

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 56*

# ПРОЕКТ

## Фитбол – здоровье дошколят



Выполнил:  
инструктор по физической  
культуре высшей категории  
МБДОУ детского сада №56  
Алтухова Л.С.

г. Новочеркасск  
2015г.

# Нормативно – правовые документы

- ❖ - Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012-2017 г.г. (Ключевые принципы Национальной стратегии)
- ❖ - Закон «Об образовании в Российской Федерации» (ст.48 п.1 «Обязанности и ответственность педагогических работников»)
- ❖ ФГОС ДО (ОО «Физическое развитие», целевые ориентиры дошкольного образования)
- ❖ Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы к содержанию и организации режима работы в ДОО (XII. Требования к организации физического воспитания)



# Психолого-педагогические условия:

Уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;

Использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей)

Построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми

Поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности

Поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности. Возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения

**Творческое название  
проекта**

**«Фитбол – здоровье дошколят»**

**База внедрения**

МБДОУ детский сад №56 города Новочеркаска

**Автор проекта**

Алтухова Л.С., инструктор по физической культуре, МБДОУ детский сад №56

**Участники проекта**

Инструктор по физической культуре, дети подготовительной к школе групп, воспитатели, родители

**Тип проекта**

Спортивно-познавательный

**Основное  
направление**

Физкультурно-оздоровительное развитие детей

Приоритетная образовательная область «Физическое развитие»

**Сроки и этапы  
реализации проекта**

Долгосрочный (1год)

Подготовительный этап (сентябрь)

Практический этап (октябрь – апрель)

Заключительный этап (май)

**Цель**

Создание здоровьесберегающей среды в детском саду, оптимальных двигательных-игровых условий для укрепления опорно-двигательного аппарата и повышения уровня физической подготовленности детей.

Формирование мотивации на укрепление своего здоровья посредством упражнений с фитболами.

**Предполагаемый  
результат**

- Повышение уровня физической подготовленности дошкольников.
- Реализация потребности детей в двигательной активности путём использования фитбол - гимнастики

Формирование осознанной потребности в ведении здорового образа жизни.

- Приобретение детьми практических навыков контроля за своей осанкой

# Актуальность

Перед детскими садами в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и физическому развитию детей. Известно, что здоровье только на 7-8% зависит от здравоохранения и более чем на половину – от образа жизни человека. Сравнительный анализ, сделанный НИИ гигиены и охраны здоровья детей, выявил неблагоприятную тенденцию показателей здоровья детей за последние годы. В настоящее время практически здоровые дети составляют 3-4 процента, 60% детей дошкольного возраста имеют функциональные отклонения, ведущими среди которых являются нарушения опорно-двигательного аппарата, сердечно – сосудистой системы. Причин данной проблемы множество. Это и плохая экология, и несбалансированное питание, и снижение двигательной активности. В дошкольный период формируются основы психического и физического здоровья ребенка, вырабатываются определенные черты характера, приобретаются жизненно важные умения и навыки. В связи с этим особая роль отводится правильно организованному физическому воспитанию в условиях детского сада и семьи. Фитбол – гимнастика ведёт к снижению уровня заболеваемости на 25 процентов, повышению уровня физической подготовленности на 50 процентов, оказывает благотворное влияние на развитие физических качеств, сохранение и укрепление здоровья. Благодаря правильно подобранным упражнениям укрепляется мышечный тонус, развивается координация движений, выносливость.



Фитбол – гимнастика позволяет быстрее и эффективнее освоить разнообразные двигательные умения и комплексно развивать физические качества. Он отличается особой уникальностью как тренажер, так как совмещает в себе компоненты, которые можно варьировать: упругость, цвет, вес и размер. Фитбол позволяет выполнять упражнения из разных исходных положений: сидя, лежа, лежа на спине или животе, упражнения в движении, различные виды бросков и т.д.



# Этапы реализации проекта

## 1 этап – подготовительный (сентябрь 2015г.)

№ п/п	Содержание	Ответственный
1)	Планирование предстоящей деятельности, направленной на реализацию проекта.	
2)	Работа с методической литературой, Интернет - ресурсами	
3)	Сбор и анализ литературы по теме: стихи, считалки, загадки,	Инструктор по ф.к.
4)	пословицы, рассказы, обращение к интернету Подбор упражнений с использованием фитболов	
5)	Подготовка развивающей среды	
6)	Приобретение необходимого оборудования для выполнения проекта.	Инструктор по ф.к., родители, воспитатели
7)	Обеспечение дидактического комплекса для реализации проекта: подбор презентаций для детей и родителей, наглядного, иллюстрационного материала Диагностика выявления интереса детей к играм с фитболом - Беседа с детьми «Что такое фитбол» Проведение опроса среди родителей на тему: «Что вы знаете о фитболах». Составление рекомендаций родителям «Правила здоровья» Составление буклета для родителей «Волшебные фитболы» Подбор материала для консультации родителей Приглашение родителей к участию в проекте «Фитбол – здоровье дошколят»	

## 2 этап – практический (октябрь - апрель 2016г.)

№ п/п	Содержание	Ответственный
1)	<p>Игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Докати мяч», «Веселый мяч» и др. - передача фитбола друг другу, броски фитбола;</p> <p>Игры и упражнения с фитболом: Цель: Обучение правильной посадке на фитболе. Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях).</p>	Инструктор по ф.к.
2)	Конкурс рисунков «Мой веселый друг»	
3)	Просмотр с детьми презентаций «Фитболы для дошколят», «Игры с мячами», «Фитбол – гимнастика в детском саду»	Инструктор по ф.к.
4)	Консультация для родителей «Подвижные игры с фитболом»	Инструктор по ф.к., воспитатели
5)	Проведение совместного спортивного праздника с семьями воспитанников «Мы ловкие и смелые»	
6)	Подготовка материала для проведения семинара-практикума для родителей на тему: «Фитбол – здоровье дошколят».	
7)	<p>Папки – передвижки:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- «Советы из страны Спортландии»</li><li>- «Прямая спина – залог здоровья»</li><li>- «Игры и занятия с фитболом»</li></ul>	Инструктор по ф.к





**Упражнение «Удержи равновесие»**



**Упражнение «На морском дне»**



**Упражнение «Веселый паровозик»**



**Просмотр презентации «Фитболы для дошколят»**



**Отдыхаем на полянке**



**Рассматривание иллюстраций с мячом**

# Совместная деятельность детей и родителей

Создание единого образовательного пространства “детский сад - семья”.  
Комплексное решение физкультурно-оздоровительных задач в контакте с семьями воспитанников.



**На старт! Внимание! ...**



**Спортивный праздник  
«Мы ловкие и смелые»**

Благодаря проводимой работе по ознакомлению родителей с комплексами упражнений с фитболами, с подвижными играми, появился интерес в семьях в использовании фитболов не только для игр, но и для целенаправленной работы для профилактики нарушения осанки детей.



## 3 этап – итоговый, срок реализации - май 2016

### Итоговое мероприятия

### Спортивное развлечение «Праздник мяча»



Можно только удивляться, замечая, какое разнообразие впечатлений и действий может давать ребенку необычный мяч – фитбол!



Готовимся к эстафете



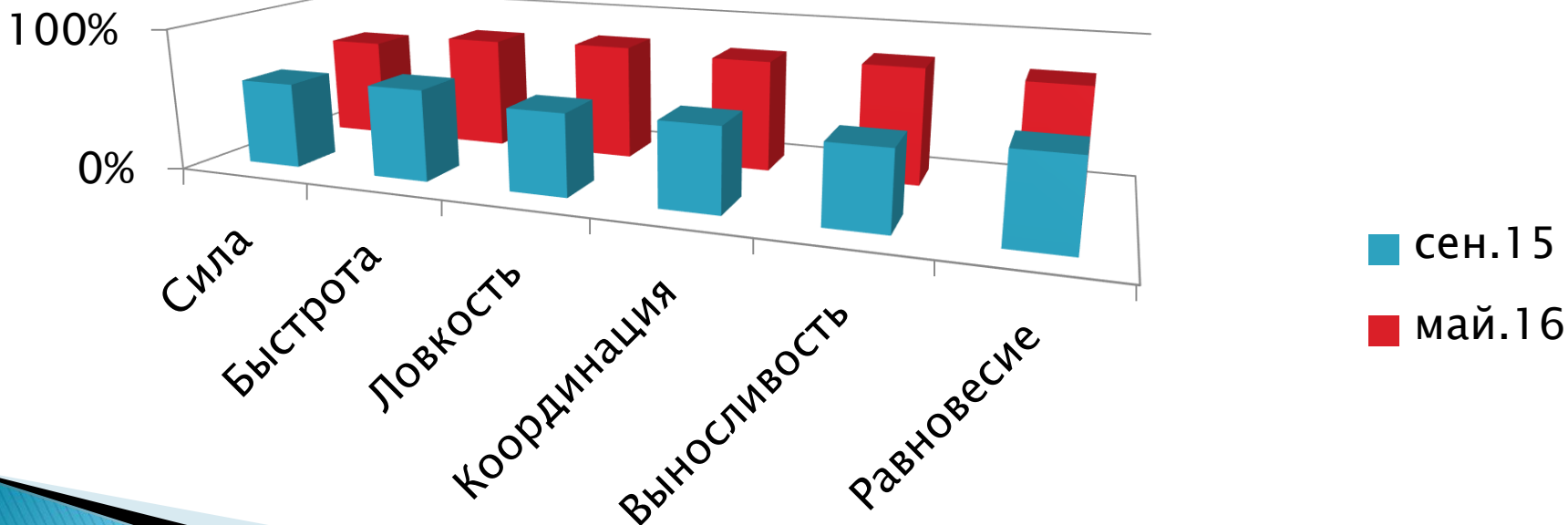
# Фитбол - гимнастика позволила достичь следующих результатов:

Гармонично тренируются основные группы мышц, что способствует профилактике и коррекции нарушений осанки;

У детей сформировался двигательный опыт с использованием фитболов, дети освоили комплексы ОРУ, появился интерес к двигательной деятельности, научились реализовывать двигательное творчество и импровизацию в играх с фитболами.;

Фитбол – гимнастика оказывает общее стимулирующее влияние на физиологическое состояние ребенка, повышает эмоциональный фон занятий, вызывая положительный настрой;

*Сравнительная диаграмма двигательного развития детей  
2015 -2016 уч.г. (критерии эффективности)*



# Итоги реализации проекта

**У детей сформировался двигательный опыт с использованием фитболов, дети освоили комплексы ОРУ, появился интерес к двигательной деятельности, научились реализовывать двигательное творчество и импровизацию в играх с фитболами**

**Сформирована мотивация на укрепление своего здоровья посредством упражнений с фитболами**

**Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности путём использования фитбол - гимнастики**

**Формирование здорового образа жизни в семье, новое отношение у родителей к воспитанию и образованию своего ребенка**



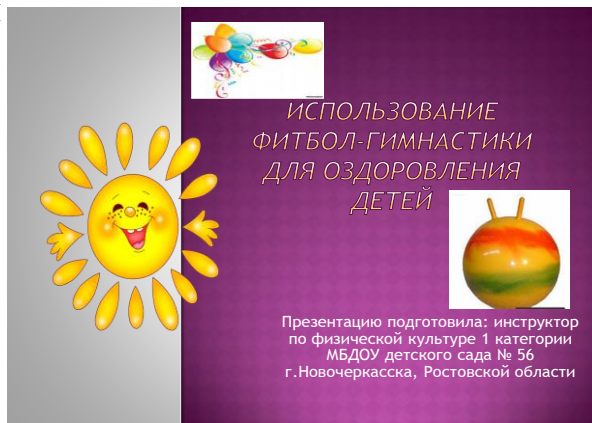
# В результате реализации проекта были составлены и оформлены практические материалы:



Видеоролик для родителей - интегрированное занятие на фитболах «В подводном царстве»

Буклет для родителей

Презентации для родителей



- упражнений на фитболе,
- стихов, загадок и считалок о мяче;
- для родителей разработаны:
- консультация «Подвижные игры с фитболом»;
- проведен семинар – практикум «Фитбол – здоровье дошколят»
- буклет «Веселые фитболы»

- Приложения: 1; 2; 3; 4; 5; 6; 7; 8; 9.

# Ресурсное обеспечение

## *Информационные ресурсы:*

<http://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2013/05/07/proekt-fitbol-zdorove-doshkolyat>

<http://www.o-detstve.ru/forteachers/kindergarten/physical-development/11650.html>

<http://77.detsadural.ru/section/teachers/25/>

<http://www.pandia.ru/text/79/097/28122.php>

## *Методические ресурсы:*

1. Основная образовательная программа «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, М.А. Васильевой, Москва, Мозаика – Синтез, 2015г.
2. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-метод. пос. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001.
3. Кудра Т.А. Аэробика и здоровый образ жизни : Учеб. пос.-Владивосток: МГУ им. адмирала Г.И. Невельского, 2001.
4. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников - СПб.: Речь, 2002.
5. Попорва Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике - М.: Терра-Спорт, 2000.
6. Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие/ Г.В.Каштанова, Е.Г. Мамаева М.:АРКТИ, 2007.
7. Клубкова Е.Ю. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. –СПб., 2001.
8. Н.М. Соломенникова, Т.Н. Машина, «Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. Фитбол – гимнастика» Волгоград, издательство Учитель 2009.
9. Н.И. Николаева «Школа мяча», Санкт – Петербург, Детство – Пресс, 2008.

*Благодарю за внимание!  
Творческих успехов!*



Алтухова Любовь Семеновна,  
инструктор по физической культуре  
МБДОУ детского сада №56  
города Новочеркаска  
[sad56@list.ru](mailto:sad56@list.ru)