**Проект «Лаборатория движения»**

**Тип** проекта: Познавательно-исследовательский, практико-ориентированный, краткосрочный (3–4 недели)

**Участники** проекта:

1. Дети старшего дошкольного возраста (6–7 лет);
2. Воспитатели: Радостева Н.Л., Южакова М.Д.;
3. Музыкальный руководитель: Галимьянова Н.Б.;
4. Учитель-логопед: Петрова А.А.;
5. Родители воспитанников.

**Целевая группа:** Дети старшего дошкольного возраста 6–7 лет (подготовительная к школе группа), их родители.

**Сроки:** 4 недели (20 учебных дней)

**Актуальность.**  
Современные дети всё меньше двигаются: увеличивается время, проведённое за экранами гаджетов, сокращается время активного отдыха на природе, традиционные физкультурные занятия носят формальный характер («делай как я»). В результате утрачивается естественное детское любопытство к собственному телу, снижается уровень физической подготовки, а движение воспринимается как рутина, а не как источник радости и познания. Проект актуален в контексте формирования основ здорового образа жизни через осознанное, исследовательское отношение к телесности (осмысленная телесность – единство тела и духа).

**Проблема.**  
Снижение двигательной активности дошкольников ведёт к:

1. падению общего уровня физической подготовки дошкольников;
2. отсутствию понимания «зачем двигаться» — движение воспринимается как обязанность, а не как личностно значимый опыт;
3. утрате естественного стремления к экспериментированию собственным телом.

Традиционные формы физического воспитания не развивают рефлексивное отношение к телесным ощущениям и не формируют мотивацию к здоровому образу жизни.

**Цель** проекта: Формирование у детей старшего дошкольного возраста (6–7 лет) осознанного, исследовательского отношения к физической активности через практическое познание возможностей своего тела.

**Задачи** проекта:  
*Образовательные:*

1. Познакомить детей с базовыми физическими качествами: сила, выносливость, гибкость, координация, равновесие.
2. Научить ставить простые исследовательские вопросы и проверять гипотезы через движение.
3. Развивать навыки измерения, сравнения и фиксации результатов (шаги, прыжки, время).

*Развивающие:*

1. Развивать наблюдательность, любознательность, рефлексивное мышление.
2. Формировать навыки самоконтроля и осознанного восприятия телесных ощущений (дыхание, пульс, утомление).

*Воспитательные:*

1. Воспитывать уважение к индивидуальным особенностям («У всех по-разному — и это нормально!»).
2. Формировать мотивацию к здоровому образу жизни через радость движения, а не через обязанность.
3. Развивать навыки сотрудничества в мини-группах и совместной исследовательской деятельности.

**Проект реализовался при помощи следующих мероприятий:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи** | **Мероприятия** | **Сроки** | **Ответственные** | **Отметка о выполнении** |
| ***Организационный этап*** | | | | |
| — Актуализировать проблему снижения двигательной активности у дошкольников  — Сформулировать цель и задачи проекта | Анализ актуальности проблемы снижения двигательной активности; формулирование цели и задач проекта |  | Радостева Н.Л., Южакова М.Д. | + |
| — Создать образовательную среду, поддерживающую исследовательскую деятельность | Разработка концепции проекта «Лаборатория движения»; создание развивающей предметно-пространственной среды (оформление исследовательских станций) |  | Радостева Н.Л., Южакова М.Д. | + |
| — Обеспечить информирование и привлечение родителей | Проведение стартовой встречи с родителями / рассылка памятки о целях проекта и роли семьи (в общую беседу группы) |  | Радостева Н.Л., Южакова М.Д. | + |
| — Подготовить оборудование и материалы для исследований | Подготовка оборудования: ленты, мешочки с песком, секундомеры, условные измерительные инструменты, материалы для «Дневника движения» |  | Радостева Н.Л., Южакова М.Д. | + |
| — Обеспечить междисциплинарное взаимодействие специалистов | Согласование взаимодействия с музыкальным руководителем и учителем-логопедом |  | Радостева Н.Л., Южакова М.Д. | + |
| ***Реализация*** | | | | |
| — Формировать представления о строении тела и его возможностях  — Развивать навыки измерения и сравнения | Неделя 1 «Знакомство с телом»:   1. Беседа «Вот я какой» 2. Просмотр видеофильма «Строение тела человека» 3. Рассматривание иллюстраций скелета человека 4. Дидактические игры: «Все ли витамины хороши?», «Строение человека» 5. Чтение сказки «Костяной каркас страны Человекии» (Алябьева Е.А.) 6. Загадки про части тела 7. Станция «Прыжковая лаборатория» (измерение длины прыжка) 8. Станция «Равновесие – наше все!» |  | Радостева Н.Л., Южакова М.Д. | + |
| — Расширять знания о мышечной системе, коже, нервной системе  — Развивать выносливость и речевую координацию | Неделя 2 «Мышцы и кровь»:   1. Беседа «Я хочу вырасти здоровым» 2. Рассматривание иллюстраций мышечной системы 3. Чтение сказки «Жила-была Кровь…» (Алябьева Е.А.) 4. Музыкальные игры на ускорение «Елочки-пенечки», «Солнце» 5. Дидактические игры «Органы чувств», «Угадай по описанию» 6. Беседа «Кожа или живая одежда» 7. Дыхательная гимнастика «Сосулька» 8. Рассматривание нервной системы 9. Викторина «Полезно - вредно» 10. Станция «Шагомер: считаем вместе» 11. Станция «Тело устает? Проверим!» (выносливость + логопедическая станция «выносливость языка») |  | Радостева Н.Л., Южакова М.Д., Галимьянова Н.Б., Петрова А.А. | + |
| — Формировать представления о работе внутренних органов (сердце, мозг, дыхание)  — Интегрировать музыкальные и дыхательные практики | Неделя 3 «Внутренние органы»:   1. Беседа «Волшебный моторчик» (сердце и кровообращение) 2. Рассматривание иллюстраций сердца человека 3. Экспериментирование «Что газировки и сахар делают с нашим организмом?» 4. Чтение сказки «Премьер-министр страны Человекии» (Алябьева Е.А.) 5. Беседа «Мозг – компьютер в твоей голове» 6. Дыхательная гимнастика «Снег» 7. Рассматривание иллюстраций мозга 8. Беседа «Как мы дышим» 9. Станция «Музыкальная нейрогимнастика» (музыкальный руководитель) 10. Станция «Дыхательная» (логопед) |  | Радостева Н.Л., Южакова М.Д., Галимьянова Н.Б., Петрова А.А. | + |
| — Привлечь семьи в исследовательскую деятельность  — Поддерживать интерес к движению вне ДОУ | Семейные мини-исследования: измерение шагов по дому, прыжков за 10 секунд, наблюдение за ощущениями после выполнения заданий (учащенное сердцебиение, частое дыхание, головокружение, жар, покраснение частей тела и т.д.) | Ежедневно (дома) | Родители + дети | + |
| — Развивать рефлексивное мышление и навыки фиксации результатов | Ведение «Дневника движения»: фиксация открытий рисунками, условными знаками. | Ежедневно | Дети под руководством воспитателя | + |
| ***Подведение итогов*** | | | | |
| — Проанализировать динамику развития детей | Анализ динамики: наблюдения за детьми, анализ «Дневников движения», сбор обратной связи от родителей посредством ситуативных бесед |  | Радостева Н.Л., Южакова М.Д. | + |
| — Презентовать результаты проекта широкой аудитории — Укрепить партнёрство с семьёй | Итоговое семейное мероприятие «День открытых дверей в Лаборатории движения»: прохождение станций родителями вместе с детьми, презентация «Книги рекордов группы» |  | Все участники проекта | + |

**Работа с родителями.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи** | **Мероприятия** | **Сроки** | **Ответственные** | **Отметка о выполнении** |
| Информирование о целях проекта и роли семьи | Стартовая встреча / рассылка памятки о целях проекта и роли семьи (в общую беседу группы) |  | Радостева Н.Л. | + |
| Привлечение в совместную исследовательскую деятельность | Семейные мини-исследования: «Сколько шагов до ванной?», «Сколько прыжков за 10 секунд?», «Как тело говорит об усталости?» и т.д. | Ежедневно (недели 1–3) | Родители + дети | + |
| Поддержка рефлексивного отношения к движению | Рекомендации: поощрять любознательность, не акцентировать «рекорды», обсуждать телесные ощущения | В течение проекта | Воспитатели (через памятки) | + |
| Публичная презентация результатов | Итоговое мероприятие «День открытых дверей в Лаборатории движения»: прохождение станций, знакомство с «Книгой рекордов», совместные игры |  | Все педагоги | + |
| Сбор обратной связи | Анкетирование родителей: «Как изменилось отношение ребёнка к движению в быту?» |  | Южакова М.Д. | + |

**Работа с детьми.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи** | **Мероприятия** | **Сроки** | **Ответственные** | **Отметка о выполнении** |
| Формирование представлений о строении тела | Беседы, рассматривание иллюстраций в альбомах и энциклопедиях (скелет, мышцы, кожа, нервная система, сердце, мозг, органы дыхания), отгадывание загадок, дидактические игры «Сроение тела человека», «Хватай витамины» и т.д, ситуативные беседы с детьми, чтение сказок Алябьевой Е.А. |  | Радостева Н.Л., Южакова М.Д. | + |
| Развитие исследовательских навыков | Прохождение исследовательских станций: «Прыжковая лаборатория», «Равновесие», «Шагомер», «Выносливость», «Дыхательная», «Музыкальная нейрогимнастика» |  | Все специалисты | + |
| Формирование рефлексивного отношения к телесным ощущениям | Наблюдение за дыханием, пульсом, утомлением; сравнение ощущений до/после движения; проговаривание через точную лексику |  | Все специалисты | + |
| Развитие навыков фиксации результатов | Ведение «Дневника движения»: рисунки, условные знаки, диктовка; создание «Книги рекордов группы» |  | Южакова М.Д. | + |
| Формирование мотивации к здоровому образу жизни | Акцент на радость движения, а не на «нормативы»; уважение к индивидуальным особенностям; совместные открытия | В течение проекта | Все специалисты | + |

**Для реализации проекта потребовались следующие ресурсы:**

**Материально-технические:**

* Оборудование для станций: цветные ленты, верёвочки, мешочки с песком, секундомеры, киндер-сюрпризы с наполнением - бобы, условные измерительные инструменты (картонные следы, мерные полоски из снежинок);
* Иллюстративный материал: плакаты со схемами скелета, мышечной системы, сердца, мозга, органов дыхания;
* Книги и пособия: энциклопедии, сказки Алябьевой Е.А.;
* Материалы для творчества: альбомы для «Дневника движения», цветные карандаши, фломастеры, наклейки;
* Музыкальное оборудование: колонки, подборка музыки разного темпа и характера;
* Фото/видеотехника для документирования процесса, показа видеофильма.

**Финансовые:**

* Приобретение расходных материалов для станций — 1500 руб.
* Печать иллюстративных материалов и памяток для родителей, «Дневников движения», «Книги рекордов группы» — 3000 руб.
* Наградные материалы для итогового мероприятия (грамоты и раскраски) — 500 руб.  
  *Итого: 5000 руб.*

**Кадровые:**

* Воспитатели подготовительной группы (2 чел.);
* Музыкальный руководитель;
* Учитель-логопед;

**Информационные:**

* Методические рекомендации по организации двигательных экспериментов для дошкольников
* Памятки для родителей «Как поддержать исследовательский интерес ребёнка к своему телу»
* Сценарии исследовательских станций и рефлексивных бесед
* Книги Алябьевой Е.А. «Костяной каркас страны Человекии», «Жила-была Кровь…», «Премьер-министр страны Человекии»

**Ожидаемые результаты:**

*Качественные:*

* Сформировано у детей представление о теле как о «партнёре в исследовании», а не как об объекте тренировки;
* Дети используют исследовательскую лексику: «проверим гипотезу», «что будет, если…», «я заметил, что…»;
* Повысилась рефлексивность: дети самостоятельно отмечают изменения в дыхании, пульсе, утомлении;
* Сформирована мотивация к движению через радость открытия, а не через внешнее поощрение;
* Укрепилось взаимодействие семьи и ДОУ в вопросах здорового образа жизни детей.

*Количественные:*

* 100% детей участвовали в исследовательских станциях;
* Созданы «Дневник движения» для каждого ребёнка (30 шт.) и «Книга рекордов группы», рекомендации и памятки для родителей «Правильная мотивация», «Роль семьи в воспитании здорового и спортивного ребенка», картотеки «Кинезиологические сказки», «Дыхательная гимнастика», «Музыкальные игры на ускорение», «Артикуляционные гимнастики», «Упражнения на равновесие», «Релаксационные упражнения»;
* Проведено 4 тематические недели с 30 познавательными мероприятиями;
* В итоговом мероприятии приняли участие не менее 60% семей.

**Механизмы оценки результатов:**

* Наблюдение за детьми в процессе экспериментов (фиксация гипотез, способов проверки, выводов);
* Анализ продуктов детской деятельности: «Дневники движения»;
* Диагностическая беседа в начале и конце проекта: «Зачем нужно двигаться?», «Что ты знаешь о своём теле?»;
* Анкетирование родителей до и после проекта (отношение ребёнка к физической активности в быту);
* Фото- и видео-документирование для анализа динамики заинтересованности и рефлексии детей.

**Трансляция проекта:**

* Публикация фотоотчёта и методических материалов на сайте ДОУ;
* Выступление на педагогическом совете с презентацией опыта.

**Дальнейшее развитие проекта:**

* Возможно расширение тематик: «Лаборатория чувств» (исследование органов чувств), «Лаборатория питания» (здоровое питание как часть ЗОЖ);
* Создание постоянного центра - «лаборатория движения» в группе для самостоятельных исследований детей;
* Разработка цикла семейных квестов на тему ЗОЖ и тела человека.

**Анализ реализации проекта:**

Проект «Лаборатория Движения» был успешно реализован в запланированные сроки. Главным достижением стало формирование у детей исследовательской позиции: вместо простого повторения движений за взрослым они начали самостоятельно ставить вопросы, проверять гипотезы и фиксировать свои наблюдения. Особенно продуктивной оказалась система семейных мини-исследований — по отзывам родителей, дети стали проявлять инициативу в двигательной активности дома (например: «Давай проверим, кто дальше прыгнет!», «Кто дольше сможет молчать?» и т.п.). Важным ресурсом стал междисциплинарный подход: привлечение к работе над проектом музыкального руководителя и учителя-логопеда значительно расширило содержание и формы работы.

Для дальнейшего развития проекта планируется более точная система сбора обратной связи от родителей и создание постоянной исследовательской среды в группе для продолжения практик после завершения проекта.