**Проект «Рукоборцы-крепыши»**

**Разработчик, руководитель проекта:**

Барышникова Анастасия Николаевна, инструктор по физическому воспитанию МАДОУ «Центр развития – Детский сад № 21» МО «ЛГО»

**Срок выполнения проекта:**

Ноябрь 2016 г. – апрель 2017 г. (6 месяцев)

**Краткая аннотация проекта:**

По всей вероятности нет более насущной проблемы, чем та, которая стоит сегодня на повестке дня в семье и детских садах, - искоренить новый тип мальчиков: неповоротливых, трусоватых, плаксивых, который возник значительно недавно. Данный проект направлен на приобщение мальчиков к такому виду спорта как армрестлинг. Именно в таком в невинном рукоборстве можно показать и силу характера, и твердость духа, и физическую силу, и координацию. Целью проекта является развитие у мальчиков морально – волевых качеств. Цель предполагается достичь через решение следующих задач:

1. Развивать силу, выносливость, быстроту реакции, ловкость.
2. Обучить различным способам рукоборства.
3. Воспитать уверенность в своих силах, самоуважение, положительные эмоции, уважение к противнику.

Участниками проекта являются мальчики старшей и подготовительной групп. Для выявления первоначального и итогового уровней физического развития детей предполагается провести диагностику по методике Г.Корниловой «Диагностика уровня физического развития ребенка».

Проект рассчитан на 6 месяцев.

Ожидаемый результат по окончанию реализации проекта – это сформированные морально – волевые качества у мальчиков.

**Актуальность и новизна:** Стремление детей быть похожими на силачей можно использовать с пользой для них самих, предложив им для начала развивать силу рук и заняться рукоборством, или армрестлингом.

Этот вид спорта стал популярным сравнительно недавно. В 1961 году в США был проведен первый чемпионат мира по армрестлингу. Сегодня во многих странах есть его поклонники. Армрестлингом профессионально занимаются даже девушки! В России армспорт появился в 1989 году.

У этого вида спорта есть ряд преимуществ: он лишен агрессивности достаточно безопасен и не предполагает использования больших площадей для тренировки, дорогих тренажеров и трудоемкого оборудования. Инструктору по физической культуре нетрудно заразить мальчишек азартом соревнования. Именно в таком невинном рукоборстве можно показать и силу характера, и твердость духа, и физическую силу, и координацию.

**Противоречие, проблема:** По всей вероятности нет более насущной проблемы, чем та, которая стоит сегодня на повестке дня в семье и детских садах, - искоренить новый тип мальчиков: неповоротливых, трусоватых, плаксивых, который возник значительно недавно. Причин этому немало возрастает число неполных семей, где воспитание мальчиков полностью ложится на плечи матери; во многих семьях мужчина воспринимается лишь как источник дохода; потеря доверия к отцу, когда отец перестает быть примером, моделью для подражания по ряду тех или иных причин (например пристрастие мужчин к алкоголю и др.); последствия «бесполого воспитания». Все это ведет к разрушению стереотипа сильного пола, вырастают неуверенные, слабые мальчики, не способные в будущем постоять за себя и свою семью.

**Гипотеза:** Приобщение к армрестлингу сформирует у мальчиков такие качества как мужество, смелость, силу характера, твердость духа, развитие потребности в физическом совершенствовании.

**Цель:** Способствовать развитию у мальчиков морально – волевых качеств.

**Задачи:**

1. Развивать силу, выносливость, быстроту реакции, ловкость.
2. Обучить различным способам рукоборства.
3. Воспитать уверенность в своих силах, самоуважение, положительные эмоции, уважение к противнику.

**Участники:** мальчики старшей и подготовительной групп.

**Возможные риски:**

- пропуск проектных мероприятий детьми (по разным причинам);

- отсутствие финансовых ресурсов.

**Продукт проекта:** фотовыставка.

**Предполагаемый результат:** сформированные морально–волевые качества у мальчиков.

**Анализ ресурсов:**

Временные: 6 месяцев.

Организационные: кружковая работа, начальная и итоговая диагностика, анализ полученных результатов, сопоставление их с ожидаемым результатом.

Материально – технические: гимнастическая стенка, кольца, перекладина, канат, тренажеры для рук (эспандеры резиновые для рук, кистевые резиновые эспандеры, резиновые мягкие мячики диаметром 5-10 см), столы, резиновые подкладки под локти, стулья, спортивный зал.

Нормативные: проект, приказ заведующей о разработке, внедрении и реализации проекта в ДОУ.

**План реализации проекта:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Срок | Задачи | Основное содержание деятельности | Ответ. |
| 1 этап Вводный. | | | |
| Ноябрь | Выявление первоначального уровня физического развития детей. | Диагностика по методике Г.Корниловой «Выявление уровня физического развития детей». | Барышникова А.Н. |
| Ноябрь | Знакомство с историей армрестлинга и основными правилами борьбы. | Беседа «История рукоборства» | Барышникова А.Н. |
| Ноябрь | Знакомство с правилами тренировки и правилами безопасности | Занятие «Правила – наши помощники» | Барышникова А.Н. |
| Ноябрь | Научить разным способам борьбы | Клуб «Ключ к здоровью» - «Техника борьбы» | Барышникова А.Н. |
| 2 этап Основной. | | | |
| Декабрь | Развитие и укрепление мышц грудной клетки, спины, руки, плеча, живота, ног. | Спецразминка, упражнения на тренажерах (гимн.стенке,кольцах, перекладине, и т.д.), упражнения с ручными тренажерами, самостоятельная деятельность, игры, акробатические упражнения, поединки, техника борьбы. | Барышникова А.Н. |
| Январь | Барышникова А.Н. |
| Февраль | Показательные выступления на празднике 23 февраля  Спецразминка, упражнения на тренажерах (гимн.стенке,кольцах, перекладине, и т.д.), упражнения с ручными тренажерами, самостоятельная деятельность, игры, акробатические упражнения, поединки, техника борьбы. | Барышникова А.Н. |
| Март | Спецразминка, упражнения на тренажерах (гимн.стенке,кольцах, перекладине, и т.д.), упражнения с ручными тренажерами, самостоятельная деятельность, игры, акробатические упражнения, поединки, техника борьбы. | Барышникова А.Н. |
| 3 этап. Заключительный. | | | |
| Апрель | Выявление изменений | Итоговая диагностика | Барышникова А.Н. |
| Апрель |  | Показательные выступления на родительских собраниях | Барышникова А.Н. |
| Апрель |  | Городские соревнования по армрестлингу среди мальчиков и пап детских садов |  |

**Управление проектом:**

Функции руководителя проекта:

- разработка и внедрение проекта в ДОУ;

- создание условий для реализации проекта;

- организация мероприятий, предусмотренных проектом;

- привлечение специалистов (музыкального руководителя);

- решение вопросов, возникших в процессе реализации проекта.

Функции педагогов:

- привлечение детей и родителей к кружку «Рукоборцы – крепыши», клубу «Ключ к здоровью

**Финансовое обеспечение реализации проекта:**

- Тренажеры для рук (эспандеры резиновые для рук, кистевые резиновые эспандеры, резиновые мягкие мячики диаметром 5-10 см) – 2000 рублей.

- Распечатка материалов для фотовыставки – 300 рублей

Итого:2300 рублей

**Перспективы распространения результатов проекта:**

На уровне ДОУ:

- продолжение работы кружка «Рукоборцы – крепыши» (знакомство с другими видами спорта),

- продолжение работы клуба «Ключ к здоровью»,

- организация кружка для девочек.

На уровне города:

- ежегодные городские соревнования по армрестлингу среди мальчиков и пап детских садов

****

****

****

****

****

****