Управление культуры и кино Администрации города Юрги

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Детская хореографическая школа «Спектр» г.Юрги»

ПРОЕКТ

**«Организация гимнастики в оздоровительном лагере»**

**Разработал:**

Марин Артем Евгеньевич

Преподаватель

2017 г.

**Актуальность проекта:**

Лето – удивительная и благодатная пора, когда дети основную часть время находятся на свежем воздухе. Это- самое лучшее время для укрепления и развития детей.  Игры на свежем воздухе способствуют формированию здорового образа жизни, повысят двигательную активность. Участие в развлечениях, обогатит знания детей новыми впечатлениями, будет способствовать развитию творческих способностей, сформируют коммуникативные навыки. И очень важно так организовать жизнь дошкольников, чтобы каждый день приносил им что-то новое, был наполнен интересным содержанием, чтобы воспоминания о летнем времени, играх, прогулках, праздниках и развлечениях, интересных эпизодах из их жизни еще долго радовали детей.

  Реализация проекта предоставляет широкие возможности для укрепления физического, психического и социального здоровья воспитанников, развития их интеллектуальных, творческих и коммуникативных способностей.

**Новизна проекта:**

Направление данного проекта ранее не рассматривалось педагогами в учреждении дополнительного образования.

**Паспорт проекта**

**Вид проекта:** информационно-практико-ориентированный.

**Участники проекта:** дети от 7 до 15 лет, преподаватель.

**Срок реализации:** 10 дней.

**Цель проекта:** полноценное физическое развитие детей, повышение эмоционально-положительного настроя с помощью организации развлечений.

**Задачи :**

1. Сохранить и укрепить здоровье детей.

2. Способствовать развитию двигательной самостоятельности, двигательного творчества, инициативы и сообразительности.

3.Прививать детям культуру безопасного поведения.

4. Осуществлять педагогическое и социальное просвещение родителей по вопросам воспитания и оздоровления детей в летний период.

**План реализации**

**Подготовительный этап** включает в себя:

1. Подбор необходимой литературы по теме.

2. Подбор двигательных упражнений и подвижных игр.

3. Информирование родителей о реализации проекта.

4. Разработка плана проекта.

**Основной этап** реализует ежедневные темы:

1. «Разминка»
2. «Комплексы упражнений»
3. «Ловкие и умелые»
4. «Упражнения-задания с гимнастическими палками»
5. «Набор упражнений на гибкость»
6. «Подвижные игры»

**Условия успешной реализации проекта**

* Разработка мероприятий по проекту с учетом возрастных особенностей детей;
* Приобщение детей к гимнастике и прививание ребятам устойчивого интереса и привычки продолжать ее выполнение дома;
* Создание условий для творческой деятельности в рамках проекта детей, родителей, педагога;
* Осуществление тесного взаимодействия между родителями и педагогами.

**Формы работы по проекту с детьми:**

* Беседы;
* Комплексы упражнений;
* Подвижные игры;

**Работа с родителями:**

* Подбор художественной литературы;
* Консультации.

**Структура и содержание проекта:**

В данном проекте представлены:

* Перспективный план работы на 10 дней;
* Конспекты занятий;
* Подвижные игры;
* Консультации для родителей;

**Ожидаемый результат:**

* Улучшение состояния физического и психического здоровья дошкольников.
* Развитие у детей познавательной активности, творческих способностей, коммуникативных навыков.
* Умение детей вовремя обратиться за помощью, вести ролевой диалог с взрослыми, со своими сверстниками.
* Повышение профессиональное мастерства педагога
* Пополнение картотеки игр по теме «Лето»
* Приобщение родителей в оздоровительную работу с детьми, укрепление заинтересованности в сотрудничестве с учреждением дополнительного образования;

**Перспективное планирование работы по реализации проекта**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Дни | Мероприятия | Примечание |
| 1 | Понедельник  **«Разминка»** | Ходьба  Легкая пробежка  Упражнения с потягиваниями | Цель: разогрев организма перед тренировкой. Разминка включает в себя комплекс упражнений, направленных на подготовку мышц, связок и всех систем к нагрузке. |
| 2 | Вторник  **«Комплексы упражнений»** | «Цветок распускается». Исходное положение (и. п.) - руки на голову, локти свести («нераспустившийся бутон»). 1 - 2 - медленно поднимаясь на носки, руки вверх - наружу («цветок расцвел»), «понюхать цветок» - вдох. 3 – 4 - вернуться в исходное положение - выдох. Повторить 4 - 6 раз.  «Подними выше груз». И. п. - глубокий присед. 1 – 2 - медленно выпрямиться повыше, руки вверх - вдох. 3 - 4 - вернуться в исходное положение—выдох. Повторить 6 - 8 раз.  «Лес шумит». И. п. - ноги врозь, руки на пояс. 1 – 2 - наклон влево. 3 – 4 - то же вправо (при этом воспроизводить шум качающихся от ветра деревьев). Повторить 4 - 5 раз в каждую сторону.  «Силачи». И. п. - ноги врозь, руки в стороны. 1 – 2 - медленно с силой согнуть руки в локтях, показать свои мышцы. 3 – 4 - вернуться в исходное положение. Повторить б - 8 раз, постепенно ускоряя темп.  «Футболисты». И. п. - правую ногу отвести назад, руки согнуть. 1 – 2 - «ударить мяч правой», приставить правую, левую назад. То же левой. Повторить 3 - 5 раз каждой ногой.  «Попрыгунчики». И. п. - ноги врозь, руки на пояс. Прыжком менять положение ног. Дыхание свободное. Повторить в течение 20 - 30 с. Закончить ходьбой на месте.  «Травушка колышется». И. п. - основная стойка (о. с). 1 – 2 - 3—поднять руки вверх, помахивание кистями - вдох. 4 - опустить (уронить) руки вниз - выдох. Повторить 4 - 5 раз.  «Расти, травушка». И. п. - руки к плечам. 1 – 2 - поднимаясь на носки, руки вверх - вдох. 3 – 4 - вернуться в исходное положение - выдох. Повторить 3 - 5 раз.  «Грибок». И. п. - глубокое приседание, руками обхватить колени. 1 – 2 – 3 - медленно выпрямиться, руки в стороны - вдох. 4 - вернуться в исходное положение - выдох. Повторить 6 - 8 раз.  «Дровосек». И. п. - ноги врозь, руки внизу в«замке». 1—2—не расцепляя пальцев, руки вверх («замахнуться топором»)—вдох. 3—быстро наклониться вперед, руки вниз—выдох (произнести громко«ха!»). Повторить 6—8 раз.  «Насос». И. п. - ноги врозь. 1 - медленный наклон влево со скольжением рук по бокам: левой - книзу, правой - под мышку - выдох (воспроизвести шипение насоса). 2 - вернуться в исходное положение - вдох. 3 - то же в другую сторону. Повторить 4 - 5 раз в каждую сторону.  «Вертолет». И. п. - ноги врозь, руки в стороны. 1 - поворот налево. 2 - и. п. 3 – 4 - то же направо. Дыхание свободное. Повторить 4 - 5 раз в каждую сторону.  «Хлопушки». И. п. - о. С, руки в стороны - вдох. 1 - мах правой ногой вперед, хлопок под ней - выдох. 2 - принять и. п. То же левой ногой. Повторить 4 - 5 раз каждой ногой.  «Воробушки». И. п. - о. С, руки на пояс. Три прыжка на месте, четвертый - с поворотом направо. Вернуться в исходное положение. То же с поворотом налево. Дыхание свободное. Повторить 3 раза в каждую сторону. Закончить ходьбой на месте с постепенным замедлением шага. | Цель:   * развитие данных человека от природы физических качеств – силы, быстроты, выносливости; * овладение двигательной культурой – выработке у ребят способности к сложным двигательным координациям, к эффективному самоконтролю и управлению движениями, овладение навыками и умениями, необходимыми в труде; * исправление нарушений осанки, слабого или непропорционального развития отдельных частей тела; * воспитание воли и настойчивости в достижении поставленной цели благодаря систематическому волевому усилию, необходимому для регулярного и качественного выполнения определенного количества физических упражнений. |
| 3 | Среда  **«Ловкие и умелые»** | Не сгибая ног в коленях, коснуться пальцами земли.  Наклоняясь назад, сгибая ноги в коленях, достать пятки.  Стоя ноги вместе, руки в стороны достать то правым, то левым коленом до лба, не теряя равновесия.  Лежа на животе, руки сцеплены за спиной, вставать и ложиться не расцепляя рук. Повторить 3 раза.  Широкая стойка ноги врозь. Наклоняясь и сгибая левую ногу достать правым локтем левый носок. Выпрямиться. Сделать то же в другую сторону и другим локтем. Повторить 3 раза.  Сидя лечь на живот, не задев пола локтями и ногами. Вернуться в исходное положение.  Стоя на коленях махом рук и толчком ног встать. | Цель: развитие гибкости, быстроты реакции, подвижности, скоординированости и точности движений. |
| 4 | Четверг  **«Упражнения-задания с гимнастическими палками»** | Держа в руках палку перепрыгнуть через нее вперед, не выпуская ее из рук. Повторить 3 раза.  И. п. - сидя палка горизонтально вверху. Ложась на спину согнутые в коленях ноги продеть под палкой, выпрямить их и коснуться носками пола за головой. Вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.  Опираясь на вертикально поставленную палку одной рукой присесть на одной ноге («пистолет») и встать 4 раза подряд, затем - столько же на другой.  В день состязания наметить лишь три упражнения и поочередно проверить, как выполняют их дети. За неправильное выполнение пионер получает штрафное очко. Выигрывает состязание звено, набравшее меньше штрафных очков. По количеству штрафных очков распределяются и остальные места.  Этим не исчерпываются спортивные конкурсы. Они могут быть проведены и по ряду других упражнений под девизами: «Кто лучше»,«Кто быстрее»,«Кто дальше»,«Кто выше». | Цель: сформировать правильную осанку, укрепить мышцы спины, живота, поясницы.  Цель командной игры:   * отдохнуть весело, интересно и увлекательно на свежем воздухе; * пообщаться со своими ровесниками; * почувствовать преимущества командной работы и ощутить поддержку ровесников; |
| 5 | Пятница  **«Набор упражнений на гибкость»** | Игра зарядка: Утренняя гимнастика, целиком состоящая из игр. | Цель:   * укреплять здоровье играющих; * способствовать их правильному физическому развитию; * содействовать овладению жизненно необходимыми двигательными навыками, умениями и совершенствованию в них; * воспитывать необходимые морально-волевые и физические качества; * прививать организаторские навыки и привычку систематически самостоятельно заниматься играми.   Цель командной игры:   * отдохнуть весело, интересно и увлекательно на свежем воздухе; * пообщаться со своими ровесниками; * почувствовать преимущества командной работы и ощутить поддержку ровесников;   Чтобы избежать монотонности, которая может притупить интерес ребят к зарядке, нужно разнообразить ее, изменяя и усложняя отдельные упражнения (комплексы) через 10 дней. Хорошо один-два раза в неделю проводить утреннюю гимнастику, целиком состоящую из игр, - игровую зарядку.  Это необычная в нашем понимании зарядка, но отступление от канонов может сыграть свою положительную роль, ибо игра способствует веселому настрою детей, повышает эмоциональность. В основном это командные игры, которые обычно проводятся на отрядных занятиях и сборах. Они подбираются таким образом и в такой последовательности, чтобы движения во время игры напоминали гимнастические упражнения в обычной зарядке. А вот проведение должно отличаться от игр на отрядных занятиях:  нужно уложиться в отведенное для зарядки время – 15 - 20 мин. Поэтому игры должны быть знакомые, хорошо разученные детьми.  Продолжительность каждой игры вместе с подготовкой равна 3 - 4 мин. Простой подсчет времени говорит, что за некоторым исключением нельзя игру проводить больше одного раза;  необходимый инвентарь должен быть подготовлен заранее и находиться на месте проведения. Перед проведением игры - за рядки в утреннее время вожатому нужно обязательно проверить (отрепетировать) игры на отрядных занятиях. Это подскажет ему, готов ли отряд и он сам как руководитель к ее проведению;  чтобы вызвать у ребят интерес, проводится точный учет занятых звеньями (командами) мест и допущенных играющими ошибок. С данной задачей можно справиться, если около каждого звена будет судья (из числа старших или временно освобожденных пионеров или воспитатель). Нельзя забывать, что количество играющих в каждой команде должно быть одинаковым.  Для удобства подсчета результатов надо условиться, что очки командам присуждаются соответственно занятым местам: 1-е место - два очка, 2-е место - четыре очка и т. д. А за каждую ошибку звену начисляется по одному очку. Таким образом, звено займет лучшее место, если у него будет в итоге меньшее количество очков.  Подводить общие итоги лучше на утренней линейке, а итоги каждой игры объявлять сразу. |
| 6 | Суббота  «**Подвижные игры»** | «Мяч – соседу»  Игроки становятся по кругу лицом в центр на расстоянии шага друг от друга. У двух игроков, стоящих друг против друга, в руках по волейбольному мячу.  По сигналу играющие начинают передавать мяч вправо или влево по кругу (в одном направлении) так, чтобы один мяч догнал другой. Тот, у кого окажется два мяча, получает штрафное очко.  «Не давай мяч водящему»  Все играющие, кроме одного-двух водящих, становятся по кругу и начинают бросать мяч друг другу. Задача водящих, находящихся в кругу, — коснуться мяча рукой. Если водящему удастся это сделать, он меняется местом с тем, кто неудачно бросил мяч.  Если мяч выкатится из круга, за ним может бежать любой игрок.  «Кто дальше»  Соревнования — кто дальше бросит мяч.  1. Из положения мяч за спиной в опущенных руках. Резко наклонившись вперед, бросить мяч через голову.  2. Из положения стоя спиной в направлении метания, мяч в опущенных перед собой руках. Наклониться вперед, а затем, распрямляясь, бросить мяч через голову назад.  3. Стоя лицом в направлении метания и зажав мяч ступнями. Подпрыгнуть и бросить мяч как можно дальше вперед.  «Футбол раков»  Играющие произвольно располагаются по площадке в положении упор сзади. Водящий волейбольным мячом старается попасть в любого из игроков, а последние уклоняются от мяча, передвигаясь в этом положении, защищаются только ногами.  Если водящий попадает мячом в туловище или руки игрока, то последний становится водящим. Если водящий промахивается и мячом овладеют играющие, то они перепасовывают мяч между собой, а водящий старается им овладеть. С того места, где водящий овладел мячом, он опять старается попасть в играющих.  «Перетягивание на палке»  В поединке участвуют двое. Играющие садятся на землю, упираясь ступнями ног друг в друга. Оба берутся за прочную палку и тянут ее к себе. Особенно ценным в поединке считается то, что участник не только сумел оторвать соперника от земли, но и сильным рывком перебросил его через себя.  «Чехарда»  Участники стоят в колонне на расстоянии 3 м друг от друга. Одна нога, согнутая в колене, выставлена вперед, руки опираются на колени, голова опущена на грудь.  Играющий, стоящий последним, с разбега перепрыгивает через каждого участника способом «ноги врозь», опираясь на его спину.  «Борьба за мяч»  Формируются две команды, которые произвольно размещаются на ограниченной площадке. У одной из команд по жребию мяч. По сигналу игроки этой команды стараются как можно быстрее выполнить подряд 5—10 передач. За это команда получает одно очко. Количество передач предварительно оговаривается между своими игроками. Игроки другой команды стараются перехватить мяч. Побеждает команда, набравшая большее количество очков за заранее оговоренное время или заранее обусловленное количество очков, необходимое для победы. | Цель: выработка у ребят способности к сложным двигательным координациям, к эффективному самоконтролю и управлению движениями, силовых и скоростных качеств.  Цель командной игры:   * отдохнуть весело, интересно и увлекательно на свежем воздухе; * пообщаться со своими ровесниками; * почувствовать преимущества командной работы и ощутить поддержку ровесников; |
| 7 | Воскресенье  **«Разминка»** | Повтор программы  Ходьба  Легкая пробежка  Упражнения с потягиваниями | Цель: разогрев организма перед тренировкой. Разминка включает в себя комплекс упражнений, направленных на подготовку мышц, связок и всех систем к нагрузке |
| 8 | Понедельник  **«Комплексы упражнений»** | И. п. - основная стойка (о. с). 1 - 2 - подняться на носки, руки через стороны - вверх, потянуться - вдох. 3 – 4 - вернуться в исходное положение - выдох. Повторить 4 - 5 раз.  И. п. - о. с. 1 – 2 - медленно присесть, руки вперед - вдох. 3 – 4 - вернуться в исходное положение - вдох. Повторить 6 - 8 раз.  И. п. - ноги врозь, руки в стороны. 1 - наклониться вперед, правой рукой коснуться левого носка (ноги не сгибать!) - выдох. 2 - вернуться в исходное положение - вдох. То же коснуться левой рукой правого носка. Повторить 4 - 5 раз в каждую сторону.  И. п. - о. с. 1 - правую ногу в сторону на носок, руки за голову. 2 – 3 - два пружинящих наклона вправо - вдох. 4 - вернуться в исходное положение - вдох. То же влево. Повторить 4 - 6 раз в каждую сторону.  И. п. - о. С, руки в стороны. Согнуть правую ногу, обхватить колено обеими руками, прижать его к груди (туловище не наклонять!) - выдох. 2 - вернуться в исходное положение - вдох. То же с другой ноги. Повторить 4 - 6 раз каждой ногой.  И. п. - ноги врозь, руки согнуты перед грудью, кисти сжаты в кулаки. 1 - быстрый поворот туловища вправо, резко выпрямить правую руку вперед - выдох. 2 - вернуться в исходное положение - вдох. То же влево. Повторить 6 - 8 раз в каждую сторону.  И. п. - руки на пояс. Прыжки ноги врозь, ноги вместе (30 - 40 с). Ходьба на месте.  И. п. - ноги врозь. 1 – 2 - медленно поднять руки через стороны - вверх, встряхнуть кисти - вдох. 3 – 4 - пассивно«уронить»руки вниз - выдох. Повторить 3 - 4 раза.  И. п. - ноги врозь. 1 - 2 - руки вверх - наружу, одновременно подняться на носки, потянуться и повернуться вправо - вдох. 3 – 4 - вернуться в исходное положение - выдох. То же с поворотом влево. Повторить 3 - 4 раза в каждую сторону.  И. п. - упор присев. 1 – 2 - выпрямиться, руки в стороны, левую ногу назад - вдох. 3 – 4 - вернуться в исходное положение - выдох. Повторить 3 - 4 раза поочередно каждой ногой.  И. п. - ноги врозь, руки в стороны. 1 - наклон вперед, пальцами коснуться земли. 2 - дополнительный пружинящий наклон - выдох. 3 – 4 - вернуться в исходное положение - вдох. Повторить 8 - 10 раз.  И. п. - руки к плечам. 1 - наклон влево, правую руку вверх - вдох. 2 - вернуться в исходное положение - выдох. 3 – 4 - то же вправо, левую руку вверх. Повторить 4 - 6 раз в каждую сторону.  И. п. - ноги врозь, руки согнуть перед грудью. 1 – 2 - выпрямляя руки, два рывка назад. 3 – 4 - два рывка назад согнутыми руками. Повторить 8 - 10 раз.  И. п. - руки в стороны ладонями вверх. 1 - мах правой ногой вперед, руки вперед ладонями вниз - выдох. 2 - вернуться в исходное положение - вдох. 3 – 4 - то же левой ногой. Повторить 4 - 5 раз каждой ногой.  И. п. - о. С, руки в стороны. 1 - прыжок ноги врозь, хлопок над головой - вдох. 2 - вернуться в исходное положение - выдох (35 - 45 с). Закончить ходьбой на месте.  И. п. - руки на пояс. Поднять правую ногу и встряхнуть ее. То же левую. 1 – 2 - отвести локти назад - вдох. 3 - вернуться в и. п. - выдох. Повторить 3 - 4 раза. | Цель:   * развитие данных человека от природы физических качеств – силы, быстроты, выносливости; * овладение двигательной культурой – выработке у ребят способности к сложным двигательным координациям, к эффективному самоконтролю и управлению движениями, овладение навыками и умениями, необходимыми в труде; * исправление нарушений осанки, слабого или непропорционального развития отдельных частей тела; * воспитание воли и настойчивости в достижении поставленной цели благодаря систематическому волевому усилию, необходимому для регулярного и качественного выполнения определенного количества физических упражнений. |
| 9 | Вторник  **«Комплексы упражнений»** | И. п. - о. с. 1 - шаг вправо в стойку ноги врозь, руки к плечам, кисти в кулаки. 2 – 3 - подняться на носки, руки вверх - вдох. 4 - приставляя правую, вернуться в исходное положение - выдох. 5 – 8 - то же, отставляя левую ногу. Повторить 6 - 8 раз.  И. п. - о. С, руки на пояс. 1 – 2 - отставляя назад правую ногу, медленно опуститься на правое колено, руки в стороны ладонями вверх, прогнуться в пояснице - вдох. 3 – 4 - вернуться в исходное положение: - выдох. 5 – 8 - то же с другой ногой. Повторить 8 - 10 раз.  И. п. - ноги врозь. 1 - руки в стороны ладонями вверх, слегка прогнуться. 2 – 3 - руки за голову, наклониться вперед, спина слегка прямая, смотреть вперед - выдох. 4 - и. п. - вдох. Повторить 8 - 10 раз.  И. п. - ноги врозь, руки на пояс. 1 - наклониться влево, правую руку вверх. 2 – 3 - два пружинящих наклона влево - выдох. 4 - и. п. - вдох. 5 – 8 - то же в другую сторону. Повторить 5 - 6 раз в каждую сторону.  И. п. - о. С, руки к плечам. 1 – 4 - круги руками вперед. 5 – 8 - то же назад. Повторить 3 - 5 раз в каждую сторону. Дыхание произвольное.  И. п. - наклон вперед в стойке ноги врозь, руки в стороны. 1 - поворот туловища влево. 2 - поворот туловища вправо («пропеллер»). Повторить 6 - 7 раз в каждую сторону. Дыхание произвольное.  И. п. - ноги врозь, руки вперед - наружу ладонями вниз. 1 - мах правой ногой к левой руке - выдох. 2 - и. п. - вдох. 3 – 4 - то же левой ногой. Повторить 8 - 10 раз.  И. п. - о. с., руки на пояс (прыжки). 1 - прыжком ноги врозь. 2 - прыжком ноги скрестно. Проделать 30 - 40 прыжков, перейти на ходьбу. Дыхание произвольное.  И. п. - о. с. 1 – 2 - руки через стороны – вверх - вдох. 3 – 4 - опустить через стороны расслабленные руки, скрестить их перед грудью, наклониться вперед - выдох. Повторить 4 - 8 раз. | Цель:   * развитие данных человека от природы физических качеств – силы, быстроты, выносливости; * овладение двигательной культурой – выработке у ребят способности к сложным двигательным координациям, к эффективному самоконтролю и управлению движениями, овладение навыками и умениями, необходимыми в труде; * исправление нарушений осанки, слабого или непропорционального развития отдельных частей тела; * воспитание воли и настойчивости в достижении поставленной цели благодаря систематическому волевому усилию, необходимому для регулярного и качественного выполнения определенного количества физических упражнений. |
| 10 | Среда  **«Подвижные игры»** | «Кенгуру»  Участники строятся у стартовой линии. По определенному сигналу начинают скакать на двух ногах 2D—30 м, зажав большой мяч между ног. Побеждает участник, раньше всех закончивший прыжки. Если мяч выпадет, его следует подобрать и с этого же места продолжать прыгать.  Можно проводить командные соревнования, передавая мяч как эстафету.  «Салки»  Играют 3 и более человек. По жребию или по расчету выбирают одного водящего — «салку». Все разбегаются в пределах установленных границ площадки для игры. По сигналу водящий начинает ловить играющих. Тот, до кого дотронется «салка», начинает водить, т. е. ловить, а бывший «салка» убегает со всеми. Игра не имеет определенного конца.  «Картошка»  Перед игрой рисуют круг диаметром 5—6 м. Играющие встают за линией и выполняют передачи мяча друг другу, как в волейболе. Когда мяч падает на землю, виновный в этом садится в середину круга, а остальные продолжают играть как раньше.  Игроки могут бить по мячу и одной рукой, но только не после первого подбрасывания, стараясь попасть по сидящим в круге.  Если бьющий по мячу не попадает в сидящих, то он также садится в середину круга. Если же он попадает, то игра продолжается.  Играют до тех пор, пока в круге не останется один человек или пока сидящие в круге не поймают мяч с лета. Тогда последний из допустивших ошибку игроков садится в середину круга, а все остальные встают за линию круга и продолжают игру.  «Квадрат»  Игра напоминает футбол, но для нее не нужно большого поля: потребуется площадка 4X4 или 5X5 м. Играть могут двое-трое, а на площадке 5X5 м—до восьми человек. Для игры нужен мяч, лучше футбольный.  Квадратную площадку делят на 4 равные части, в центре чертят круг диаметром 1 м. Каждый игрок занимает свое поле (свою часть квадратов).  Один из игроков со своего поля бросает мяч в центральный круг так, чтобы он отскочил в один из квадратов. Игрок, в чьё поле попадает мяч, должен отбить его ногой на другое поле после одного касания мячом земли. Он не должен допустить второго удара мяча о землю в пределах своей площадки, иначе получит штрафное очко (выйдет из игры). Игра продолжается, но игроки передвигаются на одно поле по часовой стрелке. Получивший очко начинает игру броском мяча через центральный круг. Если он трижды промахнется, ему также начисляют 1 штрафное очко.  Игра в квадрат  Если играют двое или трое, то каждый из них занимает по одному полю, а при прохождении мяча через незанятое поле очко будет начислено тому, кто послал мяч в пустое поле. Если же играют 8 человек, то на каждое поле встают по 2 человека, которые считаются командой.  При игре вчетвером можно играть двое на двое.  Играют до условного количества штрафных очков.  Правила игры  1. Мяч разрешается отбивать всеми частями тела, кроме рук, как в футболе.  2. Игрок не имеет права дважды касаться мяча на своем поле, но его может выручить сосед, перешагнув на его площадку на одной ноге и послав мяч другой ногой на какое-либо поле. | Цель: выработка у ребят способности к сложным двигательным координациям, к эффективному самоконтролю и управлению движениями, силовых и скоростных качеств.  Цель командной игры:   * отдохнуть весело, интересно и увлекательно на свежем воздухе; * пообщаться со своими ровесниками;   почувствовать преимущества командной работы и ощутить поддержку ровесников; |

**Сущность проекта:**

Все мероприятия, запланированные в реализации данного проекта, направлены на достижение цели - сохранение и укрепление здоровья детей, обеспеченность каждого ребенка возможностью радостно и содержательно прожить летний период, создание условий (методических, материальных) для полноценного физического и психического развития детей.

Участвуя в мероприятиях, дети смогут развивать двигательные умения и навыки, приобрести интерес к получению новых знаний об окружающей среде через беседы, показать имеющиеся знания в процессе подвижных игр, развлечений.

В доброжелательной непринужденной обстановке вовлечения в игры, детям предоставляется возможность вступить в сотрудничество друг с другом и с воспитателем, а также помогать, поддерживать и сопереживать

**Выводы по проекту:**

У детей повысился интерес к физическим упражнениям, управлению собственным телом. Дети узнали большое количество упражнений, разнообразных подвижных игр и видов гимнастик. Познакомились с бодрящей, ритмической, утренней гимнастикой.  
В результате проектной деятельности у детей сформировался навык «активного просыпания», дети легче просыпаются, активнее включаются в деятельность после сна.  
Дети стали активнее, овладели новыми физическими навыками. У детей сформировались элементарные представления о пользе занятий физической культуры.

Появление у детей интереса активного и постоянного участия во всех видах гимнастик. Дети стали внимательнее на остальных занятиях. Снизилась утомляемость, сонливость.

С такими видами гимнастик дети будут здоровыми и бодрыми!

**Рефлексия**

Дети узнали много видов гимнастик, подвижных игр, оздоровительных упражнений. Появилось активность у детей, они овладели физическими навыками, сформировались основные физические движения согласно возрасту.

Хочу отметить хорошие результаты мониторинга по снижению заболеваемости.  
Дети научились вместе с воспитателем выполнять двигательные движения, проснувшись с удовольствием, занимаются бодрящей гимнастикой.

**Что не удалось по этому проекту?**

Не многое. Так как несколько детей нерегулярно посещали занятия, потому, что они болели, и их не удалось привлечь в систематическую воспитательно-образовательную деятельность.   
Хотелось бы научить этих детей основным видам движений, разным видам гимнастик.

Мне необходимо совершенствовать качество воспитательно-образовательного процесса по физической культуре, путём интеграции разных образовательных областей и форм работы. Особое внимание нужно обратить на физкультурно-досуговую деятельность, сделать ее более разнообразной и интересной. Так же мне необходимо заняться самообразованием по изучению новых методик и программ по физической культуре. В частности, я хочу изучить новое методическое пособие Д.Б. Юматовой «Интерес. Движение. Игра» - развивающую двигательно-коммуникативную деятельность младших и старших дошкольников (новая программа «Разноцветная планета»). Мне необходимо побуждать детей сознательно относится к собственному здоровью. Поэтапно вводить в образовательный процесс здоровьесберегающие принципы системы оздоровления детей, современные педагогические технологии, инновации, методики.

Анализируя проделанную работу можно сделать **выводы:**

1. У детей повысилась двигательная самостоятельность, инициатива и сообразительность.

2.Пополнилась картотека игр по теме «Лето»

3. Родители получили социальное и педагогическое просвещение по вопросам воспитания и оздоровления детей в летний период.

Таким образом, проект выявил положительные результаты в работе с детьми. Полностью справился со своей задачей и может быть рекомендован для использования другими преподавателями.

**Использованная литература:**

1. Афанасьев С. Что делать с детьми в загородном лагере / С. Афанасьев, С. Коморин. - М., 1994.
2. Байков В. П. В детском оздоровительном лагере / В. П. Байков // ФК в школе. - 1995. - № 3.
3. Найминова Э. Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры / Э. Найминова. - Ростов н/Д. : Феникс, 2003. - 256 с.