

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 19 комбинированного вида»

Краткосрочный проект
Тема: «Физкультура — это класс!»
(воспитанники 4 - года жизни)
с 30.06.2025 по 08.07.2025



Разработчики:
инструктор по физической культуре
Александрова Т. А.,
воспитатель Кистер К. Н.

МО Краснотурьинск, 2025 год

Пояснительная записка

Адаптация детей младшего дошкольного возраста к детскому саду представляет собой важный и многогранный процесс, который имеет значительное влияние на дальнейшее развитие ребёнка. Переход из домашней обстановки в детский сад может вызывать у детей чувство тревоги, неуверенности и дискомфорта. В этом контексте формирование положительного отношения к детскому саду и физической активности становится актуальной задачей, требующей комплексного подхода и применения эффективных методик.

Актуальность данной работы обусловлена тем, что многие дети сталкиваются с трудностями в процессе адаптации, что может негативно сказаться на их эмоциональном состоянии и отношении к образовательному учреждению. Исследования показывают, что успешная адаптация в детском саду способствует не только формированию положительного опыта общения, но и развитию физической активности, что, в свою очередь, влияет на общее состояние здоровья и психоэмоциональное развитие ребёнка. Важно отметить, что физическая активность является неотъемлемой частью жизни детей, и её недостаток может привести к различным проблемам, включая снижение мотивации к обучению и общению.

Адаптация – это сложный и многоаспектный процесс, который требует комплексного подхода и активного сотрудничества между воспитателями и родителями. Успешное внедрение разнообразных методов создание комфортной обстановки способно значительно облегчить этот переходный период в жизни ребёнка. Процесс адаптации детей от ясельной группы к детскому саду может быть значительно упрощён при использовании разнообразных методик и подходов.

Важно не только создать удобную и безопасную атмосферу, но и внедрить эффективные игры и занятия, которые помогут снизить стресс и увеличить доверие к окружающим.

Одним из наиболее распространённых методов является игровая деятельность, которая позволяет детям познакомиться друг с другом. Игры, как индивидуальные, так и групповые, создают условия для развития социальных навыков и эмоционального взаимопонимания, что положительно сказывается на эмоциональном состоянии детей.

Телесная терапия, включающая элементы обнимания и лёгких прикосновений, помогает детям справляться с тревожностью. Использование физических контактов в рамках игр может успокаивать детей в моменты стресса и способствовать укреплению связи с воспитателем.

Кроме того, подвижные игры, такие как «Зайка» или «Пузырь», развивают координацию движений и переключают внимание детей на активную деятельность. Это способствует улучшению их общего эмоционального состояния и устраняет негативные эмоции, которые могут возникнуть во время адаптации.

Релаксационные игры, например занятия дыхательной гимнастикой или работа с песком, позволяют детям расслабиться и снизить уровень тревоги. Эти техники могут применяться как на занятиях, так и во время свободной игры, что делает их универсальными.

Арт-терапия, с использованием рисования или лепки, создает атмосферу непринужденности. Это позволяет детям выразить свои эмоции и страхи, что важно для развития их эмоциональной сферы.

Музыкальная терапия, включающая занятия с музыкальными инструментами, звукоподражание и простые музыкальные игры, направлена на улучшение психоэмоционального состояния детей и может стать важным инструментом в адаптационном процессе.

Сказкотерапия представляет собой мощный ресурс, позволяющий детям развивать внутренний мир и находить эмоциональную поддержку через знакомство с различными персонажами и сюжетами. Этот подход помогает наладить связь между воспитателем и ребёнком, создавая ситуации для обсуждения эмоций и переживаний.

Не менее важно вовлекать родителей в процесс адаптации. Совместная деятельность, такая как беседы или игры, помогает создать доверительную атмосферу и улучшить взаимодействие между родителями и воспитателями. За счёт этого обеспечивается поддержка ребёнка как дома, так и в детском саду, что является ключевым фактором успешной адаптации.

Цель проекта:

Формирование положительного отношения к детскому саду и физической активности у детей младшего дошкольного возраста 3–4 лет через систему подвижных игр и физических упражнений.

Задачи проекта

Образовательные:

Познакомить детей с основными движениями и играми.

Формировать навыки выполнения простых физических упражнений.

Обучать взаимодействию в коллективе.

Развивающие:

Развивать координацию движений.

Улучшать внимание и память.

Стимулировать двигательную активность.

Воспитательные:

Воспитывать интерес к физической культуре.

Формировать доброжелательные отношения между детьми.

Создавать положительный эмоциональный фон.

Участники проекта: воспитанники 2 младшей группы, педагоги, родители.
Сроки реализации с 30.06.2025 по 08.07.2025 (6 занятий).

План реализации проекта

Неделя 1: Знакомство с движениями

Занятие 1: «Весёлые зверята»

Оборудование: Мячи, обручи, мягкие игрушки, музыкальное сопровождение.

Структура занятия

Вводная часть:

Построение: Дети собираются в круг. Приветствие друг друга.

Ходьба стайкой: Ходьба за инструктором. Повороты на месте.

Бег врассыпную: Лёгкий бег по залу. Возвращение в круг.

Основная часть:

Игра «Мишка косолапый»

Цель: развитие равновесия и координации.

Ход игры: Дети имитируют походку медведя. Ходьба на внешней стороне стопы.

Движения рук как у мишки.

Упражнение «Прыг-скок»

Цель: развитие прыгучести.

Ход упражнения: Прыжки на двух ногах на месте. Прыжки с продвижением вперёд. Мягкое приземление.

Игра «Найди свой домик»

Цель: развитие ориентировки в пространстве.

Ход игры: На полу разложены обручи — домики. Дети бегают по залу. По сигналу бегут к своим обручам.

Заключительная часть:

Дыхательные упражнения: Глубокий вдох через нос. Плавный выдох через рот.

Релаксация: Спокойная музыка. Лёгкие поглаживания.

Занятие 2: «Весёлая зарядка»

Оборудование: Мячи среднего размера, обручи, мягкие модули, музыкальное сопровождение.

Структура занятия

Вводная часть:

Построение в круг: Приветствие друг друга. Лёгкие танцевальные движения под музыку.

Ходьба с изменением направления: Ходьба за инструктором. Повороты на месте. Ходьба на носках. Ходьба с высоким подниманием колен.

Основная часть:

Упражнение «Потягушки»

Цель: развитие гибкости и координации.

Ход упражнения: Дети стоят в кругу. Потягивания вверх. Наклоны в стороны.

Круговые движения руками.

Игра «Проползи в воротца»

Цель: развитие ползания и координации.

Ход игры: На полу расставлены дуги-воротца. Дети ползают под дугами на четвереньках. Преодоление препятствий.

Упражнение «Хлопки»

Цель: развитие координации рук.

Ход упражнения: Хлопки перед грудью. Хлопки за спиной. Хлопки с разведением рук в стороны. Хлопки с приседанием.

Заключительная часть:

Релаксация: Спокойная музыка. Дыхательные упражнения. Лёгкие поглаживания.

Занятие 3: «Дружный хоровод»

Оборудование: Музыкальное сопровождение, мягкие мячи, обручи.

Структура занятия

Вводная часть:

Построение в пары: Дети становятся парами. Приветствие друг друга. Лёгкие танцевальные движения.

Ходьба парами: Ходьба по кругу. Повороты в парах. Бег парами.

Основная часть:

Игра «Карусель»

Цель: развитие координации и чувства ритма.

Ход игры: Дети стоят в кругу, держась за руки. Инструктор читает стишок:

Еле-еле, еле-еле

Завертелись карусели,

А потом, потом, потом

Все бегом, бегом, бегом!

Движения по кругу сначала медленно, потом быстрее.

Упражнение «Передай мяч»

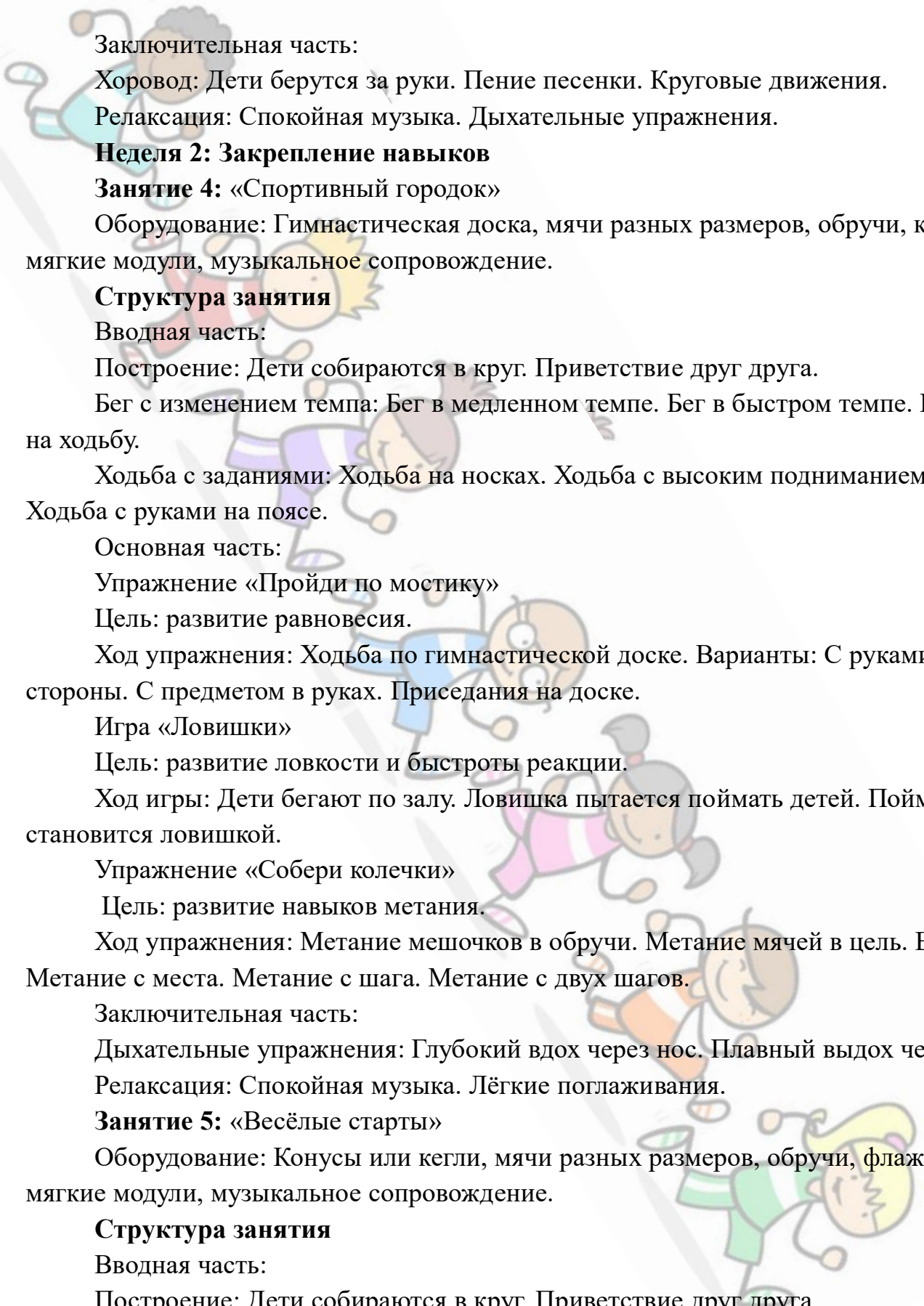
Цель: развитие мелкой моторики и координации.

Ход упражнения: Дети сидят в кругу. Передача мяча по кругу с разными заданиями: с закрытыми глазами, через голову, между ногами.

Игра «Найди пару»

Цель: развитие внимания и памяти.

Ход игры: Каждому ребёнку даётся картинка или игрушка. Нужно найти ребёнка с такой же картинкой. Варианты: Поиск по цвету. Поиск по форме. Поиск по размеру.



Заключительная часть:

Хоровод: Дети берутся за руки. Пение песенки. Круговые движения.

Релаксация: Спокойная музыка. Дыхательные упражнения.

Неделя 2: Закрепление навыков

Занятие 4: «Спортивный городок»

Оборудование: Гимнастическая доска, мячи разных размеров, обручи, кегли, мягкие модули, музыкальное сопровождение.

Структура занятия

Вводная часть:

Построение: Дети собираются в круг. Приветствие друг друга.

Бег с изменением темпа: Бег в медленном темпе. Бег в быстром темпе. Переход на ходьбу.

Ходьба с заданиями: Ходьба на носках. Ходьба с высоким подниманием колен.

Ходьба с руками на поясе.

Основная часть:

Упражнение «Пройди по мостику»

Цель: развитие равновесия.

Ход упражнения: Ходьба по гимнастической доске. Варианты: С руками в стороны. С предметом в руках. Приседания на доске.

Игра «Ловишки»

Цель: развитие ловкости и быстроты реакции.

Ход игры: Дети бегают по залу. Ловишка пытается поймать детей. Пойманный становится ловишкой.

Упражнение «Собери колечки»

Цель: развитие навыков метания.

Ход упражнения: Метание мешочков в обручи. Метание мячей в цель. Варианты: Метание с места. Метание с шага. Метание с двух шагов.

Заключительная часть:

Дыхательные упражнения: Глубокий вдох через нос. Плавный выдох через рот.

Релаксация: Спокойная музыка. Лёгкие поглаживания.

Занятие 5: «Весёлые старты»

Оборудование: Конусы или кегли, мячи разных размеров, обручи, флажки, мягкие модули, музыкальное сопровождение.

Структура занятия

Вводная часть:

Построение: Дети собираются в круг. Приветствие друг друга.

Ходьба с предметами: Ходьба с мячом в руках. Ходьба с флажками.

Ходьба с мягкими модулями.

Бег с изменением направления: Бег по кругу. Бег змейкой. Бег врассыпную.

Основная часть:

Игра «Пробеги — не задень»

Цель: развитие ловкости и координации.

Ход игры:

На полу расставлены конусы или кегли, дети пробегают между предметами.

Варианты: С мячом в руках. С флажком. С мягкими модулями.

Упражнение «Прыгни — повернись»

Цель: развитие прыгучести и координации.

Ход упражнения: Прыжки на двух ногах с поворотом.

Прыжки с продвижением вперёд. Прыжки вокруг себя.

Игра «Передай флажок»

Цель: развитие командного взаимодействия.

Ход игры: Дети делятся на две команды. Передача флажка по кругу.

Варианты эстафеты: Передача над головой. Передача под ногами.

Передача с приседанием.

Заключительная часть:

Дыхательные упражнения: Глубокий вдох через нос. Плавный выдох через рот.

Релаксация: Спокойная музыка. Лёгкие поглаживания.

Занятие 6: «Семейно-спортивное» 8 июля, в России отмечается один из самых почитаемых праздников — «День семьи, любви и верности». В этот день во второй младшей группе «Рябинушка» прошло семейно-спортивное мероприятие, посвящённое этому замечательному событию. Мероприятие проходило под руководством инструктора по физической культуре Александровой Т. А. Все участники размялись под зажигательную музыку, а затем приняли участие в эстафетах: «Эскимо», «Семейный обруч» и «Дружная команда».

В завершение праздника каждый из родителей написал на лепестках ромашки свои мысли о том, что такое семья. Мероприятие прошло в тёплой и дружественной атмосфере. Дети с радостью участвовали во всех конкурсах и играх, а родители с удовольствием помогали им и поддерживали.

Рекомендации по реализации проекта

Эффективная реализация проектных мероприятий для адаптации детей младшего дошкольного возраста к детскому саду и формирование их положительного отношения к физической активности требует системного подхода. Основной фокус настраивается

на создании дружелюбной и безопасной среды, которая обеспечивает эмоциональный комфорт как детям, так и их родителям.

Первым шагом является сотрудничество между воспитателями и родителями. Важно проводить совместные встречи и обсуждения, где можно познакомить родителей с принципами работы детского сада и особенностями адаптационного процесса. Открытая коммуникация способствует уменьшению тревоги у родителей и помогает детям быстрее привыкнуть к новым условиям.

Вторым аспектом является учёт индивидуальных особенностей каждого ребёнка. Следует помнить, что у детей разные уровни чувствительности и восприимчивости к изменениям в окружении. Поэтому адаптацию можно начинать с коротких периодов пребывания в детском саду, постепенно увеличивая их. Это также позволит детям в комфортной атмосфере исследовать новую среду, что важно для снижения стресса.

Рекомендуется включение физической активности в ежедневные занятия. Игровые методики, направленные на развитие двигательной активности, создают позитивные ассоциации с детским садом. Разнообразные игровые формы могут включать элементы телесной терапии; поддерживая физический контакт, воспитатель может смягчить эмоциональное напряжение у ребёнка.

Создание атмосферы радости и интереса к играм помогает развивать у детей положительное отношение к занятиям и, соответственно, к детскому саду. Обучение основным нормам поведения в игровой форме способствует формированию социальных навыков, что также отражается на их самостоятельности и уверенности в себе.

Важным аспектом является внимание к эмоциям детей. Постоянная поддержка и понимание со стороны воспитателей существенно снижают уровень тревожности у детей. Установление доверительных отношений поможет им чувствовать себя защищёнными и важными, что способствует успешной адаптации.

Наблюдение за поведением и эмоциональным состоянием детей позволит воспитателю вовремя адаптировать подходы к каждому ребёнку. Это также может включать привлечение психологов или других специалистов, если возникает необходимость в углублённой помощи.

Родителям следует информировать о том, как они могут поддержать детей в процессе адаптации, подчёркивая важность теплоты и любви в общении, что создаёт у ребёнка чувство безопасности. Итогом всех мероприятий должно стать максимально комфортное для детей окружение, где они будут в состоянии развиваться и учиться без стресса, сохраняя при этом положительное отношение к детскому саду и физической активности. Разработка и внедрение подобных методик — залог успешной адаптации и формирования привычек, которые будут полезны в будущем.

Заключение

Переход в детский сад является важным этапом в жизни каждого ребёнка, и, как показали результаты нашего проекта, успешная адаптация к этому новому окружению может значительно повлиять на общее развитие ребёнка, его эмоциональное состояние и отношение к физической активности.

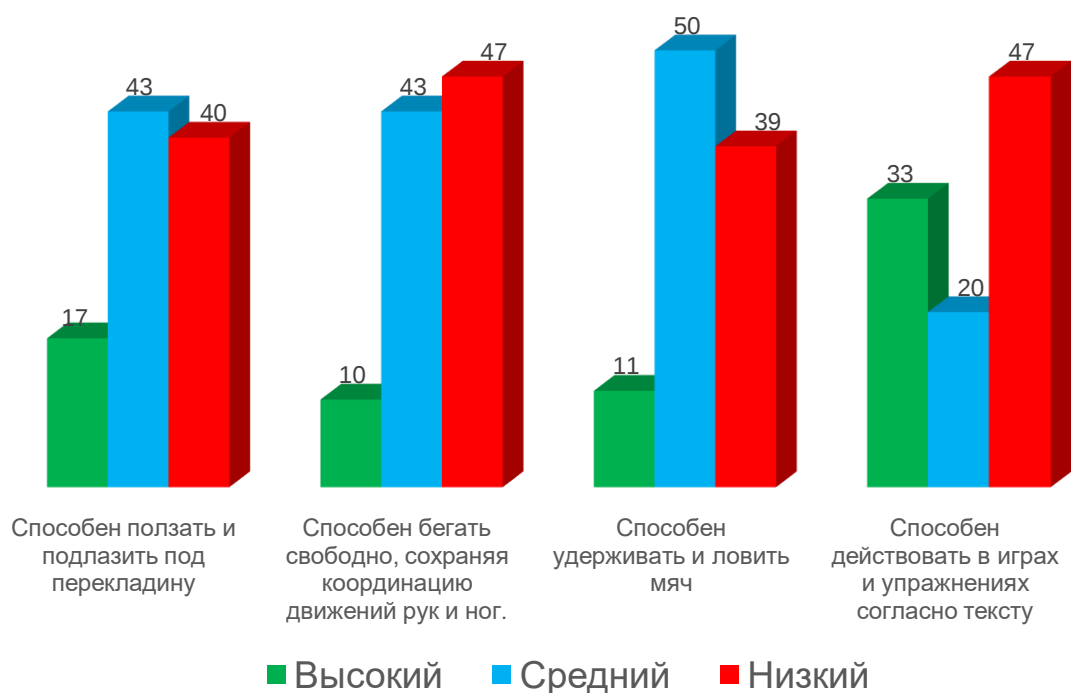
Регулярные физические занятия способствуют улучшению настроения, повышению уровня энергии и общему укреплению здоровья детей. Дети, активно занимающиеся физической деятельностью, с большей вероятностью будут воспринимать детский сад как место, где они могут не только учиться, но и весело проводить время.

Оценка эффективности мероприятий, проведённых в рамках нашего проекта, показала положительные результаты. Дети, участвовавшие в адаптивных играх, продемонстрировали значительное улучшение в эмоциональном состоянии и отношении к детскому саду.

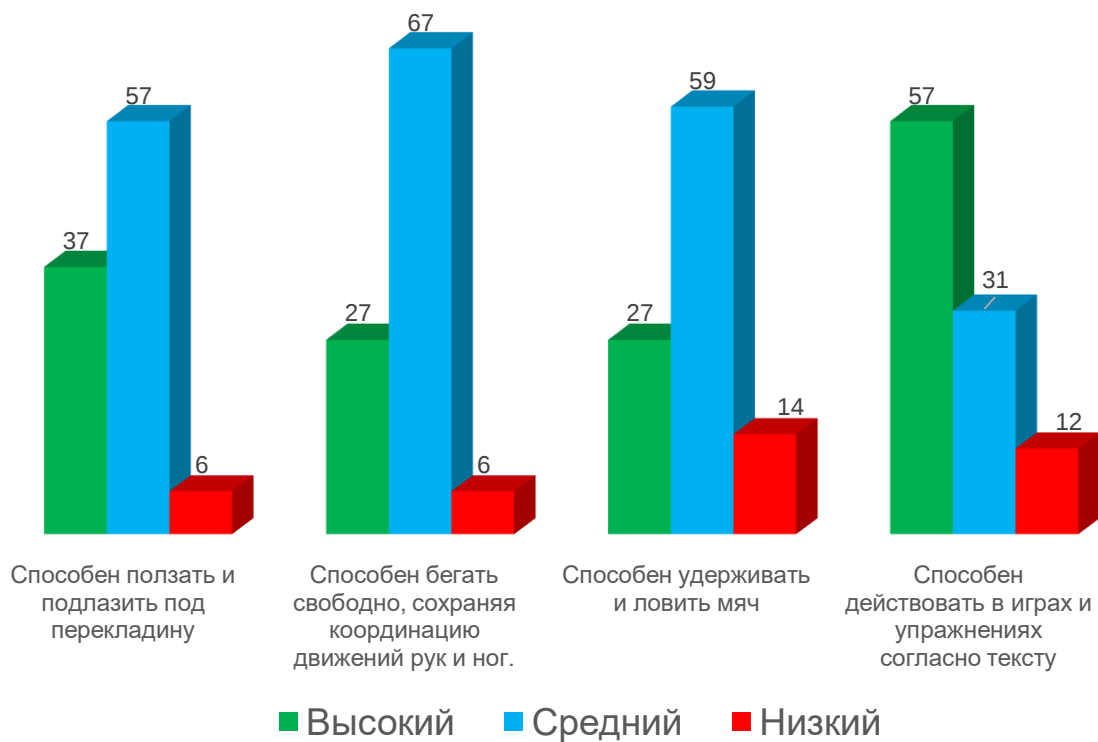
В заключение, можно сказать, что успешная адаптация детей к детскому саду и формирование положительного отношения к физической активности — это комплексная задача, требующая внимания со стороны педагогов, специалистов и родителей.

Диагностика по проекту «Физкультура — это класс!»

Входная диагностика



Итоговая диагностика



Список литературы

1. 3 степени адаптации к детскому саду и 8 важнейших... - Маам.ру [Электронный ресурс] // www.maam.ru - Режим доступа: <https://www.maam.ru/detskij-sad/3-stepeni-adaptaci-k-detskomu-sadu-i-8-vazhneishih-sovetov-psihologa-po-eyo-uluchsheniyu-1297947.html>, свободный. - Загл. с экрана

2. 30+ лучших подвижных игр для детей 2025: рейтинг топ лучших... [Электронный ресурс] // www.kp.ru - Режим доступа: <https://www.kp.ru/family/deti/luchshie-podvizhnye-igry-dlja-detej/>, свободный. - Загл. с экрана

3. 40+ подвижных игр для детей: для улицы и дома, для возраста до... [Электронный ресурс] // lenta.ru - Режим доступа: <https://lenta.ru/articles/2025/08/01/podvizhnye-igry/>, свободный. - Загл. с экрана

4. Адаптация ребенка к детскому саду | B17.ru — Сайт психологов [Электронный ресурс] // www.b17.ru - Режим доступа: https://www.b17.ru/article/adaptaziya_rebenka_k_detskomu_sadu/, свободный. - Загл. с экрана

5. Активные методы обучения в ДОУ: игры, творчество и развитие. [Электронный ресурс] // nsportal.ru - Режим доступа: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/vospitatelnaya-rabota/2024/12/14/aktivnye-metody-obucheniya-v-dou>, свободный. - Загл. с экрана

6. Влияние двигательной активности на психику ребенка. [Электронный ресурс] // www.b17.ru - Режим доступа: <https://www.b17.ru/article/278945/>, свободный. - Загл. с экрана

7. Почему для детей так важна физическая активность... [Электронный ресурс] // www.sportmaster.ru - Режим доступа: <https://www.sportmaster.ru/media/articles/pochemu-dlya-detej-tak-vazhna-fizicheskaya-aktivnost/>, свободный. - Загл. с экрана

8. Спорт и развитие личности ребёнка: простыми словами... | Дзен [Электронный ресурс] // dzen.ru - Режим доступа: <https://dzen.ru/a/z8ftamfloe9d9og8>, свободный. - Загл. с экрана

9. Полезные советы родителям по адаптации детей в детском саду [Электронный ресурс] // nsportal.ru - Режим доступа: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/psihologiya/2025/08/14/poleznye-sovety-roditelyam-po-adaptatsii-detey-v-detskom-sadu>, свободный. - Загл. с экрана