные двигательные умения и навыки; развивать физические качества, быстроту, силу, ловкость, координацию движений, умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать выдержку, настойчивость, желание довести начатое до завершения, воспитывать доброжелательные отношения между детьми.
«Охотники за шариками»	Развитие воображения, создание психологически непринужденной атмосферы. развитие двигательной активности.	учить соблюдать правила игры, развивать внимание, ловкость, упражнять в беге в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу, учить делиться с товарищами, извиняться перед ними.
«Загони стакан в ворота»	Закрепить у ребенка навык делать глубокий вдох и продолжительный, целенаправленный выдох.	Выработка у детей умения правильно дышать в процессе игры. Тренировать плавную воздушную струю, при необходимости изменять ее направление.
«Кто возьмет кеглю первым»	Учить действовать согласно правилам игры.	Развивать скоростные качества, ориентировку в пространстве, глазомер.
«Пронеси мяч»	Сплочение детей, содействие в адаптации к коллективу.	развитие коммуникативных навыков; - развитие ловкости, чувства ритма, умения подстраиваться к темпу

		движения партнера; - повышение эмоционального фона.
--	--	---

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ

«Мышеловка»

Цель: Развивать у детей выдержку, умение согласовывать движения со словами, ловкость. Упражнять в беге и приседание, построение в круг и ходьбе по кругу.

Описание игры: играющие делятся на две неравные команды, большая образует круг – «мышеловку», остальные – мыши. Слова:

Ах, как мыши надоели,
Берегитесь же плутовки,
Развелось их просто страсть.
Доберемся мы до вас.
Все погрызли, все поели.
Вот расставим мышеловки,
Всюду лезут – вот напасть.
Переловим всех сейчас!

Затем дети опускают руки вниз, и «мыши» оставшиеся в кругу встают в круг и мышеловка увеличивается.

«Угадай, что делали»

Цель: развивать у детей выдержку, инициативу, воображение.

Описание игры: выбирают одного ребенка, который отходит на 8 – 10 шагов

от остальных и поворачивается спиной. Дети договариваются, какое действие

они будут изображать. По слову «пора», отгадывающий поворачивается, подходит к играющим и говорит:

Здравствуйте, дети!

Где вы бывали?

Что вы видали?

Дети отвечают:

Что мы видели – не скажем,

А что делали – покажем.

Все дети изображают какое-нибудь действие (играют на гармошке, скачут на

лошадях и т.д.) Водящий должен отгадать это действие.

Продолжительность

игры 4-6 минут.

«Ловишки с ленточками» (обезьянки)

Задачи: Развивать быстроту, ловкость, глазомер. Совершенствовать ориентировку в пространстве, бег врассыпную.

Содержание: Дети стоят в кругу, у каждого имеется цветная ленточка, заправленная сзади за пояс. В центре круга стоит ловишка. По сигналу «Один, два, три, беги!» дети разбегаются в разные стороны, а ловишка старается вытянуть у них ленточки. На сигнал «Один, два, три, в круг скорей

иди!» дети собираются в круг, водящий подсчитывает ленточки.

Правила: Бег нужно начинать только после сигнала водящего «...беги!». Ленточки руками удерживать нельзя! После второго сигнала «...иди!» остановиться и вернуться в круг.

Вариант: В кругу могут стоять двое ловишек. Ленточки могут быть двух цветов, каждый ловишка старается вытянуть ленточки выбранного им цвета

(об этом договариваются до игры). Ловишки может не быть совсем, мальчики собирают ленточки у девочек, а девочки у мальчиков.

«Ведение мяча парами»

Задачи. Учить нести мяч парами, формировать умение видеть площадку. Воспитывать честность, справедливость в игре.

Описание игры. дети делятся по двое. Пара несет мяч на газетке, держа с двух сторон, препятствие стулья между ними, мяч надо донести до точки (тазик)

«У кого меньше мячей»

Задачи. Учить детей передавать-ловить мяч, развивать умение ориентироваться на площадке.

Описание игры. Дети образуют две равные команды. Каждая из них берёт по несколько мячей и располагается на своей половине площадки. (Площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 130-150 см.) Дети обеих команд после сигнала воспитателя стараются перебросить свои мячи на площадку противника. Выигрывает команда, на площадке которой после второго свистка находится меньше мячей.

Методические указания. Запрещается толкать друг друга, отнимать мяч.

Считалочки:

Катится яблочко

С крутой горы,

Кто поднимет –

Тот выходит!

Раз, два, три, четыре, пять,
Мы собрались поиграть.
К нам сорока прилетела
И тебе водить велела.

Куба-куба-кубака,
Больно ямка глубока.
Там мышки сидят,
Все на солнышко глядят
И считают: раз, два, три —
В этот счёт выходишь ты!