

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 55 «Чудесница»
г. Воркуты

Проект "К здоровью мы идём с мячом"



1 ФИТБОЛЫ!

Герасименко Т.А. Инструктор по физической культуре

Актуальность

Слабое физическое развитие дошкольника ведёт к нарушению осанки, а нарушение осанки затрудняет работу внутренних органов, что приводит к дальнейшему ухудшению физического развития. В такой порочный круг попадают многие дети. Разорвать его можно, только обеспечив правильное физическое воспитание и адекватный двигательный режим для каждого ребёнка. В век компьютерных игр и телевидения это особенно актуально.

У многих детей уже с самого раннего возраста наблюдается различные нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата. Недостаточно заниматься только обычной физкультурой. Необходимы различные формы проведения образовательной деятельности по физической культуре с использованием новых современных методик, нового оборудования, музыки, индивидуального подхода, что является важнейшим условием коррекционной работы.

Актуальную проблему поиска эффективных путей укрепления здоровья детей, коррекции недостатков физического развития, профилактики НОДА и увеличения двигательной активности, как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития ребёнка, кроме обычной непосредственной образовательной деятельности по физической культуре, можно решить с помощью фитбол - гимнастики.

Фитболы - мячи большого диаметра - появились сравнительно недавно и уже завоевали широкую популярность. Фитбол имеет определённые свойства, используемые для оздоровительных целей. Фитболы применяются для выполнения гимнастических упражнений из различных исходных положений, превосходно решая задачу формирования мышечного корсета за счёт укрепления мышц спины и брюшного пресса у детей с НОДА.

Уникальное сочетание физических упражнений, фитбола, музыки, формирует и закрепляет навык правильной осанки, развивает ритмическое чувство, координацию, речь, равновесие, а также вызывает эмоциональный подъем, чувство радости и удовольствия.

Адресация проекта:

Инструктора по физической культуре

Руководители проекта:

Герасименко Т.А. – инструктор ф.к. специальных /коррекционных/ групп

Участники проекта:

Дети, воспитатели, родители, инструктор по физической культуре /специальных/ коррекционных групп

Возраст воспитанников:

Старший дошкольный возраст

Особенности проекта:

- ◆ Оздоровительной направленности.
- ◆ По количеству создателей: индивидуальный.
- ◆ По количеству детей: групповой.
- ◆ По продолжительности: средней продолжительности.
- ◆ По уровню контактов: на уровне образовательного учреждения, муниципальный уровень.

Цель проекта:

Повышение эффективности физкультурно-оздоровительной работы через использование нетрадиционных новых форм образовательной деятельности по физическому воспитанию /Фитбол-гимнастика/, способствующих профилактике и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата /НОДА/ у детей /специальных/ коррекционных групп.

Задачи проекта

- Расширять у детей представления и знания о многообразии физических упражнений с мячом /Фитбол/;
- Учить детей соотносить результат движения с величиной приложенных усилий;
- Способствовать развитию физических качеств (силы, гибкости, выносливости);
- Развивать чувство равновесия, координацию движений, улучшать ориентацию в пространстве;
- Закреплять приобретённые ранее умения и навыки наблюдать, сравнивать и анализировать движения.

- **Формировать у детей потребность к самопознанию и физическому самосовершенствованию;**
- **Поощрять двигательное творчество и разнообразную игровую деятельность;**
- **Развивать положительные эмоции и дружелюбие, учить взаимопониманию и сопереживанию;**
- **Способствовать развитию самоконтроля и самооценки;**
- **Развивать заинтересованность к занятиям определёнными видами физических упражнений;**



- ✓ Способствовать физическому и психологическому благополучию детей, не допускать травматизма, физических и эмоциональных перегрузок;
- ✓ Учить детей регулировать свою двигательную активность, чередуя интенсивные движения с менее интенсивными и отдыхом;
- ✓ Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную системы; Способствовать формированию мышечного корсета за счет укрепления мышц спины и брюшного пресса;
- ✓ Приобщать детей к здоровому образу жизни, вырабатывая потребность в регулярных занятиях физической культурой;
Учить детей сознательно относиться к собственному здоровью.

Предполагаемые результаты:

Результат деятельности инструктора ФИЗО:

- ❑ Рабочая учебная программа по Фитбол-гимнастике для детей старшего дошкольного возраста, имеющих нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата;
- ❑ Создание картотеки основных и.п. на фитболах, подбор подвижных игр с использованием фитболов;
- ❑ Рекомендации для воспитателей и родителей /Папка – передвижка «Польза фитбола для наших детей»/;
- ❑ Оформление папки «Всё для фитбол-гимнастики»;
- ❑ Повышение интереса детей к занятиям физическими упражнениями

Результат деятельности детей:

- ✓ Показ музыкально-спортивной композиции на фитболах «Чемпион»;
- ✓ Показ музыкально-спортивной композиции «Маленькие принцессы»;
- ✓ Приобретение детьми дополнительных умений и навыков;
- ✓ Улучшение общей физической подготовки детей, укрепление мышц спины и брюшного пресса по результатам диагностики.

Результат деятельности детей совместно с другими участниками:

- I. Выступление на парафестивале детского творчества «Воркутинские звёздочки» со спортивно – музыкальной композицией «Каждый где-то в чём-то Чемпион».
- II. Фотовыставка «Мы Чемпионы»

ФОРМЫ РАБОТЫ

- Игровые упражнения;
- Подвижные игры /«Пятнашки сидя», «Третий лишний», «Пятнашки в беге», «День и ночь» «Пятнашки мячом», «Охотники и утки», «Гонка с выбыванием», «Штандр», «Волк во рву», «Попади в цель», «Кто быстрее», «Мяч в воздухе», «Гонка мячей по кругу», «Попади в мяч», «Города», «Бездомный заяц», Игра «Хоп - стоп»№1,2, «Горячий мяч», «Запрещённое движение», «Паучок», «Весёлый мяч» «Перекасти поле», «Бревнышко»/
- Беседа;
- Выставка;
- Релаксация / «Весёлые гномы», «Волшебный сон», «Волшебный сон 1, 2», «Космос», «Океан», «Рыбки», «Сказка», «Путешествие на волшебном трамвайчике»/

Ресурсы проекта

Необходимое обеспечение:

- Методическая литература.
- Программа дополнительного образования «Фитбол-гимнастика»
- Фотографии.
- Аудиосистема, диски с музыкой, кассеты.
- Физ. инвентарь и спортивное оборудование.



Этапы осуществления проекта.

1 этап – погружение в проект:

- Изучение и подбор литературы;
- Постановка целей и задач;
- Подбор музыкального материала для занятий и музыкально-спортивных композиций;
- Оформление информационного блока для родителей;
- Подготовка рекламы для родителей;



2 этап – организация деятельности:

- Составление рабочей программы по фитбол-гимнастике;
- Подготовка музыкально-спортивных композиций на фитболах;
- Знакомство детей и родителей с фитболами;
- Подготовка картотеки основных и.п. на фитболах;
- Подготовка картотеки подвижных игр;
- Разработка комплексов дыхательной гимнастики, комплексов стопотерапии, гимнастики для глаз;
- Подбор релаксаций с речевым сопровождением.



3 Этап – осуществление деятельности:

- ✓ Проведение диагностики на начальном этапе;
- ✓ Изучение упражнений по этапам;
- ✓ Решение оздоровительных задач по коррекции ОДА;
- ✓ Проведение занятий по фитбол-гимнастике с элементами аэробики;
- ✓ Подготовка костюмов для проведения мероприятий;
- ✓ Разучивание с детьми музыкально – спортивной композиции «Маленькие принцессы» с использованием фитболов;
- ✓ Подготовка к парафестивалю;
- ✓ Закрепление приобретённых умений и навыков;
- ✓ Итоговая диагностика;
- ✓ Беседа с детьми «С физкультурой я дружу, за осанкою слежу»;
- ✓ Консультация для родителей «Фитбол и цветотерапия»
- ✓ Мастер-класс для родителей и детей «Фитбол для всех».







Презентация

1. Выступление на парафестивале детского творчества

"Воркутинские звёздочки"

2. Фотовыставка «Мы чемпионы!».

"Выступление на парафестивале детского творчества" Воркутинские звездочки"



A large, vibrant bouquet of red roses is the central focus. The roses are arranged in a dense, circular pattern. A red tinsel garland with a shimmering, starburst pattern is draped around the bouquet. At the base of the roses, there are clusters of small, white baby's breath flowers and green foliage. The background is a plain, light color.

Спасибо за внимание