

Рассмотрено и принято
Педагогическом совете
Протокол № ____ от «__» 2016г.

Утверждено
Заведующим МДОУ
«Детский сад «АБВГ Дейка»

_____ Брызгаловой О.В.

Проект по образовательной области: «Физическое развитие»

«БОДРОЕ УТРО»

для детей 4 – 7 лет

на 2016 – 2017 уч.год

Автор проекта:
Вещунова И.Н.
Инструктор по физической культуре

г. Новоульяновск 2016 г.

Пояснительная записка

Многое меняется в нашей жизни, но хочется верить, что один из принципов гуманистической педагогики: «Где для детей польза, там же для них должно быть и удовольствие М. Монтель», поможет нам решать поставленные перед нами, педагогами и родителями, задачи. Именно в дошкольном возрасте закладываются основы гармоничного умственного, нравственного, физического развития, формируется личность ребёнка, и двигательная активность является важнейшим компонентом его образа жизни и поведения. Она зависит от организации физического развития и воспитания детей, от уровня их подготовленности, от условий жизни, индивидуальных и функциональных возможностей растущего организма.

И одним из главных видов двигательной активности дошкольников является утренняя зарядка. Это один из основных режимных моментов в детском саду, являющийся здоровьесберегающим видом деятельности, направленный на сохранение и укрепление здоровья. И именно от эффективной, правильно составленной и эмоционально проведенной, утренней гимнастики зависит - как у ребенка пройдет день, какое будет настроение. Утренняя гимнастика несет не только физическую нагрузку, но и психологическую.

Актуальность.

Ежедневное сопровождение утренней зарядки на фортепиано и наблюдения за ее проведением, за настроением и эмоциями детей, за их отношением к физическим упражнениям, показали очень интересные моменты, которые вызывали улыбку и умиление, а иногда даже и недоумение. Одни ребята шагают с настроением, другие зевают, третьи ворчат себе под нос: «опять эта ваша зарядка», четвертые вообще не слышат музыку и идут «вразвалочку», пятые - переговариваются между собой, есть и такие, которые во все услышание выражают свое нежелание заниматься какой-либо физической деятельностью.

Именно эти наблюдения навели на мысль провести небольшой эксперимент. После проведения основного комплекса общеукрепляющих упражнений под звуки фортепиано, я включила аудио запись песни «Банана мама» в исполнении Шоу группы «Барбарики». Реакция детей была не предсказуемой, даже те дети, которые болтали и проявляли безразличие, включились в выполнение упражнений основного комплекса зарядки. Приседания и наклоны выполнялись с азартом и улыбками. Эксперимент оказался удачным и очень полезным. Эксперимент показал, что утренняя зарядка может быть веселой и интересной и оказывает позитивное влияние на детское настроение, психику и поведение.

Еще один момент, который привлек мое внимание и заставил задуматься над проблемой. Мы все прекрасно знаем, как малыши любят копировать и повторять за нами движения, жесты, даже мимику.

Существует замечательный прием «танец по показу», который, очень кстати используется в современном молодежном направлении «Флешмоб» (в переводе: flesh – вспышка, mob – толпа). Его еще называют кратковременной акцией, цель которой – собраться большим количеством людей и под яркую, ритмичную музыку получить

удовольствие от танцевальных движений. «Флешмоб» - это танец, исполнение комплекса танцевальных, музыкально – ритмических движений. Это не долгосрочные репетиционные моменты, заучивание движений, а это, просто повторение, мгновенное «копирование» и получение от этого колоссальный заряд энергии, удовольствие и бодрое настроение. чего мы в принципе и ожидаем от утренней зарядки.

Проблема.

Проводя зарядку в классическом варианте под сопровождение фортепиано или бубна, все задачи выполняются, кроме одной и немаловажной: у детей исчезло позитивное настроение, пропал интерес и желание выполнять физические упражнения. Единственным моментом в утренней зарядке, в котором дети, скажем так, «пробуждались, показывали свой интерес и активное участие – это подвижная игра, которую ни в коем случае нельзя исключать, а наоборот уделить ей особое внимание.

Проанализировав все моменты, а главное увидев реакцию малышей в момент эксперимента появилась идея создания проекта «Бодрое утро», в котором определились четыре важных составляющих, без которых не возможны какие либо коррекционные изменения, это:

- Изменение музыкального сопровождения.
- Использование принципа Флешмоба.
- Комплексы физических упражнений.
- Игра – как основной привлекающий детей, момент.

Вид проекта: познавательный, обучающий, творческий.

Продолжительность: долгосрочный.

Направленность: дети средней, старшей и подготовительных групп, воспитатели, родители.

Сфера применения: проект «Бодрое утро» по развитию музыкально-ритмических способностей, через введение элементов нового направления «флешмоб» реализуется в рамках утренней зарядки в ДОУ, два раза в неделю, является формой «вариативного» подхода к утренней зарядке.

Физические упражнения в комплексе с музыкально-ритмическими движениями, танцем и подвижной игрой показали гармоничный тандем, от чего и определились цель и задачи проекта.

Цель проекта:

Сформировать позитивное отношение у детей дошкольного возраста к утренней зарядке, заинтересовать, пробудить желание делать зарядку с настроением, уверенность в себе; укрепление физического здоровья; повысить уровень музыкального развития.

Задачи:

- Дать выход и разрядку отрицательным эмоциям;
- Снять нервное напряжение;
- Создать приподнятое настроение;
- Развивать активность, инициативу;
- Развивать умение легко двигаться;
- Способствовать развитию умения согласовывать движение с музыкой;
- Развивать творческие способности в танцевальной импровизации;
- Воспитывать умение эмоционального выражения, творчества в движениях;

Утренняя зарядка в рамках проекта параллельно дополняет ряд задач:

- Развивается чувство ритма;
- Развивается музыкальный слух;
- Развивается память: двигательная, зрительная, образная, слуховая.

Методы и приемы:

- Образно-игровой (имитация и подражание);
- Ритмодекламация;
- Обыгрывание сюжета;
- Введение персонажей.

Содержание проекта.

Учитывая возрастные психологические особенности детей дошкольного возраста, каждый разработанный комплекс в проекте «Бодрое утро» подчиняется определенному сюжету. В свою очередь, каждый блок упражнений комплекса имеет название и выполняется под определенную музыку. При этом у ребенка возникают определенные моторные ассоциации на конкретную фразу из текста песни, мелодию, и он быстрее запоминает порядок выполнения движений.

Музыка используется из любимых мультфильмов и сказок. Подобранные музыкальное сопровождение подчинено сюжету комплекса и способствует развитию мышления, воображения, повышает эмоциональный фон, так как превращает занятия в своеобразную познавательную игру.

Продолжительность комплекса утренней зарядки – 8-10 минут

Структура комплекса:

- Вводная часть - Приветствие. Обще развивающие упражнения, введение в игровую ситуацию в соответствии с сюжетом комплекса.
- Основной блок (флешмоб по сюжету, введение персонажа).
- Подвижная игра или образное обыгрывание сюжета.
- Заключительная часть: ритмодекламация, восстановление дыхания, релакс.

Перспективный план утренней зарядки «Бодрое утро».

Сентябрь

Тема	Вводная часть Репертуар	Основной блок Репертуар	Игра Репертуар	Заключительная часть
«Осенняя сказка»	<p><u>ОРУ</u> Имитация движений обитателей осеннего леса. М-ф. «Маша и Медведь» «Зарядка».</p> <ul style="list-style-type: none"> - марш; - легкий бег на носочках; - зайки; - ежик; шаг вперед, шаг назад, хлопки; - лягушки (наклоны право, влево); - поскоки – шаги. 	<p><u>Флешмоб</u> «Воробьиная дискотека» Муз. Ю Антонов</p> <ul style="list-style-type: none"> - легкий бег на носочках, руки – крылышками; - поочередное выставление рук <p>в круг в параллели</p> <p>с ногой;</p> <ul style="list-style-type: none"> - маленькие крылышки прыжки на двух ногах в круг, головой – «клюем»; - из круга, повтор движений. 	<p><u>Музыкальная игра.</u> «Разноцветная игра» муз. Б. Савельев сл. Рубальской (движения в кругу, хлопки, повороты,)</p> <ul style="list-style-type: none"> - пружинящие шаги по кругу; - указательный палец, наклон вперед; - присели, имитация движения берем стекляшки, открываем ладошки; - закрываем глаза, поворот вокруг себя; - правая рука вверх, левая рука вверх, прыжки и хлопки вверх. 	<p><u>Ритмодекламация</u> «Мы дружно сделали зарядку, У нас будет все в порядке. Настроенье каково? Отвечаем дружно- Во! (рука вперед с поднятым большим пальцем вверх). Здоровье в порядке Спасибо зарядке.</p>

Октябрь.

Тема	Вводная часть Репертуар	Основной блок Репертуар	Игра Репертуар	Заключительная часть
«Наши любимые игрушки». Введение	<p><u>ОРУ</u> Имитация движений любимых игрушек.</p>	<p><u>Флешмоб</u> «Танцуйте с нами» «Нотная мозаика»</p> <ul style="list-style-type: none"> - пружинка-пятка 	<p><u>Музыкальная игра.</u> «Игра с Петрушкой» Студия детского</p>	<p><u>Ритмодекламация</u> «Вы с Петрушкой веселились?»</p>

персонаж а Петрушк а.	«Кукляндия» П.Овсянникова М.Пляцковский - марш; - легкий бег на носочках; - поскоки; - зайки; - мишка; - лошадка; - машина; - робот; - тепловоз.	(2 раза); -хлопки над головой; - твист; - носок вперед, поочередно меняя ноги; - руки вверх поочередно; - махи руками; - повороты вокруг Себя.	праздника «Мальвина» Повтор танцевальных движений за Петрушкой.	Дети – да,да,да. Мы играли и резвились? Дети – да,да,да. А сейчас, мы пойдем и удачно день начнем. Настроенье каково? Отвечаем дружно- Во! (рука с поднятым большим пальцем вперед). Здоровье в порядке Спасибо зарядке.
--------------------------------	---	--	---	--

Ноябрь.

Тема	Вводная часть Репертуар	Основной блок Репертуар	Игра Репертуар	Заключительная часть
«Веселые путешестввенники»	<u>ОРУ</u> «Мы едем,едем...» - машина; - лошадка; - самолет; - поезд;	<u>Флешмоб</u> «Мы едем за мечтой» Т. Бурцева. - хоровод за руки; - в круг из круга; - выпад в право три хлопка; - шаг в круг с хлопком; - шаг из круга с Хлопком;	<u>Музыкальная игра.</u> Игра «Поезд» Перестроение: - змейкой; - по кругу; - на остановке танцевальные импровизации; - снова возвращаемся в поезд.	<u>Ритмодекламация</u> «Путешествовать нам вместе, очень, очень интересно. А сейчас, А сейчас, Группа ждет сегодня нас. Мы пойдем, Мы пойдем и удачно день начнем. Здоровье в порядке Спасибо зарядке.

Декабрь .

Тема	Вводная часть Репертуар	Основной блок Репертуар	Игра Репертуар	Заключительная часть
«Зимние забавы».	ОРУ «Здравствуй зимушка-зима» «Саночки» имитация движений: - на лыжах; - на коньках; - на санках; - снежки.	<u>Флешмоб</u> Пляска «Зимушка-зимушка» - топотушка по кругу, руки на поясе и на платье; - выбор партнера в лодочку; - игра в ладошки с партнером; - перестроение на круг; - в кругу – хлопок, ноги вместе, руки в стороны вынос пятки; - повороты в парах в лодочке.	<u>Музыкальная игра.</u> «Добрый жук» - передача шляпы Жука; - на смену музыки, у кого маска, тот становится жуком и показывает танцевальные движения, дети повторяют ; - движение по кругу поскоками, боковым галопом.	<u>Ритмодекламация</u> Зима пришла? Пришла... Снег, морозы принесла? Принесла... А мы мороза не боимся, На морозе веселимся. Настроенье просто класс. Давно группа ждет всех нас. Здоровье в порядке Спасибо зарядке.

Январь .

Тема	Вводная часть Репертуар	Основной блок Репертуар	Игра Репертуар	Заключительная часть
«Веселый зоопарк»	ОРУ «Зверобика» Имитация движений - кошки;	<u>Флешмоб</u> «Зоопарк» М.Либеров. - Переменный шаг;	<u>Музыкальная игра.</u> Фото на память «Танцующий зоопарк»	<u>Ритмодекламация</u> В зоопарке побывали, Очень многое

	- змейки; - мартышки; - цапли.	- поскоки; - руки поочередно вперед, ладошки открыты; - оттолкнуться правой ногой вперед, вправо, назад, влево с махом правой рукой.	- пингвины; - медведи; - павлины; - тигрята; - мартышки;	узнали, Нельзя зверушек обижать, Настроенье просто класс. Давно группа ждет всех нас. Здоровье в порядке Спасибо зарядке.
--	--------------------------------------	---	--	--

Февраль

Тема	Вводная часть Репертуар	Основной блок Репертуар	Игра Репертуар	Заключительная часть
«Папа лучший в мире друг»	<u>ОРУ</u> «Марш Гусары» - маршируем; - повороты на 4 стороны; - перестроение двойками; тройками; четверками.	<u>Флешмоб</u> « Папа любит рок» Ю. Антонов - шаги с носка с акцентом в круг; - «тремоло» ладошками, пальцы раскрыты; - твист; - хлопки: лево низ, лево верх, право верх, право низ.	<u>Музыкальная игра.</u> «Папа – лошадка» - прямой галоп; - боковой галоп; - нога с носка (бьем копытцем); - твист.	<u>Ритмодекламация</u> мы шагаем – 1,2,3 мы шагаем – посмотри. Как папы будем смелыми, сильными, умелыми. Настроенье просто класс. Давно группа ждет всех нас. Здоровье в порядке Спасибо зарядке.

Март.

Тема	Вводная часть Репертуар	Основной блок Репертуар	Игра Репертуар	Заключительная часть
«В ожидании весны»	<u>ОРУ</u> «С добрым утром» - шаги; - на носочках; - потянемся; - поскоки; - на пятках; Имитация движений насекомых.	<u>Флешмоб</u> «Веселая зарядка» - прыжки; - хлопки; - притопы; - поскоки; - легкий бег на носочках,	<u>Музыкальная игра.</u> «Утренняя песенка» Ю. Антонов. - движение руками: ленточки, ветерок, полукруги, крылышки.	<u>Ритмодекламация</u> «Наконец пришла весна, Скажем дружно все – ура! Здоровье в порядке Спасибо зарядке.»

Апрель.

Тема	Вводная часть Репертуар	Основной блок Репертуар	Игра Репертуар	Заключительная часть
«Цирк» Персонаж клоун.	<u>ОРУ</u> «Цирк, цирк...» - шаги с носка; - руки вверху с хлопками; - шаг вперед, пружинка; - шаг назад, пружинка; - на носочках легкий бег; - прямой галоп;	<u>Флешмоб</u> Марафон «Топотунчик» - танец утят; - твист; - веселый клоун прыжки; - пятки назад, чарльстон; - ритмические хлопки;	<u>Музыкальная игра.</u> «Веселый клоун» - жонглеры; - канатоходцы; - дрессированные мартышки;	<u>Ритмодекламация</u> «В цирке дружно побывали, веселились, танцевали. А теперь детвора В группу нам шагать пора. Здоровье в порядке Спасибо зарядке.»

Май.

Тема	Вводная часть Репертуар	Основной блок Репертуар	Игра Репертуар	Заключительная часть
«Едем к морю»	<u>ОРУ</u> «Я к морю»	<u>Флешмоб</u> «Морская»	<u>Музыкальная игра.</u>	<u>Ритмодекламация</u>

	<p>уезжаю» Волшебный микрофон. - шаги с носка; - поскоки; - легкий бег на носочках; - волна; - шаг приставной в право; - шаг приставной в лево; - ритм хлопки.</p>	<p>песенка» Г.Гладков. - марш; - волна: руки в сторону, качаемся; - руки вверх; - присели; - хлопки над головой.</p>	<p>«Море волнуется раз...» Имитация движений морских обитателей, по самостоятельном у выбору детей. Замри.</p>	<p>Мы о море помечтали, Целый год мы отпуск ждали, Если сделали зарядку - значит здоровье будет в порядке. Настроенье каково.... Отвечаем дружно..во!</p>
--	--	--	--	---

Ожидаемый результат:

- Появилось желание посещать и заниматься утренней зарядкой.
- Определился позитивный настрой.
- Повысилось качество овладения музыкально – образными движениями.
- Улучшилось исполнение танцевальных движений;
- Умение согласовывать танцевальные движения с музыкой.
- Улучшилось координация движения, способность импровизировать.
- Повысилась творческая активность (импровизация).
- Усвоились такие понятия, как темп, ритм, а также жанр и характер музыки

Утренняя гимнастика по проекту «Бодрое утро» в детском саду является:

- хорошей подготовкой для дальнейших занятий музыкой, танцами, спортом;
- дают отличную «мирную» разрядку для « гипер» активных детей;
- помогает раскрепоститься;
- учит свободно двигаться;
- создаёт ощущение радости;
- прививают любовь к музыке;
- воспитывают музыкальный вкус ребёнка;
- обучает простейшим танцевальным движениям.

Список используемой литературы

- Буренина А. И. «Ритмическая мозаика» (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста), 2012г.
- Шалар Т. О. «Практическое пособие по хореографии» для музыкальных руководителей дошкольных учреждений и начальной школы. 2004г.
- Раевская Е. П. «Музыкально-двигательные упражнения в детском саду» книга для воспитателя и музыкального руководителя детского сада 1991г.
- Суворова Т. И. «Танцевальная ритмика для детей» методическое пособие.2006г.