

МБДОУ детский сад №56  
города Новочеркаска

**Радость движения - основа  
здоровьесбережения**

**Физкультурно-оздоровительный проект**

**«Фитбол – здоровье дошколят»  
(долгосрочный проект)**



*Подготовила:  
инструктор по физической культуре  
МБДОУ детского сада №56 Алтухова Л.С.*

г. Новочеркасск  
2015г.

### ***Слайд 1***

Сохранение и укрепление здоровья воспитанников разными средствами физического воспитания - одна из основных задач нашего детского сада. Одним из таких средств являются фитболы. Именно этот мяч является очень доступный спортивный инвентарь, есть у большинства детей дома и его полезность трудно переоценить. Систематическое использование фитболов в работе с детьми старшего дошкольного возраста способствует улучшению координации движений, снижению нарушений опорно – двигательного аппарата, активизации дыхательной системы.

### ***Слайд 2***

Одной из ведущих линий модернизации современного дошкольного образования является достижение нового современного качества дошкольного образования, в процессе которого будут решаться различные задачи, в том числе и направленные на физическое развитие. В настоящее время совершенствуется нормативная база (Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012-2017 г.г., Закон РФ «Об образовании»). Одним из нормативных документов, регулирующих деятельность дошкольных образовательных учреждений являются ФГОС ДО. Стандарты определяют условия реализации основной образовательной программы. Содержание ФГОС ДО распределено по 5 областям, одной из которых является - физическое развитие, где говорится, что физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения ..... становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

### ***Слайд 3***

Содержание работы по реализации проекта строилось с учетом психолого – педагогических условий, обозначенных в ФГОС ДО:

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

- 2) 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);
- 3) построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми;
- 4) поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;
- 5) поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;
- 6) возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения.

#### **Слайд 4**

В связи с этим мною был разработан долгосрочный проект на тему «Фитбол – здоровье дошколят»

Почему была выбрана именно форма проекта? Мы знаем, что метод проекта заключается в стимулировании интереса детей к определенным проблемам, предполагающим владение определенной суммой знаний и через проектную деятельность, предусматривающую решение одной или целого ряда проблем, показать практическое применение полученных знаний. Метод проекта дает возможность закладывать в ребенке позиции самостоятельности, активности, инициативности, позволяет расширить образовательное пространство, придать ему новые формы

#### **Цель данного проекта:**

Создание здоровьесберегающей среды в детском саду, оптимальных двигательно - игровых условий для укрепления опорно-двигательного аппарата и повышения уровня физической подготовленности детей. Формирование мотивации на укрепление своего здоровья посредством упражнений с фитболами.

Основное направление – это физкультурно – оздоровительное развитие старших дошкольников. Приоритетная область – «Физическое развитие»

Реализация проекта «Фитбол – здоровье дошколят» предусматривала формирование у детей представлений о фитболах, его свойствах, умении правильной посадки, базовым положениям при выполнении упражнений сидя, лёжа, в приседе.

В реализации проекта принимали участие: инструктор по физкультуре, дети подготовительной группы, воспитатели, родители.

По сроку реализации проект – долгосрочный (в течение 1 года: сентябрь 2015 – май 2016г.г.). Тип проекта – спортивно – познавательный.

В основу проекта легли принципы индивидуализации, систематичности, последовательности, занимательности.

### **Слайд 5,6**

#### **Актуальность**

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 %, повышению уровня физической подготовленности на 50 %, оказывает благотворное влияние на развитие физических качеств, сохранение и укрепление здоровья. Благодаря правильно подобранным упражнениям укрепляется мышечный тонус, развивается координация движений, выносливость.

### **Слайд 7**

Проект включал в себя три этапа.

Подготовительный этап (сентябрь)

Практический этап (октябрь – апрель)

Заключительный этап (май)

Подготовительный этап включал в себя комплекс мероприятий, направленных на выявление условий и возможностей для реализации данного проекта. С детьми была проведена ознакомительная беседа «Что такое фитбол»

Так же проведен опрос среди родителей, как одной из сторон участниц нашего проекта на тему: «Что вы знаете о фитболах?», с целью выявления уровня знаний о фитболах и их значении в физическом развитии ребенка.

На этом этапе была собрана и проанализирована литература по теме: стихи, считалки, загадки, пословицы, рассказы.

Составлен перспективный план по обучению упражнениям на фитболах, подобраны комплексы упражнений с использованием фитболов. Обращались к сети Интернет для подготовки практических материалов для родителей.

Таким образом, спланировали предстоящую деятельность, направленную на реализацию проекта и пригласили родителей к участию в проекте «Фитбол - здоровье дошколят».

### ***Слайд 8***

2 этап – практический, включал в себя практико-ориентированные методы реализации содержания проекта. Он предусматривал непосредственно организацию деятельности детей в рамках проекта в следующих видах: экспериментальной, физкультурной и творческой деятельности. Во все формы организации были включены игры и игровое взаимодействие. Проводились тематические, интегрированные занятия с использованием фитболов. В ходе реализации проекта с детьми были проведены разные формы физкультурно-игровой деятельности.

### ***Слайд 9***

Создавала условия для реализации потребности детей в двигательной активности путём использования фитбол – гимнастики. Одной из эффективных форм работы с детьми были физкультурные занятия по методике Н.Н.Ефименко: Отправляясь в «Путешествие вместе с мячом», ребята не только развивались физически, но и расширяли свой кругозор, формировалась мотивация на укрепление своего здоровья посредством упражнений с фитболами.

Игровая мотивация и разнообразие игр увлекало детей. Познав радость и удовольствие от игр с мячом, дети уходили с занятия с желанием вернуться.

### ***Слайд 10***

На протяжении всего времени реализации проекта велось активное сотрудничество с родителями воспитанников.

В течение всего времени вела информационно – просветительскую деятельность: оформляла тематические папки – передвижки «Советы из страны Спортландии», разрабатывала рекомендации и консультации по ознакомлению с фитбол – гимнастикой, провела семинар - практикум «Фитбол – здоровье дошколят»

Создание единого образовательного пространства “детский сад - семья”

способствовало комплексному решению физкультурно-оздоровительных задач в контакте с семьями воспитанников.

На 3 этапе было проведено итоговое мероприятие – спортивное развлечение «Праздник мяча», где ребята с удовольствием демонстрировали свои знания и достижения в играх и упражнениях с фитболом. Можно только удивляться, замечая, какое разнообразие впечатлений и действий может давать ребенку такой необычный мяч!

### **Слайд 12**

В результате реализации проекта у детей улучшились показатели физической подготовленности: скоростно-силовые способности и ловкость рук, координация, выносливость, равновесие, что отражено в итоговой диагностике

### **Слайд 13**

Итогами реализации проекта стали следующие результаты:

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

Проанализировав полученные результаты нашего проекта, пришли к выводу, что поставленные задачи в начале проекта были решены: этому способствовало использование практико – ориентированного подхода в работе с детьми, а так же активное участие семей воспитанников на протяжении всего проекта. Игры и упражнения с мячом, фитбол – гимнастика благоприятно сказались на физическом и эмоциональном развитии наших дошколят.

### **Слайд 14**

В ходе реализации проекта был оформлен методический и практический материал -

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

### ***Слайд 15***

В ходе реализации проекта использовали различные ресурсы: как сети Интернет, так и методические пособия (ссылки на сайт и список литературы представлены на экране).

### ***Слайд 16***

Спасибо за внимание. Желаю вам творческих успехов и всего хорошего.