



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
г. Нижневартовска детский сад № 5 «Мечта»

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ г. Нижневартовска
ДС №5 «Мечта»

Е.В.Радзевика



ПРОЕКТ

«Фитбол-гимнастика для дошкольников»

Составитель:
Инструктор по ФИЗО
А.Ю. Рогозовец

г. Нижневартовск, 2019

Тип проекта: долгосрочный, познавательный, физкультурно-оздоровительный.

Актуальность данной темы состоит в том, что за последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. 80% детей имеют аномалию осанки, деформацию стоп, увеличивается частота тяжелых форм сколиоза. Согласно исследованиям специалистов, 60% болезней взрослых «заложены» в детстве. Каждый четвертый ребенок дошкольного возраста болеет в течение года более 4-х раз (данные Т. Я. Чертюк, З. С. Макаровой, М. Н. Беловой, Б. Н. Капустян и др., причем ослабление здоровья подрастающего поколения может в геометрической прогрессии угрожать здоровью последующих поколений, т. к. у больных родителей будут постоянно рождаться больные дети. Рождение здорового ребенка в настоящее время стало редкостью, растет число недоношенных детей, детей с врожденными аномалиями, с речевыми расстройствами.

Исследования свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают двигательный дефицит, т. е. страдают гиподинамией. Двигательная активность является мощным биологическим стимулятором жизненных функций растущего организма. Потребность в движениях составляет одну из основных физиологических особенностей ребенка, являясь условием его нормального формирования и развития.

Движения в любой форме, соответствующие возрастным возможностям детей, всегда выступают как оздоровительный фактор – этим можно объяснить высокую эффективность самых разнообразных методик и форм проведения занятий, когда их основой является общее воздействие на организм в сочетании со специальными физическими упражнениями. Во время занятий по физическому воспитанию у ребенка повышается настроение, появляется чувство радости, удовольствия. Физические упражнения при правильном психолого-педагогическом подходе являются мощным оптимизирующим фактором, существенной стороной действия которого является повышение эмоционального тонуса.

На сегодняшний день в дошкольном возрасте практически здоровые дети составляют 3-4%.

Требования современной педагогики побуждают специалистов к поиску новых подходов к организации физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ. Необходимо найти такие программы, с использованием приемов и методов обучения, в которых должен быть учтен весь комплекс соматических, интеллектуальных и физических проблем. Именно этим критериям отвечает методика работы с фитболами, большими оздоровительными мячами.

Это предопределило выбор темы моего проекта - «Использование нетрадиционной здоровьесберегающей технологии в физическом воспитании и оздоровлении дошкольников –фитбол-гимнастика».

Участники проекта: дети дошкольного возраста 4-5 лет, родители, сотрудники ДОУ.

Цель проекта: Повышение уровня физической подготовленности детей и укрепление их здоровья.

Задачи проекта:

1. Изучить теоретические основы использования фитбол-гимнастики в дошкольном возрасте.
2. Разработать схему взаимодействия со всеми участниками педагогического процесса (детьми, родителями, воспитателями и специалистами).
3. Определить «золотые» правила фитбол-гимнастики и этапы освоения упражнений.
4. Провести диагностику психофизического развития детей для определения эффективности фитбол-гимнастики.

Оздоровительные:

1. Укреплять здоровье детей с помощью фитболов.
2. Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку.
3. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям с помощью фитболов.

Образовательные:

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

Воспитательные:

Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.

Ожидаемые результаты

- Расширится осведомленность детей о фитбол-гимнастике;
- Повысится уровень физического развития и оздоровления дошкольников посредством занятий фитбол – гимнастики, которая формирует двигательную сферу ребенка, развивает физические качества и является эффективным методом оздоровления.
- Использование фитболов окажет общее стимулирующее влияние на физиологическое состояние ребёнка, повысится эмоциональный фон занятий, что вызовет положительный настрой;

У педагогов:

- Расширится осведомленность педагогов о фитбол-гимнастике;
- Будет использована фитбол-гимнастика в образовательной деятельности с детьми дошкольного возраста».

У родителей:

- Получат представление об использовании фитбол-гимнастики в физическом воспитании детей в ДОУ;
- Заинтересуются фитбол-гимнастикой, как средством совместного здорового семейного отдыха;
- Будут применять простейшие упражнения фитбол-гимнастики;
- Поднимется интерес у родителей к подвижным и спортивным играм с использованием фитбол мячей.

Этапы реализации поставленных задач:

1 этап – подготовительный.

1. Изучить литературу по использованию нетрадиционной здоровьесберегающей технологии в физическом воспитании и оздоровлении дошкольников (фитбол-гимнастики)
2. Провести обзор информации в интернете по использованию нетрадиционной здоровьесберегающей технологии в физическом воспитании и оздоровлении дошкольников (фитбол-гимнастики)
3. Организовать работу кружка, создать учебную программу.
4. Подготовить диагностический материал на начало и конец учебного года
5. Изучить информационно-компьютерные технологии и внедрять их в воспитательный процесс.
6. Оформить информационно- спортивный уголок для родителей и сотрудников ДОУ.
7. Подготовить картотеки упражнений на фитболе, подвижных игр, дыхательной гимнастики, пальчиковой гимнастики, релаксации на фитбол мячах.
8. Сделать карточки-схемы с комплексами упражнений на фитбол мячах.
9. Оформить папку передвижку.
10. Подготовить консультации, рекомендации, презентации для родителей и педагогов.

2 этап – реализационный.

Совместная деятельность с детьми

1. Мониторинг (сентябрь, май)
2. Беседа «Что такое фитбол» (сентябрь)
3. Знакомство с фитбол мячами (сентябрь)
4. Познакомить с основными правилами поведения на фитбол мячах(сентябрь)
5. Занятия кружка «Фитбол-гимнастика» (1 раз в неделю)
6. Занятия с использованием фитбол мячей «Колобок-весёлый бок», «Последам смешариков» и др.
7. Совместное придумывание с детьми сказок, где главный герой фитболмяч;
8. Отгадывание загадок, с помощью фитбол мяча;
9. Конкурс рисунков «Мой весёлый фитбол мяч» (апрель)
10. Совместные оздоровительные досуги, с использованием фитбол мячей.

Совместная деятельность с педагогами

1. Анкетирование «Что мы знаем о фитбол-гимнастике» (сентябрь)
2. Наметить совместный план работы по данной теме.
3. Консультация «Основные требования к фитбол мячам».
4. Консультация «Правила работы на фитболе с детьми дошкольноговозраста».

5. Рекомендации «Где можно использовать фитбол мячи в образовательной области».

6. Презентация «Использование фитбол-гимнастики в образовательной деятельности с детьми дошкольного возраста».

Совместная деятельность с родителями

1. Анкетирование «Что мы знаем о фитбол-гимнастике» (сентябрь)

2. Организация работы родительского клуба «Здоровая семья»

Направление просветительское:

-Беседа «Что такое фитбол-гимнастика»;

-Консультация «История возникновения фитбол-гимнастики»;

-Рекомендации «Давайте познакомимся с основными золотыми правилами фитбол-гимнастики»;

-Консультация «Оздоровительное воздействие фитбол-гимнастики на организм ребёнка»;

-Консультация «Фитбол для взрослых»

Практически-действенное:

-Покупка фитбол мячей;

-Практическое совместное занятие с детьми «Что такое фитбол?»

-Занятие «Вы скучали по фитболу?» (знакомство с парной гимнастикой)

- Занятие «Вокруг света на фитболе» (в форме игр-эстафет на фитболе)

-Совместные оздоровительные досуги, с использованием фитбол мячей

«Путешествие в Спортландию», «Стану сильным я как папа», «Физкультура вместе с мамой» и др.

-Оформление фото выставки «Наши спортивные достижения»;

3 этап – итоговый.

Подвести итог проделанной работы, сравнить результаты тестирования детей экспериментальной и контрольной группы. Прделанную работу оформить в виде презентации и познакомить с ней сотрудников ДОУ.