



***Развитие равновесия у детей в разновозрастной (старшей и подготовительной к школе) группе.***

**Авторы проекта:  
Биктагирова Л.  
Г.,  
Зекунова Е.А.**

**Срок реализации:** 1 месяц февраль.

**Тип проекта:**

*по числу детей* – групповой

*по доминирующему методу* – спортивно – игровой

*по образовательным областям:* «Речевое

развитие», «Познавательное развитие»,

«Художественно-эстетическое», «Физическое

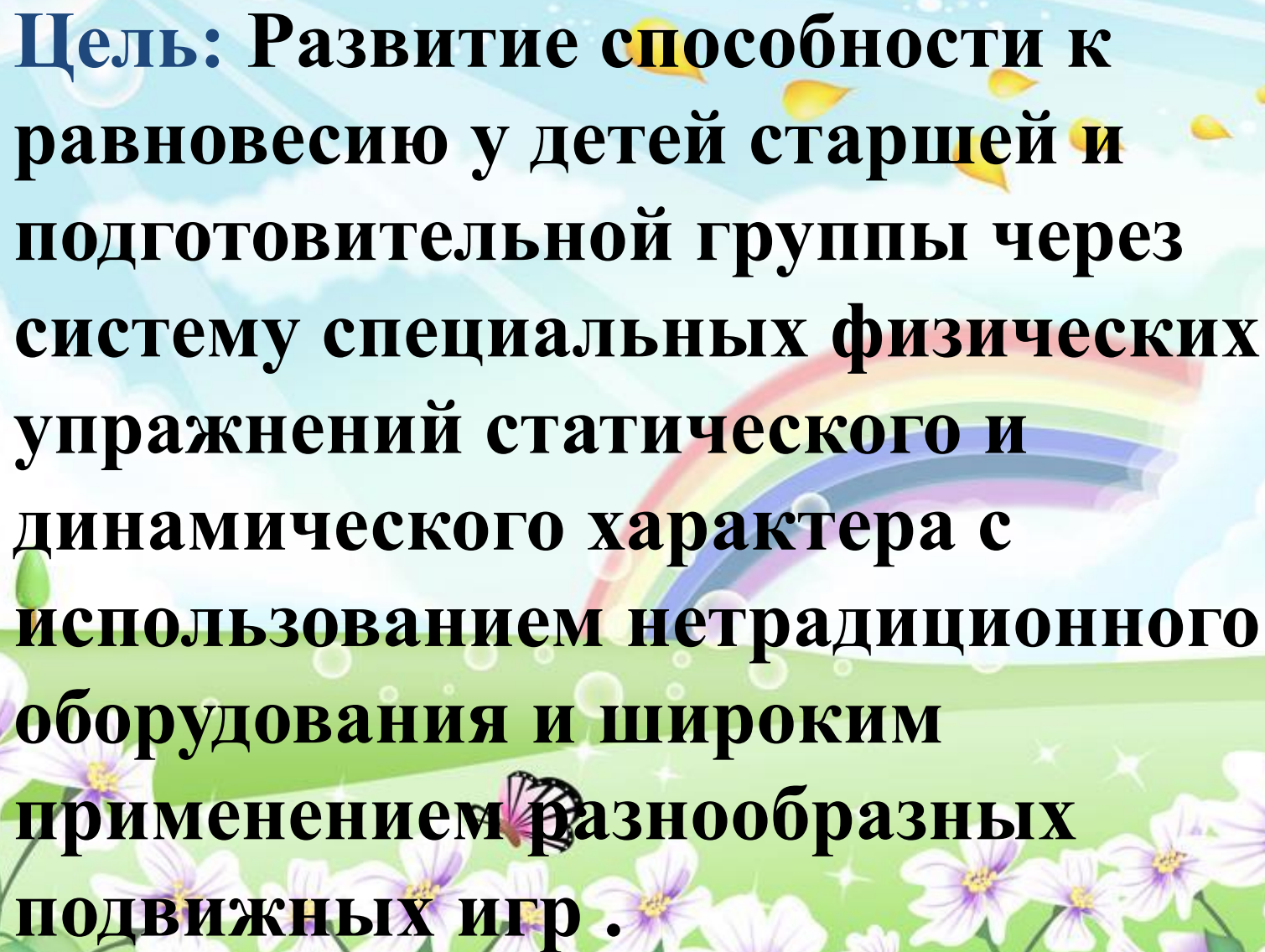
развитие», «Социально-коммуникативное».

**Участники проекта:** дети и воспитатели

разного возраста (старшей и подготовительной)

группы, помощник воспитателя, родители.



The background is a bright, cheerful illustration. At the top, a blue sky is filled with soft white clouds and a bright sun with rays. A multi-colored rainbow arches across the middle of the sky. Below the sky, there are rolling green hills with small green trees. The foreground is a lush field of white and purple flowers with yellow centers, and a small black and white butterfly is visible among them. The overall scene is bright and positive.

**Цель: Развитие способности к равновесию у детей старшей и подготовительной группы через систему специальных физических упражнений статического и динамического характера с использованием нетрадиционного оборудования и широким применением разнообразных подвижных игр .**

## **Задачи:**

- Развитие анализаторов- регуляторов равновесия: вестибулярного, зрительного и двигательного;**
- Преодоление чувства страха при выполнении упражнений на высоте;**
- Обогащение двигательного опыта детей;**
- Развитие психических процессов: воля, мышление, внимание;**
- Развитие физических качеств;**
- Развитие эмоциональных партнерских взаимоотношений.**



## **Актуальность.**

**Равновесие – способность человека сохранять устойчивое положение во время выполнения разнообразных движений и поз на уменьшенной и приподнятой над уровнем земли (пола) площади опоры.**

**Это качество необходимо человеку, чтобы передвигаться в помещении и на улице, не задевая предметы, друг друга, успешно справляться с обязанностями, необходимыми при разных видах деятельности.**

# 1 этап: Организационный.

- Изучение литературы по данному направлению;
- Подбор упражнений, подвижных игр на развитие равновесия;
- Подбор информации для бесед с родителями;
- Д.и. «Полезьа – вред»

Цель: учить воспитанников классифицировать продукты по вредности и пользе для человеческого организма; развивать логическое мышление, внимание; воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

- Ситуативный разговор «Для чего нужна зарядка».

Цель: продолжать приобщать воспитанников к регулярным занятиям физкультурой; развивать творческие способности в придумывании упражнений для утренней зарядки; воспитывать соревновательной дух, уважительное отношение друг к другу.



**- Игра с мячом «Какие виды спорта ты знаешь? »**

Цель: Закрепить знания воспитанников о видах спорта; развивать ловкость при ловле мяча; активизировать словарь.

**- Рассматривание книг, альбомов о спорте.**

Цель: уточнить представление воспитанников о разных видах спорта, самом понятии «спорт», о том, для чего люди занимаются физкультурой и спортом; развивать речь.

**- Продуктивная деятельность «Нарисуй любимый вид спорта».**

Цель: закрепить умение самостоятельно задавать параметры цель-результат; самостоятельно организовывать свою деятельность; закреплять умение использовать в своей работе, ранее полученные знания о спорте; развивать умение создавать законченную композицию; воспитывать интерес к спорту.

**- Н.и. пазлы «Виды спорта».**

Цель: закрепление видов спорта, развитие мелкой моторики, мышления.

### **- Психогимнастика.**

Цель: уравновесить эмоции детей, поддержать положительный эмоциональный настрой во второй половине дня; гармонизировать работу органов, мозга, душевного состояния.

### **- Беседа: «У меня спина прямая».**

Цель: профилактика нарушений осанки у воспитанников; закреплять знания воспитанников о важности сохранения правильной осанки; развивать выносливость, физические навыки; воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

### **- Конструирование «Стадион»**

Цель: продолжать закреплять умение использовать в своей работе ранее полученные знания; самостоятельно организовывать свою деятельность; самостоятельно задавать параметры цель-результат; закреплять знания о назначении стадионов; развивать интерес к конструктивной деятельности; воспитывать осознание значения спорта в жизни человека.

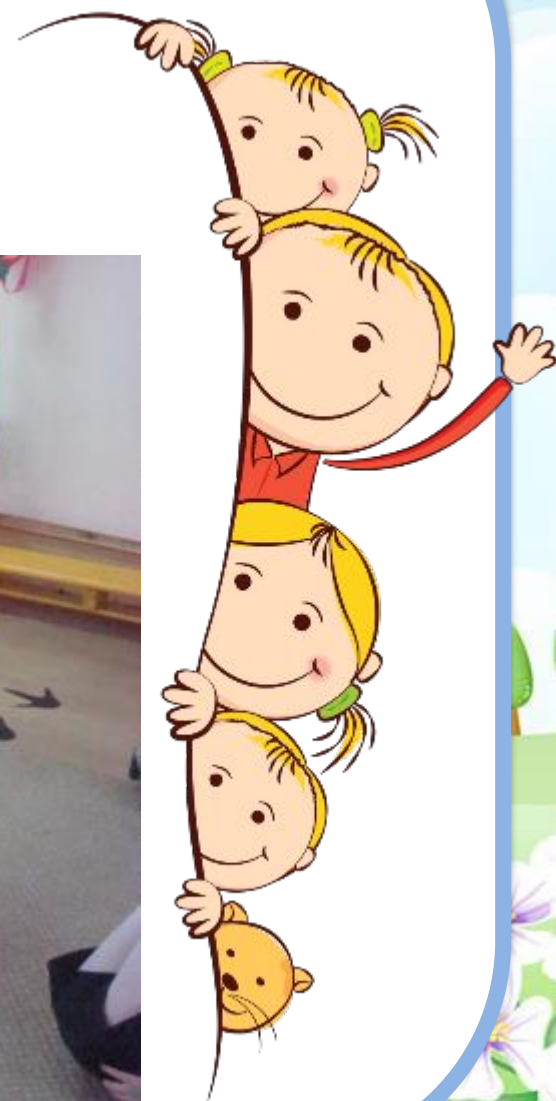
### **- Чтение поговорок и пословиц о здоровье.**

Цель: продолжать формировать знания о значении здорового образа жизни для человека; развивать умение понимать понятийный смысл пословиц и поговорок; развивать речь, внимание, мышление; воспитывать желание вести здоровый образ жизни.



# 2 этап. Продуктивный. «Статика»

□ Березка.



# Классики.





# □ Ласточка.



# □ Солдатик.



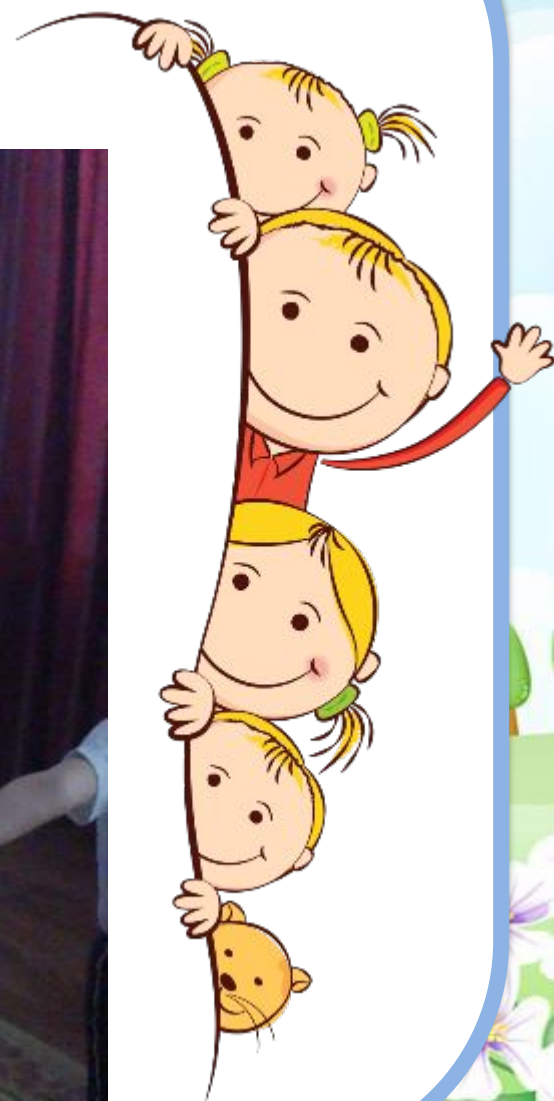


# □ Висы.



# «Динамика»

□ Ходьба с предметами.













# Метание.



# «Баланс»

□ Ходьба с мешочками на голове.





# □ Приседание с мешочками на голове.





# ☐ Повороты с мешочками на голове.





# □ Подъем колена с мешочками на плечах.



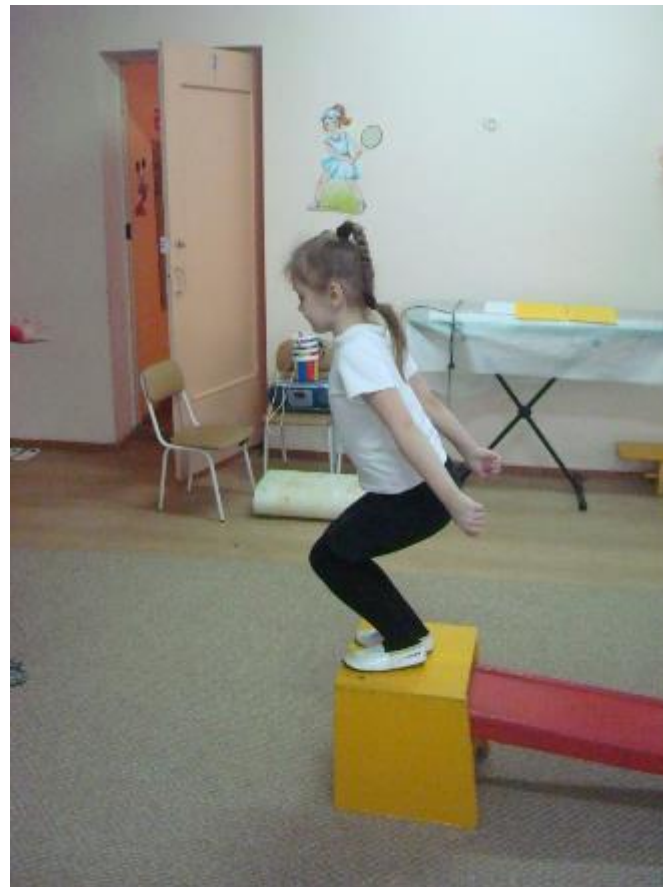
# □ Повороты, приседания, подъем колена с игрушками на голове и плечах.





# «Опора»

□ Ходьба по гимнастической скамейке с увеличением высоты, прыгивание.



# □ Ходьба по обручу.





# Ходули.



# ▣ Набивание мяча.





□ Упражнение на самокатах, велосипедах, скейте сочетают в себе и удовольствие, и тренировку.



# «Анализаторы»

□ Комплекс упражнений с закрытыми глазами.





# ❑ Парные упражнения.



# Мало подвижная игра «Море волнуется»





# Подвижная игра «День-ночь»





A colorful illustration of four children and a teddy bear holding a banner. The children are smiling and looking towards the viewer. The background features a bright blue sky with white clouds, a vibrant rainbow, and a green field with purple flowers and a butterfly. The overall scene is cheerful and celebratory.

**3 этап. Заключительный.**

**ИТОГОВОЕ МЕРОПРИЯТИЕ:  
«ПУТЕШЕСТВИЕ В АФРИКУ».**



















# Удовольствие и радость победы- важный критерий успешности физкультурного занятия!



# Сотрудничество с родителями.

- Изготовление нетрадиционного спортивного инвентаря;
- Изготовление атрибутов к итоговому мероприятию;
- Изготовление масок к подвижным играм;
- Беседы с родителями о необходимости участия в проекте;
- Консультации в родительский уголок по теме проекта.



# Выводы.

Используя в режимных моментах, на утренней гимнастике, во время прогулки и в свободной деятельности детей разнообразные упражнения и игры на развитие равновесия мы заметили, что у детей пропало чувства страха при выполнении упражнений на высоте, координация движения улучшилась, повысилась выносливость детей, во время подвижных игр дети стали дружнее, сплоченнее.

A vibrant, colorful illustration of a sunny day. In the top left, a large, bright sun with rays of light shines across a blue sky filled with white, fluffy clouds. Several yellow leaves are falling from the sky. A large, multi-colored rainbow arches across the middle of the sky. In the foreground, a green grassy field is filled with numerous white and purple flowers with yellow centers. A small black and white butterfly is flying over the flowers. The overall scene is bright and cheerful.

**Спасибо за внимание!**