

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Алёнка»
Город Кирсанов
Тамбовская область

**ПРОЕКТ
«ВЕСЕЛАЯ ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКА»**

Возраст обучающихся: 5 – 6 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель воспитатель
I квалификационной категории
Казакова М.А.

Кирсанов
2021

ТЕМА ПРОЕКТА	« ВЕСЕЛАЯ ФИТБОЛ – ГИМНАСТИКА .»
ВИД ПРОЕКТА	Практико-ориентированный.
АВТОР ПРОЕКТА	Казакова Маргарита Александровна
БАЗА ВНЕДРЕНИЯ ПРОЕКТА	МБДОУ «Детский сад «Алёнка» Дети старшей группы №2 «Улыбка», родители воспитанников, воспитатели и специалисты ДОО
СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА	2021-2022 учебный год. (долгосрочный)
ЦЕЛЬ ПРОЕКТА	Развитие физических качеств и укрепление здоровья детей, создание условий для фитбол - гимнастики.
ЗАДАЧИ ПРОЕКТА	Оздоровительные: 1. Укреплять здоровье детей с помощью фитболов; 2. Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку. Образовательные: 1. Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость. Воспитательные: 1. Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.

ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА.

Этапы внедрения проекта	Виды деятельности	Содержание деятельности		
		Педагоги	Дети	Родители
<u>Подготовительный (организационный)</u>	<p>Воспитательно-образовательная деятельность; оздоровительная работа.</p> <p>Совместная деятельность детей с педагогами, игровая, оздоровительная, познавательная.</p> <p>Взаимодействие с семьями детей по реализации проекта.</p>	<p>- выявление детей с нарушениями осанки;</p> <p>- создание условий для фитбол гимнастики.</p>	<p>- знакомить детей со свойствами фитбола;</p> <p>- учить правильной посадке на нём;</p> <p>- покачиваться и подпрыгивать на фитболах;</p> <p>- учить базовым положениям при выполнении упражнений.</p>	<p>- Консультация «Что такое фитбол»,</p> <p>Консультация «Фитбол – гимнастика»</p>

<p><u>Основной</u> <u>(практический)</u></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> <p>Формирование семейной принадлежности с целью использования полученных навыков фитбол – гимнастики в домашних условиях.</p>	<p>- Разработка плана занятий по фитбол – гимнастике на учебный год;</p> <p>- Консультации «Современные тенденции оздоровительной деятельности» «Фитбол – гимнастика для коррекции осанки дошкольников», «Улучшаем осанку»</p> <p>- «Основные упражнения на фитболе.»</p> <p>- Консультация «Как правильно выбрать мяч для ребёнка»</p>	<p>- Учить сохранять правильную осанку при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе;</p> <p>- выполнять упражнения с сохранением равновесия из различных исходных положений;</p> <p>- учить правильно расслабляться;</p> <p>- учить выполнять комплексы ОРУ с использованием фитбола в едином темпе для всей группы;</p> <p>- разучивание упражнений на растягивание с использованием фитбола; упражнений</p> <p>- совершенствование качества выполнения упражнений в равновесии;</p> <p>- Поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболом.</p>	<p>- Консультации «Как улучшить осанку наших детей»,</p> <p>«Гимнастика на фитболе в домашних условиях»,</p> <p>«Базовые упражнения на фитболе».</p> <p>- «Дети и безопасные занятия на фитболе.»</p> <p>- «Развлечения с элементами фитбола».</p> <p>- Выпуск памяток для родителей по теме.</p>
--	---	---	---	---

<p><u>Заключительный</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Воспитательно-образовательная деятельность; - Оздоровительная работа - Самостоятельная и совместная деятельность детей с педагогами, игровая, коммуникативная, познавательная, продуктивная (конструктивная), - Взаимодействие с семьями детей 	<ul style="list-style-type: none"> - Обобщение опыта работы воспитателей и специалистов ДОО по теме - Организация индивидуальных консультаций для педагогов и специалистов; - Оформление фото-презентации «Вот как мы умеем». 	<ul style="list-style-type: none"> - Оформление фото-презентации «Вот как мы умеем». - Проведение развлечения по данной теме; - Проведение спортивных эстафет по данной теме. 	<ul style="list-style-type: none"> - Проведение совместной спортивной эстафеты по данной теме; - «Мама, папа, я здоровая семья»;
------------------------------	---	--	--	--

Пояснительная записка.

В настоящее время перед ДОО 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 тяжких форм сколиоза. Еще одна причина ухудшение здоровья – снижение двигательной активности. Новые подходы к содержанию физкультурных занятий способствует повышению уровня здоровья современных дошкольников. Поэтому педагоги применяют 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 ослабленными детьми должны использоваться программы по профилактической физической культуре. Это решение мы видим в организации фитбол – гимнастики в ДОО. Фитбол («fit» - оздоровление, «ball» - мяч). Фитбол - большой мяч диаметром 45-75 см - который используется в оздоровительных целях.

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

Программа предусматривает:

1. Реабилитационно-оздоровительное воздействие фитболов на организм детей.
2. Преемственность в решении задач с образовательной программой «От рождения до школы».

3. Повышения интереса к занятиям физкультурой и повышение двигательной активности.

Цель программы.

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

Задачи программы.

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.

Программа создает условия для оздоровления дошкольников посредством занятий фитбол – гимнастикой, которая формирует двигательную сферу ребенка в развитии силы мышц, поддерживающих правильную осанку; способности удерживать равновесие, развивает физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость. Данная программа осуществляется в рамках педагогической системы МДОУ № 47 рассчитана на 4 года. Возраст детей от 3 лет (2 младшая группа) до 7 лет (подготовительная к школе группа).

Для организации работы по программе необходимо создать следующие условия:

- физкультурный зал,
- приобрести фитбол-мячи, магнитофон, аудиокассеты и диски.
- разработать конспекты занятий, совместной деятельности;
- составить график занятий и совместной деятельности;
- совместное с воспитателем проведение (для соблюдения техники безопасности)

Содержание программы.

В старшем возрасте фитболы могут участвовать в бодрящей гимнастике после сна и в веселых эстафетах, в совместной деятельности.

Применение фитбола проводится в физкультурно-оздоровительном процессе в течение недели в одном мероприятии. Основные формы работы – занятия, совместная деятельность, развлечения. В основе игр с фитболами лежат общеразвивающие упражнения. Каждое упражнение необходимо повторять сначала 3-4 раза, постепенно увеличивая до 6-7 раз.

Продолжительность одного занятия в старшей 25 мин. Количество занятий одно занятие в неделю.

Физкультурные занятия с фитболом проводятся по традиционным частям: подготовительная, основная и заключительная.

1) Подготовительная часть включает ходьбу вокруг мячей «змейкой», бег вокруг мячей друг за другом, держа мяч за «рожки» на спине и пружинистые покачивания. Они обеспечивают выравнивание спины в нейтрально-оптимальное положение, возбуждают согласованную активизацию мышц позвоночника; тренируют правильную установку центра тяжести при динамической основе в поддержке туловища.

2) В основной части занятия используются и.п. - лежа животом на мяче, лежа спиной на мяче, лежа боком на мяче, а так же лежа на полу мяч под ногами, прыжки на мяче с продвижением вперед, перекаты на животе на мяче. Упражнения, выполняемые в данных и.п. – позволяют развивать и постепенно увеличивать силовую выносливость мышц, укрепить координацию движений; повысить неспецифические защитные силы организма.

3) Заключительная часть: проводится в и.п. - сидя на мяче - это дыхательные упражнения на релаксацию в сопровождении медленной музыки, ходьба и бег вокруг мячей, упражнения на дыхание, релаксация на мяче и т.д.

Программные задачи для каждого занятия практически едины для каждого номера занятия в любом блоке.

1-е занятие:

Познакомить с первыми четырьмя упражнениями комплекса.

Познакомить с техникой выполнения упражнений на фитболе, используя метод круговой тренировки.

2-е занятие:

Познакомить со следующими четырьмя упражнениями комплекса.

Разучить первые четыре упражнения на фитболе.

3-е занятие:

Закреплять навыки выполнения всего комплекса упражнений.

Закрепить навык выполнения упражнений на фитболе.

4-е занятие:

Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений.

Совершенствовать навык выполнения упражнений на фитболе.

Внедрение фитбол - гимнастики в образовательный процесс ДОУ вписывается довольно легко.

В результате данной работы повышается уровень физического развития и здоровья.

Методика проведения.

Эффективность фитбол-гимнастики зависит от правильного подбора методов и приемов обучения. В младшем дошкольном возрасте при обучении физическим упражнениям в большей мере используют показ, имитации, зрительные, звуковые ориентиры.

Показ применяется, когда детей знакомят с новыми движениями, которые демонстрируются несколько раз. Прием подражания действиям животных или явлениям природы и общественной жизни очень помогает при обучении детей физическим упражнениям. Подражая, например, действиям зайчика, дети входят в образ и с большим удовольствием прыгают на фитболах. Возникающие при этом положительные эмоции побуждают много раз повторять одно и то же движение, способствуют закреплению двигательного навыка, улучшению его качества, развитию выносливости. Зрительные ориентиры помогают детям уточнить направления движения и разнообразить занятие. Звуковые ориентиры применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений на фитболе, а также как сигнал для начала и окончания действия, для эмоционального подъема. В качестве звуковых ориентиров используются музыкальное сопровождение на фортепиано или аудиозапись, удары в бубен, хлопки в ладоши и пр.

Индивидуальная помощь при обучении физическим упражнениям используется для уточнения посадки на фитболе, для создания правильных мышечных ощущений, создания уверенности, успеха. Многие физические упражнения имеют условные названия, которые отражают характер движения, например: «Боксер», «Перекат».

В среднем и старшем возрасте с расширением двигательного опыта детей увеличивается роль словесных приемов без сопровождения показом, используются более сложные наглядные пособия для уточнения построения в виде схемы или фотографии. Сюжетный рассказ используется для возбуждения у детей интереса к занятиям, желания ознакомиться с техникой их выполнения. Например, воспитатель рассказывает сказку «Колобок», а дети выполняют соответствующие упражнения. На занятиях используются также стихи, считалки, загадки, а беседа помогает выяснить интересы детей, способствует уточнению, расширению, обобщению знаний, представлений о технике физических упражнений. С целью закрепления двигательных навыков упражнения на фитболе следует проводить в игровой и соревновательной формах. В результате возникает особый физиологический и эмоциональный фон, что усиливает воздействие упражнений на организм, способствует проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил. При этом предъявляются более высокие требования к физическим и морально-волевым качествам (решительность, честность, благородство и т. д.) Занимающиеся с фитболами должны находиться на расстоянии 1-1,5 м друг от друга и от выступающих предметов в зале. При выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола. Темп и продолжительность упражнений индивидуальны для каждого ребенка.

Перспективный план обучения упражнениям на фитболе.

Содержание упражнений старшей группы.

Месяцы	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
<p>Сентябрь Октябрь Ноябрь</p>	<p>Научить выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.</p>	<p>-«Крылышки» и.п.: лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед</p> <p>«Махи ногами»- и.п.: лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали.</p> <p>- и.п.: то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях;</p> <p>- и.п.: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх;</p> <p>- и.п.: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой;</p>
<p>Декабрь Январь Февраль</p>	<p>Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.</p>	<p>-«Растяжка» и.п.: стоя в упоре на одном колене боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней. Выполнять медленные пружинистые покачивания;</p> <p>-«Каток» и.п.: стоя на одном колене спиной к фитболу, другое колено — на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад;</p> <p>-Подвижные игры</p>
<p>Март Апрель Май</p>	<p>Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе</p>	<p>-«Наклоны» и.п.: сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;</p> <p>- и.п.: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.</p> <p>Повторение изученного. Подвижные игры. (см.Приложение)</p>

Критерии отслеживания результативности освоения программы:

Уровни освоения программы в старшей группе.

Высокий уровень. Уверенно, с хорошей амплитудой выполняет упражнения. Способен самостоятельно организовать игру. Самооценивает и контролирует других детей.

Средний уровень. Без усилий выполняет упражнения. Может замечать свои ошибки в технике выполнений. Самостоятельно игры не организовывает.

Низкий уровень. Не замечает ошибок в технике выполнения. С интересом включается в игру, но нарушает правила в подвижных играх. Интерес к освоению новых упражнений неустойчив.

Заключение.

Программа предлагает условия для оздоровления дошкольников посредством занятий фитбол – гимнастики, которая формирует двигательную сферу ребенка, развивает физические качества и является эффективным методом оздоровления. Доступность программы «Фитбол-гимнастика» для детского сада делает ее наиболее востребованной для педагогов и родителей.

Требования к фитбол-гимнастике.

1. Основные правила занятий с мячом:

угол, сформированный туловищем и ногами в положении сидя должен быть **большим**, чем 90° .

не пытаться перелезть через мяч сзади, садитесь на него только спереди.

на занятиях необходимо использовать устойчивые, правильно надутые мячи.

необходимо регулярно проверять осанку, особенно «S-образную» форму спины и правильность посадки.

ноги занимающего должны всегда находиться в контакте с полом. Тело (рука или ягодицы) должно постоянно поддерживаться мячом.

необходимо постоянно контролируйте физическое усилие и, главное, наслаждаться занятием.

избегайте использовать мячом, размер которого слишком мал для ребенка. Это может стать причиной неправильной осанки и даже вызвать боль.

недостаточно надутый мяч приводит к неправильной посадке «в подвешенном состоянии».

необходимо избегать внезапных, неуправляемых движений мышцами. «Обе ноги постоянно и одновременно должны касаться пола на протяжении всей тренировки с мячом».

при работе с мячом качество должно преобладать над количеством.

2. Основные требования к мячам- фитболам.

1) Размер мяча:

Мяч должен быть надут так, чтобы под весом тела поверхность контакта с полом увеличилась совсем немного. Должны быть возможными упругие подскоки. Как указано на упаковке, мячи выдерживают нагрузку до 300 кг.

2) Одежда:

Удобная спортивная одежда. Оптимальный вариант — босиком или легкая спортивная обувь с не скользкой подошвой.

3) Покрытие для пола:

Поверхность пола должна быть ровной и гладкой.

Гимнастический мат, пол, покрытый ковром или специальным линолеумом, в редких случаях паркет.

Необходимо убедиться, что в помещении нет колющих и режущих предметов. Проверьте, нет ли каких-либо булавок или металлических застежек на одежде, которые могут проколоть мяч.

Помните также, что риск прокола мяча существенно возрастает при использовании его на улице.

4) Место для выполнения упражнений:

Сохранять безопасную дистанцию во всех направлениях.

Помещение приспособленное для занятий физкультурой.

5) Хранение фитболов:

Держать мяч вдали от нагревательных приборов, а также не допускать их долгого пребывания под прямыми лучами солнца (свыше 30 градусов), так как материал, из которого сделаны мячи, может расплавиться. Правильное обращение и соблюдение мер предосторожности позволит использовать один и тот же мяч долгие годы даже в том случае, если его будут сдувать и надувать очень часто.

Приложение 2

Игры с фитболами для детей старшего дошкольного возраста.

1. **«Пятнашки сидя»** - сидя на фитболе, играющие передвигаются по залу бегом, водящий пятнает ближайшего игрока, который становится водящим.

2. **«Пятнашки в беге»** - условия игры те же, но играющие передвигаются по залу бегом, перекатывая фитбол руками.

3. **«Пятнашки мячом»** - водящий с фитболом, остальные дети без мячей убегают от водящего в любом направлении. Водящий не может запятнать убегающего игрока, если тот принимает положение седа на полу.

4. **«Третий лишний»** - играющие, сидя на мячах, располагаются по кругу; на одном мяче сидит одновременно два игрока. По команде преподавателя один из играющих без мяча догоняет другого играющего без мяча за кругом. Убегающий занимает место у любого мяча, при этом третий игрок становится «лишним» и убегает от догоняющего.

5. **«Тоннель»** - игроки делятся на пары, сидя на фитболе напротив друг друга, поднимают руки вверх и соединяют их, образуя тоннель. Последняя пара проходит через тоннель, прокатывая впереди свой мяч, и становятся первой парой. Так по очереди через тоннель должны пройти все пары.

6. **«Бой петухов»** - два играющих сидят на фитболах напротив друг друга. Цель игры – столкнуть соперника с мяча.

Упражнения на фитболе.

1. **«Веточка»** Исходное положение – сидя на мяче, ноги на ширине плеч в опоре стопами на пол, руки перед грудью. Сидя на мяче выполняются наклоны вправо и влево. Руки подняты вверх: «веточка качается», ладони обращены друг к другу. Упражнение выполняется медленно, по четыре на каждую строфу, с фиксацией туловища в центральной позиции. Упражнение на боковые мышцы туловища. Следить за выполнением наклонов строго во фронтальной плоскости.

2. **«Качели»** Исходное положение – сидя на мяче, руки опущены вниз. Прокатываясь на мяче вперед, поставить ноги на носки, одновременно подняв руки вверх, затем прокатываясь на мяче назад, поставить ноги на пятки, руки при этом максимально отвести назад, а туловище одновременно с этими движениями наклонить вперед. Упражнение выполняется в быстром темпе, с большой амплитудой движения энергично.

3. **«Лягушка»** Исходное положение – лежа на мяче на животе, обхватив мяч согнутыми в коленях ногами, руки на полу. В первом куплете толчком перекаат мяча вперед с упором на руки, затем вернуться в исходное положение. Выполнить три раза и на четвертую строчку перейти в положение сидя ноги скрестно, мяч перед собой. Во втором куплете выполнить покачивание бедер вперед – вниз, сохраняя правильную осанку. Терапевтический эффект: Упражнение увеличивает

подвижность в тазобедренных суставах, корригирует деформацию стоп, формирует навык правильной осанки.

4. «Собачка виляет хвостиком» Исходное положение: сидя на мяче. Поднять одну руку вперед ладонью внутрь; поднять другую руку вперед ладонью внутрь; поднять одну руку вверх ладонью внутрь; поднять другую руку вверх ладонью внутрь; опустить руки вниз. Покачаться на мяче. Терапевтический эффект: укрепление мышечного корсета, тренировка вестибулярного аппарата. Правильная посадка на мяче, легкое покачивание вверх-вниз, не отрываясь от мяча

5. «Кругосветное путешествие» Подпрыгивая на мяче, шагать вокруг него, высоко поднимая колени в одну, затем в другую сторону.

6. «Ножки танцуют» Сидя на мяче: ногу вперед на пятку, в сторону, вперед, приставить.

7. Упражнение «бокс» руками. Сидя на мяче, руки прижаты к груди, поочередно выпрямлять правую, левую руку вперед..

8. «Клюем зернышки». Сидя на мяче, достать до пола руками, выпрямиться, руки в «крылышки».

9. «Юла». Сидя на мяче делать круговые движения тазом.

Список используемой литературы:

1. Железняк Н.Ч. занятия на тренажерах в детском саду.- М.:Издательство «Скрипторий 2003», 2009.Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-метод. пос. - М.: Terra-Спорт, Олимпия Пресс,2001. - 64 с.
2. Кудра Т.А. Аэробика и здоровый образ жизни: Учеб. пос.- Владивосток: МГУ им. адмирала Г.И. Невельского, 2001.- 120 с.
3. Клубкова Е.Ю. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. – СПб., 2001.
4. Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие/ Г.В.Каштанова, Е.Г. Мамаева.-2-е изд.,испр. И доп.-М.:АРКТИ,2007..
5. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. - СПб.: Речь, 2002.- 176 с.
6. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. - М.: Terra-Спорт, 2000. - 72 с.
7. Теория и методика физического воспитания /Под общ. ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. - М.: ФиС, 1976.Т. 1, с. 85.