

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 23 «Ромашка»



**Краткосрочный проект по физическому развитию:
«Подвижные игры в детском саду»**

**Инструктор по физической культуре:
Устьянцева А.В.**

Сухой Лог, 2025

Вид проекта: информационно-образовательный, игровой.

Продолжительность: краткосрочный (февраль-март 2025 г.)

Участники: дети старшего дошкольного возраста, инструктор по физической культуре, родители воспитанников.

Образовательные области: «Физическое развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие».

Актуальность: Забота о воспитании всесторонне развитого, физически крепкого молодого поколения является одной из важнейших задач на современном этапе. Для ее реализации необходимо широкое использование разнообразных средств и методов физической культуры для укрепления здоровья, правильного воспитания и развития детей с самого раннего возраста. При организации жизнедеятельности воспитанников нашего сада широко используются игры ролевые, дидактические, строительные, подвижные и т. д. Игра занимает важнейшее место в жизни ребенка – дошкольника и поэтому рассматривается как одно из главных средств воспитания. Среди всего многообразия игр особо следует выделить – подвижные игры. Подвижная игра – сознательная, двигательная активность ребенка, предполагающая точное и своевременное выполнение заданий, которые связаны с обязательными для всех играющих правилами. Увлекательное содержание и эмоциональная насыщенность игры побуждает детей к определенным умственным и физическим усилиям, а значит способствовать их развитию в целом. Подвижные игры в основном коллективные, поэтому у детей вырабатываются элементарные умения ориентироваться в пространстве, согласовывать свои движения с движениями других играющих, находить свое место, не мешая другим, по сигналу убегать или менять место. Игра помогает ребенку преодолевать робость, застенчивость. В игре, подражая действиям своих товарищей, он естественно и непринужденно выполняет самые различные движения. Совместные действия детей создают условия для общих радостных переживаний и активной деятельности. В подвижных играх дети учатся играть дружно, уступать и помогать друг другу. Активные двигательные действия при эмоциональном подъеме способствуют значительному усилению деятельности костно-мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, благодаря чему происходит улучшение обмена веществ в организме и соответствующая тренировка различных систем и органов. Наиболее эффективно проводить подвижные игры на свежем воздухе, в полной мере используя неисчерпаемые возможности природных факторов.

Подвижные игры укрепляют организм ребенка, повышают его сопротивляемость, способствуют воспитанию силы воли, приучают к дисциплине. Укрепление и оздоровление организма, формирование необходимых навыков, воспитание дружеских взаимоотношений, развитие речи и обогащение словаря – основные воспитательные задачи, которые мы осуществляем при помощи разнообразных подвижных игр. Важнейшее достоинство подвижных игр состоит в том, что в своей совокупности они, по существу, исчерпывают все виды свойственных человеку естественных движений: ходьбы, бега, прыжков, лазанья, метания, ловли – и поэтому является самым универсальным и незаменимым средством в развитии физических качеств дошкольников.

Цель проекта: Развитие двигательной активности и физической подготовленности детей посредством подвижных игр.

Задачи проекта:

- Побуждать детей играть в знакомые подвижные игры большой и малой интенсивности.
- Знакомить детей с новыми подвижными играми (на развитие быстроты, силы, выносливости и т.д.)
- Воспитывать у детей интерес к подвижным играм как форме максимального проявления двигательных и функциональных возможностей организма ребенка.
- Формировать и совершенствовать жизненно необходимые двигательные умения и навыки (ходьба, бег, лазание, метание и т. д.). Удовлетворять потребность детей в движении.
- Развивать основные физические качества и двигательные способности детей (силовые, скоростно-силовые, координационные и др.).
- Формировать умение выполнять правила подвижных игр, проявляя находчивость, выдержку, ловкость и самостоятельность.
- Поощрять двигательную, творческую и разнообразную игровую деятельность детей.

Предполагаемый результат:

- Повышение уровня физического развития дошкольника.
- Развитие физических качеств: ловкость, быстрота, выносливость.
- Развитие двигательной активности детей.
- Умение детей играть в подвижные игры.
- Сплочение детского коллектива.

- Обогащение словарного запаса детей (считалки, новые для детей слова).
- Привитие интереса к здоровому образу жизни.
- Снижение заболеваемости. Укрепление здоровья детей при помощи подвижных игр.

Реализация проекта проходит по трём этапам:

1. Подготовительный этап:

- Изучение тематической литературы.
- Подбор и изготовление атрибутов к играм.
- Консультация для родителей «Роль подвижных игр в жизни ребенка».
- Разучивание считалок, песенок и т. д.

2. Основной этап:

- Организация и проведение знакомых и новых подвижных игр в НОД, досугах и режимных моментах.

3. Заключительный этап:

- Анализ проведенной работы, соотнесение результата с поставленными целями.
- Составление картотеки подвижных игр для детей старшего дошкольного возраста.

Итоги проекта:

- Дети научились играть и соблюдать правила в подвижных играх.
- У детей повысилась двигательная активность.
- Сформировался социально – коммуникативный навык общения между детьми.
- У детей сформировался интерес к здоровому образу жизни. –
- У детей сформировались представления о спорте, подвижных играх, здоровом образе жизни, здоровье.

Перспективы проекта: обучать детей элементам спортивных игр.

Приложение 1

Консультация для родителей на тему:

« Роль подвижных игр в жизни детей - дошкольников»

Подвижная игра оказывает положительное влияние на всестороннее гармоническое развитие личности, а также улучшение показателей физической подготовленности, повышение качества выполнения детьми двигательных заданий.

Ученый - педагог Е.А. Аркин считал подвижную игру основной формой работы по физическому воспитанию, поскольку именно в ней обеспечивается наибольший эмоциональный отклик детей, подчеркивал, что игра связана не только с тратой сил, но и с их накоплением.

Почему же так важны подвижные игры для дошкольников?

Потому, что в дошкольном возрасте у ребенка происходит усложнение моторики и координации движений.

Этот процесс происходит в результате повседневного выполнения таких движений, как ходьба, бег, подпрыгивание, перепрыгивание, ползание. Однако повторение тех же движений в ходе подвижной игры позволяет значительно ускорить формирование двигательных навыков, способствуя раннему развитию ребенка, как в физическом, так и в психическом плане.

Во время подвижных игр дошкольник учится слушать, выполнять четкие правила, быть внимательным, согласовывать свои движения с движениями других играющих, конечно же, дружить и находить взаимопонимание со сверстниками. Особенно полезны подвижные игры для дошкольников застенчивым деткам! Активные подвижные игры помогают им преодолеть робость. В игре малыш забывает о своем стеснении и просто наслаждается действием и успехом, когда все у него получается

Подвижная игра – незаменимое средство пополнения у ребёнка знаний, и представлений об окружающем мире, развитие мышления и ценных морально – волевых качеств.

При проведении подвижных игр можно использовать неограниченные возможности комплексных, разнообразных методов, направленных на формирование личности ребёнка.

В подвижных играх совершенствуется эстетическое восприятие мира.

Дети познают красоту, образность движения, развитие чувства ритма. Подвижные игры готовят ребёнка к труду: дети располагают и убирают атрибуты в определенной последовательности, совершают свои двигательные навыки, необходимые для будущей трудовой деятельности.

Детям интересно играть, ведь игра – это основная форма обучения у детей дошкольного возраста.

Движения - первые истоки смелости, выносливости, решительности маленького ребенка, а у более старших детей - форма проявления этих важных человеческих качеств.

А разве может быть труд – основа основ жизни – без точных, развитых движений?

Игры с движениями дают детям яркие мгновения чудесного человеческого общения, развивают опыт поведения. Ощущение умения красиво двигаться приносит истинную радость и эстетическое удовольствие

У каждой определенной подвижной игры есть свои условия и правила, выполняя которые достигается цель игры. Все подвижные игры разнообразны по своей организации. Некоторые игры обладают сюжетом, есть определенные роли и правила. Существуют игры без ролей, в них дети выполняют только двигательные упражнения по определенным правилам. И также есть игры, где все действия подчинены и обыграны текстом, который произносит взрослый.

Очень важна роль подвижных игр в увеличении двигательной активности детей в течение дня. Особое значение имеют они для увеличения физиологических нагрузок на организм ребенка. Активные двигательные действия при эмоциональном подъеме способствуют значительному усилению деятельности костно-мышечной, сердечно - сосудистой и дыхательной систем, благодаря чему происходит улучшение обмена веществ в организме и соответствующая тренировка функций различных систем и органов.

В подвижных играх объективно сочетаются два очень важных фактора: с одной стороны, дети включаются в практическую деятельность, развиваются физически, привыкают самостоятельно действовать; с другой стороны - получают моральное и эстетическое удовлетворение от этой деятельности, углубляют познания окружающей их среды.

Чем больше подвижных игр для дошкольников могут предложить взрослые, тем полнее удовлетворят жизненные потребности малышей.

Наиболее эффективно проведение подвижных игр на свежем воздухе.

При активной двигательной деятельности детей на свежем воздухе усиливается работа сердца и легких а, следовательно, увеличивается поступление кислорода в кровь. Это оказывает благотворное влияние на общее состояние здоровья детей: улучшается аппетит, укрепляется нервная система, повышается сопротивляемость организма к различным заболеваниям.

Укрепление и оздоровление организма детей, формирование необходимых навыков движений, создание условий для радостных эмоциональных переживаний детей, воспитание у них дружеских взаимоотношений и элементарной дисциплинированности, умения действовать в коллективе сверстников, развитие их речи и обогащение словаря - вот те основные воспитательные задачи, которые педагог может осуществлять при помощи разнообразных игровых заданий.

Памятка с советами по проведению игр.

Правило первое: при организации подвижных игр с детьми, стоит, помнить, что игра должна нравиться ребенку, доставлять ему радость, быть интересной, доступной (по возрасту и возможностям).

Правило второе: игра не должна включать даже малейшую возможность риска, что будет угрожать здоровью ваших детей. Но и совсем упрощать правила игр не следует. Она требует чувства меры и осторожности и не должна быть излишне азартной, унижать достоинства играющих.

Правило третье: основа игры - добровольность. Введение в мир детской игры, развивающих и обучающих элементов должно быть естественным и желанным. Учитесь играть вместе с детьми, незаметно и постепенно предлагая свои варианты какого-то интересного дела.

Правило четвертое: играйте, радуйтесь открытиям и победам. Не ждите от ребенка быстрых и лучших результатов. Не торопите ребенка, проявите свое терпение. Наслаждайтесь счастливыми минутами и часами, что вы проводите со своим ребенком.

Играйте, радуйтесь их победам.

Правило пятое: поддерживайте активный, творческий подход к игре. Дети очень большие выдумщики. Они вносят в игру свои правила, усложняют или упрощают содержание и правила игры. Но нельзя превращать игру в уступку ребенку, по принципу «чем бы дитя не тешилось»

Таким образом, игра - одно из комплексных средств воспитания: она направлена на всестороннюю физическую подготовленность (через непосредственное овладение основами движения и сложных действий в изменяющихся условиях коллективной деятельности, совершенствование функций организма, черт характера играющих). Способствуют общему укреплению организма ребенка и помогают в решении задач воспитательного, образовательного и развивающего характера.

Очень хочется еще добавить, что некоторые мамы, которые заботятся о чистоте красивого наряда ребенка, но совсем не беспокоятся при этом, что они ограничивают своих детей в движении, а значит - в развитии. Двигаться ребенку просто жизненно необходимо, а вот обеспечить безопасность этих самых движений - это очень важно.

Надеюсь, что вы, уважаемые родители, считаете, что подвижные игры очень важны для здоровья и воспитания наших детей.

**Приложение 2:
Картотека
Подвижные игры**

для детей старшего дошкольного возраста

Подвижная игра «Хитрая лиса»
Подвижная игра «Передай – встань»
Подвижная игра «Найди мяч»
Подвижная игра «Два мороза»
Подвижная игра «Карусель»
Подвижная игра «Мышеловка»
Подвижная игра «Угадай, кого поймали»
Подвижная игра «Мы веселые ребята»
Подвижная игра «Стадо и волк»
Подвижная игра «Гуси – Лебеди»
Подвижная игра «Кто скорей снимет ленту»
Подвижная игра «Быстрее по местам»
Подвижная игра «Охотники и зайцы»
Подвижная игра «Медведь и пчелы»
Подвижная игра «Свободное место»
Подвижная игра «Волк во рву»
Подвижная игра «Лягушки и цапли»
Подвижная игра «Космонавты»
Подвижная игра «Сокол и голуби»
Подвижная игра «Птички и клетка»
Подвижная игра «Самолеты»
Подвижная игра «У кого мяч»
Подвижная игра «Совушка»
Подвижная игра «Бездомный заяц»
Подвижная игра «Хитрая лиса»
Подвижная игра «Передай – встань»
Подвижная игра «Найди мяч»
Подвижная игра «Два мороза»
Подвижная игра «Быстро возьми».
Подвижная игра «Шишки, жёлуди, орехи».
Подвижная игра «Караси и щука».
Подвижная игра «Пятнашки».

Подвижная игра «Чье звено скорее соберется?»
Подвижная игра «Белые медведи».
Подвижная игра «Кружева».
Подвижная игра «Ловля бабочек».
Подвижная игра «Выручай!»
Подвижная игра «Пустое место».
Подвижная игра «Филин и пташки».
Подвижная игра «День и ночь».
Игра малой подвижности «По местам».
Игра малой подвижности «Затейники».
Игра малой подвижности «Краски».
Игра малой подвижности «Раки».
Игра малой подвижности «Ручеек».
Игра малой подвижности «Хоровод».
Подвижная игра «Море волнуется».
Подвижная игра «Пробеги – не задень».
Подвижная игра «Эстафета парами».
Подвижная игра «Удочка».
Подвижная игра «Не попадись».
Подвижная игра «Пингвины».
Подвижная игра «Смелые воробышки».
Подвижная игра «Кто быстрее».
Подвижная игра «Зевака».
Подвижная игра «Мяч водящему».
Подвижная игра «Мячик кверху».
Подвижная игра «Гонка мячей».
Подвижная игра «Забрось мяч в кольцо».
Подвижная игра «Передай – встань».
Подвижная игра «Колобок».
Подвижная игра «Картошка».
Подвижная игра «Не оставайся на полу».
Подвижная игра «Перелет птиц».
Подвижная игра «Пожарные на учении».
Подвижная игра «Ловля обезьян».
Подвижная игра «Кто скорее до флажка?»

Приложение 3:

1. «Тише едешь, дальше будешь».

В игре может принимать участие неограниченное количество игроков, например от 5 до 25, из числа которых выбираются водящий и ведущий. Водящий встает к стене с завязанными глазами, повернувшись к ней лицом. Остальные участники, построившись в одну ровную прямую линию, по сигналу ведущего: «Начали!», начинают передвигаться по направлению в его сторону, как можно ближе. В это время ведущий постоянно повторяет следующие слова: «Тише едешь — дальше будешь, тише едешь — дальше будешь, тише едешь — дальше будешь...» При этом эту фразу он может повторять несколько раз подряд, после чего вдруг неожиданно командовать: «Стоп!» Услышав это, игроки обязаны резко остановиться и замереть каждый на своем месте, именно там, где их застала эта команда.

В этот момент водящий, сняв с глаз повязку, поворачивается и осматривает всех ребятшек. При условии, если он увидит хоть какое-либо, даже самое малейшее движение детей, этот игрок обязан вернуться обратно к стартовой линии и следующий тур начинать сначала. Игра заключается в том, чтобы как можно быстрее добраться до водящего и дотронуться до него рукой. Тот игрок, который сделает это первым, будет считаться победителем и временно выбывает из игры, ожидая, когда все ребятки не пройдут отведенную им дистанцию.

Кто останется последним, тот и проиграл. После этого победитель становится ведущим, а проигравший — водящим, и игра вполне может продолжаться несколько туров.

Тай, тай, налетай в интересную игру играй, а какую не скажу!

Отгадайте сами, чертики с усами!

2. Игра «Мешочек» (по типу «Рыбак и рыбки»)

Все игроки образуют круг. Выбирается один водящий, который становится в центр круга.

Водящему выдается веревочка. Водящим может быть и взрослый. Водящий начинает вращать веревочку. Задача всех игроков в кругу перепрыгнуть через нее и не быть пойманными.

3. «Пятнышки обыкновенные». Начинаем игру с выбора ведущего, его называют пятнышком. У него в руках ленточка. Дети под музыку разбегаются по залу, пятнышко их догоняет, кого заденет, дает ленточку и снова продолжается игра с новым пятнышком.

4. «Совушка».

Все играющие птички, один ребенок — сова, которая находится в стороне площадки. По сигналу «день» птички разлетаются, машут крыльями, клюют

зёрнышки. На сигнал «ночь» все останавливаются и стоят неподвижно. Вылетает сова, высматривает тех, кто шевелится и забирает в гнездо. через 15-20 сек. снова даётся сигнал «день», сова улетает в гнездо, дети – птички летают по площадке.

5. «Гуси-лебеди».

Ход игры:

Участники игры выбирают волка и хозяина считалочкой, остальные дети – «гуси – лебеди». На одной стороне зала дом, где живут хозяин и гуси, на другой – живёт волк под горой. Хозяин выпускает гусей в поле погулять, зелёной травки пощипать. Гуси уходят от дома довольно далеко. Через некоторое время хозяин зовёт гусей. Идёт переключка между хозяином и гусями:

Хозяин: Гуси – гуси!

Гуси: Га – га – га.

Хозяин: Есть хотите?

Гуси: да-да-да.

Хозяин: так летите же домой.

Гуси: Серый волк под горой не пускает нас домой.

Хозяин: Вы летите, как хотите только крылья берегите!

Гуси бегут в дом, волк пытается их поймать (дети бегают по всему залу).

Пойманные гуси выходят из игры. Игра кончается, когда почти все гуси пойманы. Последний оставшийся гусь, самый ловкий и быстрый, становится волком.

6. «Горелки»

Выбирается водящий. Остальные встают парами позади водящего на 3-4 метра и поют

Гори, гори ясно, чтобы не погасло

Глянь на небо, птички летят,

Колокольчики звенят

Как только закончили петь последняя пара расцепляет руки и бежит вдоль колонны. Как только поравняется с водящим, кричат ему «Раз, два не воронь, беги как огонь»

7. «Аисты и лягушки»

Дети делятся на две группы Аисты на одной ноге, а лягушки прыгают к аистам со словами:

На одной ноге стоишь

На болото ты глядишь,

А мы весело прыг-скок,

Догоника, нас дружок!

– Ребята, мы сегодня все убедились, какие вы смелые, ловкие, здоровые, сильные! А помогли нам в этом старинные русские игры.

Считалки для старших дошкольников

1. НА ЗОЛОТОМ КРЫЛЬЦЕ СИДЕЛИ

На золотом
Крыльце
Сидели:
Царь,
Царевич,
Король,
Королевич,
Сапожник,
Портной.
Кто
Будешь
Такой?
Говори поскорей,
Не задерживай
Добрых
И честных людей!

2. АТЫ-БАТЫ

Аты-баты, шли солдаты,
Аты-баты, на базар.
Аты-баты, что купили?
Аты-баты, самовар.
Аты-баты, сколько стоит?
Аты-баты, три рубля.
Аты-баты, кто выходит?
Аты-баты, это я!

3. ВЫШЕЛ МЕСЯЦ ИЗ ТУМАНА

Вышел
Месяц
Из тумана,
Вынул ножик
Из кармана.
Буду резать,

Буду бить –
Все равно
Тебе водить!

4. КОШКА

До-ре-ми-фа-соль-ля-си!
Села кошка на такси,
А котят, прицепились
И бесплатно
Прокатились!

5. ЗАЙЧИК

Раз, два, три, четыре, пять,
Вышел зайчик погулять.
Вдруг охотник выбегает,
Прямо в зайчика стреляет.
- Пиф-паф!
- Ой, ой, ой!
Умирает зайчик мой.
Привезли его в больницу,
Он украл там рукавицу,
Привезли его в палату,
Он украл там шоколаду.
Привезли его домой,
Оказался он живой.

6. ПЛЫЛ ПО МОРЮ ЧЕМОДАН

Плыл по морю
Чемодан,
В чемодане
Был диван,
На диване
Ехал слон.
Кто не верит –
Выйди вон!

7. МАША СЕЯЛА ГОРОХ

Ахи-охи,
Ахи-ох!
Маша сеяла

Горох.
Уродился
Он густой,
Мы помчимся —
Ты постой!

8. КТО НЕ СПРЯТАЛСЯ

Раз, два, три, четыре, пять!
Я опять
Иду искать!
Кто не спрятался —
Я не виноват!

9. КОТИК

Шел котик по лавочке,
Раздавал булабочки.
Шел по скамеечке —
Раздавал копеечки:
Кому десять, кому пять, -
Выходи, тебе искать!

10. ТУЧИ

Тучи, тучи,
Тучи, тучи,
Скачет конь
Большой,
Могучий.
Через тучи
Скачет он,
Кто не верит —
Выйди вон!

11. ПИРОЖОК

За стеклянными дверями
Сидит мишка с пирогами.
- Мишка, мишенька, дружок!
Сколько стоит пирожок?
- Пирожок-то по рублю,
Выходи, кого люблю!

12. ЧЕРЕПАХА

Черепаша хвост
Поджала.
И за зайцем
Побежала.
Оказалась
Впереди,
Кто не верит –
Выходи!

13. КУКУШКА

Шла кукушка мимо сада,
Поклевала всю рассаду.
И кричала: «Ку-ку-мак!»
Убирай один кулак!
Шла кукушка мимо сети,
А за нею – малы дети.
Все кричали: «Ку-ку-мак»
Убирай еще кулак!

14. ШЛИ БАРАНЫ ПО ДОРОГЕ

Шли бараны
По дороге,
Промочили
В луже ноги.
Раз, два, три,
Четыре, пять,
Стали ноги
Вытирать:
Кто платочком,
Кто тряпицей,
Кто дырявой рукавицей!

15. ТИШЕ, МЫШИ!

Тише, мыши!
Кот на крыше,
А котята
Еще выше!

Кот пошел
За молоком,
А котята:
Кувырком.
Кот пришел
Без молока,
А котята:
- Ха-ха-ха!

16. ГНОМЫ-СТАРИКИ

Под горою у реки
Живут гномы-старик.
У них колокол весит,
Позолоченный звонит:
- Диги-диги-диги-дон –
Выходи скорее вон!

17. ДВА МЕДВЕДЯ

Сидели
Два медведя
На тоненьком суку,
Мололи
Два медведя
На мельнице муку.
Раз – ку-ку,
Два – ку-ку,
Оба шлепнулись
В муку!

18. ЛЯГУШКИ

Как на нашем сеновале
Две лягушки ночевали.
Утром встали, щей поели,
И тебе водить велели.

19. ШЛА МАШИНА

Шла машина темным лесом
За каким-то интересом,
Инте-инте-интерес,
Выходи на букву «эс».

Буква «эс» не подошла –
Выходи на букву «а».
Буква «а» не хороша –
Выходи на букву «ша»!

20. НОЧНАЯ СЧИТАЛКА

Раз- два- три- четыре- пять,
Шесть- семь- восемь- девять- десять.
Надо, надо, надо спать
И не надо куролесить.
Кто не спит, тот выйдет
Вон.
Кто уснул, увидит
Сон.

В. Берестов

ВЕСЁЛЫЕ СЧИТАЛКИ

1. Это на лето:

Одуванчик,
Одуванчик!
Ты веселый
Одуванчик –
Только ветер
Налетит,
Одуванчик
Облетит!

А когда наступит осень:

Листопад,
Листопад,
Листья желтые летят.
Желтый клен,
Желтый бук,
Желтый в небе солнца круг.
Желтый двор,
Желтый дом,
Вся земля желта кругом.
Желтизна,
Желтизна,
Значит, осень – не весна.

*2.Посчитаемся зимой
Мы считалочкой такой:*

Снова льдом
Покрылся пруд
Караси
В пруду живут.
А по льду
Звенят коньки:
- Хватит спать,
Ка-ра-си-ки!

*А когда придет весна,
Вот какая нам нужна:*

Апрель,
Апрель,
На дворе капель.
На дворе
Лужи,
Больше нет
Стужи.
На дворе веснянка,
Черная полянка.