

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №28 г. Лениногорска» муниципального образования
«Лениногорский муниципальный район» Республики Татарстан

Педагогический проект:

«Дополнительные
образовательные услуги в ДОУ
физкультурно – оздоровительной
направленности.

Кружок «Движение»»

Воспитатели: Хасанова Е.М.
Сагдеева Д.А.

г. Лениногорск

Возраст детей: 5-6 лет

Тип проекта: познавательный, физкультурно-оздоровительный.

Продолжительность: длительный с 01.10. 2015 г. – 30.05.2016 г.

Участники проекта: дети старшей группы, воспитатели.



Актуальность

- Согласно исследованиям специалистов, 60% болезней взрослых «заложены» в детстве. Каждый четвертый ребенок дошкольного возраста болеет в течение года более 4-х раз.
- 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, 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.
- Требования современной педагогики побуждают специалистов к поиску новых подходов к организации физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ. Необходимы 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.

Цель проекта:

- Сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств посредством использования больших гимнастических мячей.



Задачи:

Обучающие:

- Формировать устойчивую мотивацию к занятиям физической культуры в детском саду и семье.

Воспитательные:

- Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх;
- Укреплять здоровье детей с помощью фитболов.



Развивающие:

- Формировать навык правильной осанки, развивать мышечную систему через упражнения на фитболах;
- Развивать дыхательную систему, способствовать формированию правильного речевого дыхания;
- Развивать физические качества: гибкость, силу, ловкость, выносливость, быстроту движений.

Этапы

1 этап – подготовительный:

- Определение темы, цели и задач, содержание проекта, прогнозирование результата;
- Обсуждение с педагогами и родителями темы проекта, выяснение возможностей, средств, необходимых для реализации проекта;
- Изучить литературу по использованию нетрадиционной здоровье-сберегающей технологии в физическом воспитании и оздоровлении дошкольников (фитбол-гимнастики);
- Организовать работу кружка, создать учебную программу;
- Составление комплексно- тематического плана по проекту;
- Подготовить диагностический материал на начало и конец учебного года;
- Изучить информационно-компьютерные технологии и внедрять их в воспитательный процесс;
- Оформить информационно - спортивный уголок для родителей и сотрудников ДОУ;
- Подготовить картотеки упражнений на фитболе, подвижных игр, дыхательной гимнастики, пальчиковой гимнастики, релаксации на фитбол мячах;
- Сделать карточки-схемы с комплексами упражнений на фитбол мячах;
- Оформит папку передвижку;
- Подготовить консультации, рекомендации, презентации для родителей и педагогов;
- Подбор аудио и видео записей;
- Подготовка конспектов ОД.

2 этап – основной:

- Беседа «Что такое футбол»;
- Знакомство с футбол мячами;
- Общеразвивающие упражнения;
- Чтение художественной литературы, отгадывание загадок, разучивание стихотворений, песен;
- Знакомство с основными правилами поведения на футбол мячах;
- Занятия кружка «Футбол-гимнастика» (2 раза в неделю);
- Совместное придумывание с детьми сказок, где главный герой футбол мяч;
- Разучивание спортивных танцев;
- Конкурс рисунков «Мой весёлый футбол мяч»;
- Совместные оздоровительные досуги, с использованием футбол мячей «Путешествие в Спортландию», «Стану сильным я как папа», «Физкультура вместе с мамой»;
- Сюжетно-ролевые игры;
- Просмотр видео, слайдов;
- Изготовление костюмов;
- Оформление выставки рисунков и фотовыставки;
- Презентация.

3 этап – заключительный:

- Прodelанную работу оформить в виде презентации и познакомить с ней сотрудников ДООУ.
- Оздоровительный досуг, с использованием фитбол мячей.



Реализуемые мероприятия:

Совместная образовательная деятельность:

- Беседа «Что такое фитбол-гимнастика»;
- Провести обзор информации в интернете по использованию нетрадиционной здоровьесберегающей технологии в физическом воспитании и оздоровлении дошкольников (фитбол-гимнастики);
- Организовать работу кружка «Движение» ;
- Практическое совместное занятие с детьми «Что такое фитбол? »;
- Занятие «Вокруг света на фитболе» (в форме игр-эстафет на фитболе);
- Занятия с использованием фитбол мячей «Колобок-весёлый бок», «По следам смешариков» и др.;
- Изготовление костюмов с последующей презентацией;
- Оздоровительный досуг, с использованием фитбол мячей «Путешествие в Спортландию».

Самостоятельная деятельность:

- Подвижные игры: «Быстрая лягушка», «Необычный паровоз», «Зайцы и волк», «Дракон кусает хвост», «Бездомный заяц»;
- Дыхательная гимнастика: «Послушаем своё дыхание», «Воздушный шар», «Ветер», «Радуга, обними меня»;
- Упражнения для релаксации: «Земля», «Медуза»;
- Гимнастика для пальчиков: «Домик», «Моя семья», «Кошка и мышки»;
- Самомассаж с проговариванием чистоговорок: «Ёжик», «Лягушата», «Лиса», «Рукавицы»;
- Художественное творчество (рисование, аппликация, лепка) на темы: «Мой любимый мяч», «Мы на отдыхе»;
- Кинезиологические упражнения: массаж ушных раковин, кулак-ребро-ладонь.

Взаимодействие с родителями:

- Анкетирование «Что мы знаем о фитбол-гимнастике», тесты с родителями;
- Консультации для родителей на темы:
 - «История возникновения фитбол-гимнастики»;
 - «Основные требования к фитбол мячам»;
 - «Оздоровительное воздействие фитбол-гимнастики на организм ребёнка»;
 - «Фитбол для взрослых»;
- Рекомендации «Давайте познакомимся с основными золотыми правилами фитбол-гимнастики»;
- Фотовыставка «Наши спортивные достижения», с последующей презентацией;
- Презентация «Использование фитбол-гимнастики в образовательной деятельности с детьми дошкольного возраста»;
- Конкурсы эстафеты с родителями: «Стану сильным я как папа», «Физкультура вместе с мамой».

Ожидаемый результат:

- Расширилась осведомлённость детей о фитбол-гимнастике;
- Повысился 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 оказало общее стимулирующее влияние на физиологическое состояние ребёнка, повысило эмоциональный фон занятий, что вызвало положительный настрой;



Вывод:

- Специальные педагогические воздействия, используемые в программе, позволяют достигнуть очень высокого уровня развития физических качеств, более раннего формирования и укрепления здоровья. Физически развитый ребенок не только меньше болеет соматически, но и лучше развивается психически.
- Систематическое применение комплексов фитбол - гимнастики гармонично тренирует основные группы мышц, что способствует профилактике и коррекции нарушений осанки; занятия с использованием дыхательной гимнастики, приемов кинезиологии способствуют формированию правильного речевого дыхания;
- Упражнения без устойчивой опоры тренируют и развивают координацию движений, функцию равновесия и другие физические качества: ловкость, силу, выносливость, скорость;
- Использование фитболов оказывает общее стимулирующее влияние на физиологическое состояние ребенка, повышает эмоциональный фон занятий, вызывая положительный настрой.

Литература

- Анисимова Т.Г. Физическое развитие детей 5-7 лет; планирование, занятия с элементами игры в волейбол, подвижные игры, физкультурные досуги / авт.-сост. Т.Г. Анисимова, Е.Б. Савинова, - Волгоград, 2009. - 144с.
- Блинова Л.Ф. Физическое воспитание дошкольников в системе предшкольной подготовки: Методические рекомендации. – Казань: РИЦ «Школа», 2007.-84с.
- Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. - Издательский центр «Академия», 2002.-176с.
- Лопухина, И. С. Речь, ритм, движение [Текст] / И. С. Лопухина. – СПб.: Дельта, 1997. – 123 с.
- Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002. – 128с.

Комплексы общеразвивающих упражнений

- Комплекс с малым мячом
- Комплекс упражнений с большим мячом
- Комплекс упражнений с палкой



Подвижные игры с фитболами

- «Зайцы и волк»
- «Дракон кусает хвост»



- «Быстрая гусеница»
- «Цапля и лягушка»

