

. АДМИНИСТРАЦИЯ КСТОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД № 19 «СОЛНЫШКО»**

(МБДОУ д/с № 19)

607662, Нижегородская область,

г. Кстово, улица Гражданская, дом № 6, корпус № 1

тел. (8-831) 2-78-39, 2-78-11, факс (8245)3-78-39

Е-mail: ds19.solnyshko@yandex.ru

<https://ds19solnyshko.kinderedu.ru/>

ОКПО 71164478, ОГРН 1025201985632

ИНН/КПП 5250024814/525001001

**Тема проекта: «Веселая фитбол-гимнастика для
ДОШКОЛЬНИКОВ»**



Возрастная группа: старшая, подготовительная.

Проблема: В настоящее время перед ДОУ остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений. За последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. У большинства детей имеется аномалия осанки, деформация стоп, увеличивается частота тяжелых форм сколиоза. Еще одна причина ухудшения здоровья – снижение двигательной активности.

Новые подходы к содержанию физкультурных занятий способствует повышению уровня здоровья современных дошкольников. Поэтому я применяю в своей работе новые подходы к организации занятий физическими упражнениями.

Современная физкультура в дошкольном учреждении должна предупреждать заболевания, то есть быть профилактической. На занятиях с детьми должны использоваться программы по профилактической физической культуре. Это решение я вижу в организации фитбол – гимнастики в ДОУ.

Благодаря фитбол-гимнастике снижается уровень заболеваемости и повышается уровень физического развития, повышается благотворное влияние на развитие здоровья.

Цель: Укрепление здоровья детей через укрепления мышц, развитие координации движений, накопления опыта владения своим телом и расширении знаний о возможностях быть здоровым. Развитие физических качеств.

Задачи:

Оздоровительные: Укреплять здоровье детей с помощью фитболов; развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку.

Образовательные: Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость.

Воспитательные: Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.

Сроки реализации: апрель, май, июнь.

Участники: Дети старшего дошкольного возраста, родители воспитанников, воспитатели и специалисты ДОУ.

Содержание практической деятельности по реализации проекта.

1 этап (подготовительный - сбор и накопление информации)		
Социально организованная деятельность	Цели деятельности	Дата проведения
<p>- Изучение научно методической литературы по теме.</p> <p>- создание условий для фитбол гимнастики.</p> <p>-Проведение ознакомительной беседы с детьми «Что такое фитбол?»</p>	<p>«Программа по фитбол - аэробике «Танцы на мячах» (авторы Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В.)</p> <p>- физкультурный зал, - приобретены фитбол-мячи, магнитофон, флешка и диски. - разработать картотеку по фитбол-гимнастике. - составить график занятий. - разработать совместное проведение занятия с воспитателем (для соблюдения техники безопасности)</p> <p>- Простой и эффективный тренажер, используется в оздоровительных целях. Фитбол («fit» - оздоровление, «ball» - мяч). Фитбол - большой мяч диаметром 45-75 см - который используется в оздоровительных целях.</p>	<p>Апрель.</p>

2 этап (деятельный, творческий).

Социально организованная деятельность	Цели деятельности	Дата проведения
	Физическое развитие	
<p>- Знакомство детей со свойствами фитбола.</p> <p>- Оздоровительная и игровая деятельность (осуществление профилактики нарушений в физическом развитии детей).</p> <p>-Приобщение детей к физическим упражнениям и играм на фитболах.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - учить правильной посадке на нём; - покачиваться и подпрыгивать на фитболах; - учить базовым положениям при выполнении упражнений. - учить сохранять правильную осанку при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе; - выполнять упражнения с сохранением равновесия из различных исходных положений; - учить правильно расслабляться. - учить выполнять комплексы ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе; - разучивание упражнений на растягивание с использованием фитбола; - совершенствование качества выполнения упражнений в равновесии; - Поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболом. 	<p>Май.</p> <p>Май, июнь.</p> <p>Май, июнь.</p>

	Социально коммуникативное развитие	
- Организовывать совместные игровые упражнения, подбирать упражнения на развитие эмоциональной сферы, спортивные игры с фитболами совместно с инструктором и сверстниками.	- продолжать формировать умение дружить, договариваться, помогать друг другу.	Май.
	Познавательное развитие	
- Развитие умений использовать полученные знания в спортивной и игровой деятельности; развитие пространственного и логического мышления.	- учить применять упражнения на развитие двигательной активности. - уметь применять различные словесные, фольклорные игры при помощи инструктора и самостоятельно.	Май.
	Речевое развитие	
- Развивать интонационную сторону речи (ритм, тембр, силу голоса, темп), совершенствовать умение отзываться на команды, свободно и правильно пользоваться спортивными терминами.	- учить упражнениям с фитболами на развитие дыхания, командным играм под музыкальное и/или речевое сопровождение.	Май.
	Художественно эстетическое развитие	
- Развитие музыкально – сенсорных способностей детей. - Упражнения с фитболами под музыкальное сопровождение, средствами мультимедиа.	- учить выражать свое эмоционального состояния с помощью движений, пластики. - формировать музыкальное восприятие, развитие красоты и пластики движений.	Май.

<p>Подвижные игры</p>	<p>«Найди свой фитбол», «Кто быстрее найдет свой фитбол», «Ловишка с фитболом», «Передай свой фитбол», «Догонялки на фитболе», «Прокати фитбол через препятствие».</p>	<p>Май, июнь.</p>
<p>Работа с социумом</p>	<p>Лучшим способом организации работы является сотрудничество педагогов: логопеда, музыкального руководителя и инструктора по физической культуре. У каждого своего вида деятельности, но цель у всех общая – развитие и воспитание ребенка.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Инструктор по физической культуре проводит мероприятия по профилактике нарушения осанки, посредством фитбол-гимнастики. - Музыкальный руководитель разучивает с детьми песни, танцы, подготавливает с детьми музыкальные номера на фитболах. - Логопед проводит работу по развитию обогащения активного словаря детей. - Родители разучивают и закрепляют элементы фитбол-гимнастики и речевой материал с ребенком дома. 	<p>Апрель, май, июнь.</p>
<p>Работа с родителями</p>	<ul style="list-style-type: none"> - консультация для родителей: «Что такое Фитбол-гимнастика»; - Мастер-класс: «Базовые упражнения на фитболе». 	<p>Май, июнь.</p>

3 этап (презентация проекта)

Социально организованная деятельность	Цели деятельности	Дата проведения
<p>- Оформление фото-презентации «Вот как мы умеем».</p> <p>- Проведение спортивных эстафет по данной теме.</p> <p>- Организация индивидуальных консультаций для педагогов.</p>	<p>- показать занятия с мячом укрепляющие мышцы спины и брюшного пресса, создающие хороший мышечный корсет, но главное — формирующие сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки.</p> <p>- закрепить знание детей о свойствах фитбола;</p> <p>- закрепить правильную посадку на фитболе;</p> <p>- закрепить покачивание и подпрыгивание на фитболах;</p> <p>- закрепить правильное выполнение упражнения из разных исходных положений и в паре со сверстниками;</p> <p>- формировать и закреплять навыки правильной осанки;</p> <p>- формировать привычку к ЗОЖ.</p> <p>- «Современные тенденции оздоровительной деятельности»</p> <p>- «Основные упражнения на фитболе»</p> <p>- «Современные тенденции оздоровительной деятельности»</p> <p>- «Основные упражнения на фитболе»</p>	<p>Июнь.</p> <p>Июнь.</p> <p>Май, июнь.</p>

Результат проекта.

В ходе реализации проекта у детей появился интерес к двигательной деятельности, они научились реализовывать двигательное творчество и импровизацию в играх с фитболами.

Музыка, в совокупности с речью и движением способствовала мотивации на укрепление своего здоровья посредством упражнений с фитболами. Повышен интерес к фитбол-гимнастике, посредством музыкальных композиций.

С помощью вибрационного эффекта мячей можно установить равновесие в деятельности нервной системы ребенка, развить фантазию, память, речь, внутреннюю собранность, осуществить физическое развитие, а также развить пластику, грацию, красоту движений, творческую активность детей, художественный и эстетический вкус. У детей сформированы коммуникативные навыки и практические умения правильной речи.

Приобретен практический навык контроля за своей осанкой у старших дошкольников. Сформировано позитивное взаимодействие детей в коллективе. Повышена общая культура ребёнка и раскрыт творческий потенциал личности.

Проанализировав полученные результаты проекта, пришла к выводу, что поставленные задачи в начале проекта были решены: этому способствовало использование практико – ориентированного подхода в работе с детьми, а также активное участие семей воспитанников на протяжении всего проекта. Игры и упражнения с мячом, фитбол – гимнастика благоприятно сказались на физическом, речевом и эмоциональном развитии наших дошколят.

Приложение.

Конспект по физической культуре с использованием фитболов. Старшая группа: «Веселая тренировка»

Время, длительность: 30-35 минут

Образовательные области: физическое развитие

Цель: профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата.

Задачи:

- продолжать развивать физические качества: силу, выносливость, координацию;
- продолжать развивать двигательную активность детей в упражнениях с фитболами;
- совершенствовать технику бросков мяча парами: снизу; из-за головы об пол – поймать после отскока;
- учить перекатывать мяч друг другу ногами, сидя;
- закреплять умение отбивать мяч об пол двумя руками, стоя на одном месте;
- формировать у детей потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- воспитывать интерес к физической культуре, желание осознанно заботиться о своем здоровье;
- развивать воображение, внимание; воспитывать нравственные качества, доброжелательность, дружеские взаимоотношения, создать обстановку психологического комфорта.

Развивающая среда: фитболы (12 шт.) парашют, воздушный шар.

Ход занятия:

Инструктор: Ребята, вы любите мультфильмы про смешариков? Расскажите о героях этого мультфильма. (Ответы детей) Если дети не отвечают, воспитатель спрашивает: «Как их зовут? Какие они?» В нашем спортивном зале есть

много спортивных предметов и оборудования, как вы думаете, на что могут быть похожи Смешарики? (Мячи, массажные мячики, фитболы)

Инструктор: Для чего еще нам нужны фитболы? (Для того чтобы была красивая осанка, прямая спина, сильный пресс.) Вы хотите, чтобы у вас была красивая осанка, сильный пресс, руки и ноги? Тогда приглашаю вас на веселую тренировку с шариками-смешариками?

Вводная часть:

Инструктор: И я, и шарики-смешарики очень ждали вас. Вы их увидели? Готовы играть и тренироваться? Тогда каждый возьмите по одному фитболу, и представьте, что это один из смешариков. Но я должна вас предупредить: впереди нас ждут не простые задания! Как вы думаете, какими мы должны быть, чтобы справиться с ними? (Правильно – сильными, смелыми, ловкими). Вы такие? Тогда тренировка начинается.

Разминка: ходьба с фитболом в руках; ходьба на носках, фитбол в руках, поднятых над головой; ходьба на пятках, руки с фитболом вытянуть вперед; бег в среднем темпе; ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в две шеренги.

Основная часть.

Общеразвивающие упражнения.

Инструктор: У каждого Смешарика есть свое любимое упражнение. Мы сможем их выполнить? (Ответ детей). Тогда приступим к разминке.

«Совунья поворачивает голову из стороны в сторону» И. п. – сидя на фитболе, ноги вместе, руки на поясе, спина прямая. 1- повернуть голову в правую сторону; 2- повернуть голову прямо; 3- повернуть голову в левую сторону; 4- вернуться в и. п. Выполнить 8 раз.

«Крош потягивается» И. п. – сидя на фитболе, ноги вместе, руки на плечи, спина прямая. 1 – поднять руки вверх; 2- вернуться в и. п. опустить руки на плечи. Выполнить 6 раз.

«Ёжик делает зарядку» И. п. – сидя на фитболе, ноги вместе, руки на поясе, спина прямая. 1- наклон вправо; 2 — вернуться в и. п.; 3 — наклон влево; 4 - вернуться в и. п. Выполнить 6 раз.

«Копатыч готовится к полету на самолете» И. п. - стоя лицом к фитболу на коленях, руки на фитболе. 1- прокатиться животом на фитбол, руки на ковре, ноги вместе, носочки соединены; 2- вернуться в и. п. Выполнить 4-5 раз.

«Нюша загорает» И. п. – лежа на спине, пятки на фитболе, ноги прямые, руки на ковре. 1 – поднять живот и удержать равновесие; 2- вернуться в и. п. Выполнить 4-5 раз.

«Пин делает мостик» И. п. — сидя на ковре, спиной к фитболу 1 - прокатываемся на спине, страхуем ногами и руками; 2- вернуться в и. п. Выполнить 4-5 раз.

«Бараш изображает улитку» И. п. – лежа на животе, ноги согнуты в коленях, зажимаем фитбол. Ползти вперед с фитболом, не выпуская из ног.

Инструктор: Вот это мы зарядились энергией! Я прямо чувствую, что у вас прибавились силы. Значит, мы можем дальше продолжать нашу веселую тренировку с шариками-смешариками. Тогда приступим к самым сложным заданиям. Их надо выполнять в парах, и я предлагаю вам выбрать себе товарища, с которым вы будете проводить тренировку. А шарики-смешарики нам в этом помогут.

Основные виды движения:

Упражнение в парах с фитболом.

- отбивать фитбол двумя руками, стоя на месте;
- прокатывание мяча ногами, сидя, упор рук сзади.

Инструктор: Молодцы, вы справились со всеми заданиями! А теперь пора и отдохнуть! Смешарики очень любят играть, бегать, как, впрочем, и вы. Самая любимая игра у них называется «Кто быстрее займёт фитбол». Становимся в круг. Ставим фитболы на ручки. Садитесь скорее на фитболы, начинается игра.

Подвижная игра «Кто быстрее займёт фитбол»

Дети сидят на мячах в круг по залу. На сигнал (включается музыка) дети начинают бегать по кругу. Когда музыка заканчивается, каждый ребёнок должен занять любой мяч и сесть на него. Побеждает тот, кто останется на последнем мяче.

Инструктор: Когда смешарики устают играть, они садятся в шар-парашют и отправляются в путь.

Игра малой подвижности с парашютом «Веселые парашютисты».

Ты катись веселый мячик,
Парашют не даст упасть,
У кого веселый мячик –
Постарайся передать!

Дети берутся за края парашюта и делают маленькую волну, большую волну. Затем в парашют я кладу один маленький мяч, другой и так по очереди 5-6 мячей. Надо удерживать на волнах парашюта Смешариков, чтобы они не упали на пол.

Заключительная часть.

Инструктор: Вот и подошла к концу наша тренировка с шариками-смешариками? Вы справились со всеми заданиями? Что было самым трудным? А вы расскажете кому-нибудь сегодня о нашей тренировке? Что было самым интересным? С образом кого из смешариков вы могли бы сравнить свое настроение? Ваше настроение изменилось после занятия? А каким оно стало? Хотели бы вы еще раз поиграть с шариками-смешариками? Тогда в следующий раз мы продолжим тренировку, а сейчас вам надо возвращаться в группу!
До свидания!

Фотоотчет.









Литература.

- Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. «Программа по фитбол - аэробике «Танцы на мячах».
- Пенчева Е. Фитбол - мяч для игр [Текст] // Дошкольное образование - Первое сентября. - 2013. - № 1. - С. 57
- Роскошная О. Фитбол-гимнастика в детском саду [Текст] // Здоровье дошкольника. - 2012. - № 5. - С. 7-9
- Веселовская, С.В. Фитбол тренинг.
- С. В. Веселовская, О. Ю. Сверчкова, Т. В. Левчинкова // Пособие по фитбол - аэробике и фитбол - гимнастике. – М.: ННОУ Центр «Фитбол», 1998.