

МДОБУ «Детский сад комбинированного вида «Южный»»

Педагогический проект:

«Фитбол – гимнастика в
детском саду»



Упражнение «Мостик»

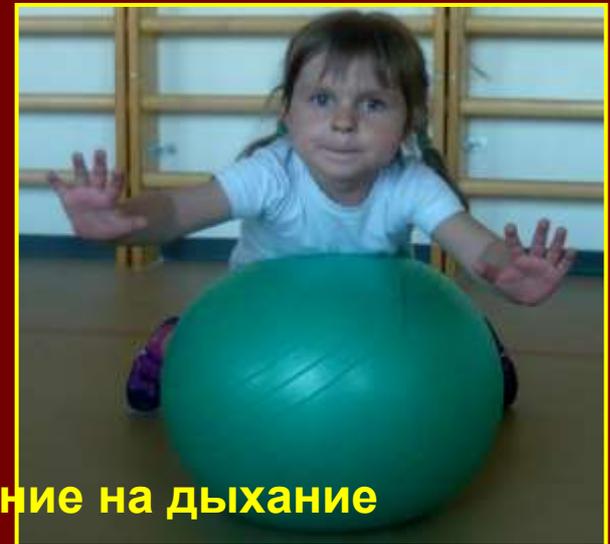
Инструктор по физической культуре,
высшей квалификационной категории:
Самарина Светлана Анатольевна

Актуальность темы.

- Актуальность данной темы состоит в том, что за последние годы 55% детей имеют искривление осанки и деформацию стоп, увеличивается частота тяжелых форм сколиоза.

Гипотеза:

- Необходимо отразить в программе комплекс соматических, интеллектуальных и физических направлений в профилактике оздоровления детей.
Именно этим критериям отвечает методика работы с фитболами, большими оздоровительными мячами.
- Таким образом, в своей работе мы стремились максимально помочь каждому ребенку, осуществляя комплексную работу по укреплению и сохранению здоровья детей. Уникальное сочетание физических упражнений с музыкой, элементов акробатики, сказкотерапией, проговариванием стихов в фитбол-гимнастике развивает ритмическое чувство, координацию, речь, равновесие, осанку, а также вызывает эмоциональный подъем, чувство радости и удовольствия.



Упражнение на дыхание

Цель:

Использование комплексов упражнений с фитболами способствующих профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата дошкольников.

Задачи:

- 1. Укреплять мышечный корсет и совершенствовать координацию движений детей, как необходимое условие для сохранения правильной осанки при помощи фитбол-гимнастики.
- 2. Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстроту, гибкость.
- 3. Совершенствовать двигательные навыки детей.
- 4. Совершенствовать функции организма детей, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям с помощью фитбол-гимнастики.
- 5. Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх с фитболом.

Упражнение на укрепление мышц спины



Для решения задач проекта используются следующие методы:

1. Словесные методы: объяснения, оценка, беседа, литературные (разучивание, пропевание песен при выполнении движений).

2. Наглядные методы: показ изучаемого двигательного действия, сочетание показа со словом, имитация, звуковые и двигательные ориентиры.

3. Практические методы: метод разучивания по частям, метод разучивания в целом, поддержка и помощь.

4. Игровые методы: подвижные игры, приветствие, ритмопластика с фитболом, фитбол-сказки.

Формы работы:

групповой, подгрупповой, индивидуальный.

Противопоказания:

1. После травм.
2. Сотрясение мозга.
3. Порок сердца.
4. Заболевание почек (пиелонефрит).

Упражнение у гимнастической стенки



Основные принципы:

1. Принцип системности.
2. Принцип гуманизации.
3. Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей.
4. Принцип интеграции.
5. Принцип координации.
6. Принцип преемственности с семьёй.

Фитбол-сказки



Презентация проекта для родителей



Направленность фитбол-гимнастики:

Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах упражнений фитбол-гимнастики как предмет, снаряд или опора.

Комплексы упражнений на мячах в зависимости от поставленных частных задач и подбора средств могут иметь различную направленность:

- 1. Для укрепления мышц рук и плечевого пояса.**
- 2. Для укрепления мышц брюшного пресса.**
- 3. Для укрепления мышц спины и таза.**
- 4. Для укрепления мышц ног и свода стопы.**
- 5. Для формирования осанки.**
- 6. Для увеличения гибкости и подвижности в суставах.**
- 7. Для развития ловкости и координации движений.**
- 8. Для развития чувства ритма и музыкальности.**
- 9. Для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата.**
- 10. Для расслабления и релаксации как средств профилактики различных заболеваний (опорно-двигательного аппарата, внутренних органов).**



Упражнение «Загибка»

Участники проекта:

Дети старшего дошкольного возраста,
родители воспитанников, воспитатели, специалисты.

Сроки реализации: 2 учебных года.



Подвижная игра «Цепочка».

1 этап: подготовительный.

Задачи:

1. Определить физическую подготовленность детей с помощью мониторинга состояния здоровья (рекомендации **врача**).
2. Дать детям представление о цвете, форме и физических свойствах фитбола, правила поведения.
3. Обучать детей правильной посадке на мяч, простейшим движениям.
4. Организовать взаимодействие воспитателей, специалистов, родителей по данному проекту:

Психолог: рассказ детям о цвете мяча.

Врач: контроль за нагрузкой, группы здоровья.

Воспитатель: рассказ о физических свойствах мяча, следить за правильной осанкой в группе.

Музыкальный руководитель:

интегрированные музыкально-спортивные праздники, помощь при разучивании ритмопластики на мяче.

Родители: консультации, индивидуальные беседы, анкетирование, открытые просмотры, презентация проекта

Инструктор по физической культуре: изучить: требования к проведению фитбола, методические рекомендации, классификация ОРУ с фитболом, структуру занятий. Разработать тематическое планирование.

2. Дать детям представление о цвете, форме и физических свойствах фитбола, правилам поведения.

Представление о цвете, форме:

- Мячи могут быть не только разного диаметра, но и разного цвета:
- **Теплые цвета** (красный, оранжевый) повышают активность отдела вегетативной нервной системы, стимулируют, тонизируют иммунитет, укрепляют память, зрение, придают бодрость, улучшают цвет кожи.
- **Холодные цвета** (синий, голубой) нормализуют сердечную деятельность, ухудшают скоростно-силовые качества
- **Зеленый цвет** нормализует сердечную деятельность и ЦНС, стабилизирует артериальное давление, расслабляет, снимает напряжение, помогает при заболеваниях позвоночника, обмена веществ, мигрени

Ползание «Улитка»



3. Обучать детей правильной посадке на мяч, простейшим движениям.

ПРАВИЛЬНАЯ ПОСАДКА НА ФИТБОЛЕ

Посадка считается правильной, если:

- угол между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой составляет 90 градусов;
- голова приподнята и её центральная линия совпадает с осью туловища;
- спина выпрямлена, плечи развернуты, живот втянут;
- ноги на ширине плеч, ступни параллельно друг другу и прижаты к полу, колени направлены на носки.



Методическое обеспечение:

- НОД проводятся подгруппами 8-10 человек в игровой форме по направлениям - тематические, тренировки, самостоятельные (в роли педагога ребенок).
- эстафеты, зачеты.

Используются:

1. Игровые ситуации.
2. Подвижные игры, игры – эстафеты, музыкально – подвижные игры с хоппом.
3. Ритмопластика с элементами фитбол - гимнастики.
4. Двигательные фитбол – сказки.
5. Звуко – дыхательная гимнастика Лобанова, Лазарева.
6. Общеразвивающие упражнения с хоппом.
7. Основные виды движений с хоппом

Оборудование:

1. Мячи хоппы диаметром 45 см, 55 см.
2. ИКТ
3. Набивные мячи 1 кг.
4. Гимнастические скамейки.
5. Таблицы – схемы упражнений.
6. Гимнастические маты.



**Упражнение на укрепление
мышц рук и живота**

ТРЕБОВАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ НА МЯЧАХ

•Мяч должен быть подобран согласно росту занимающегося.

•Одежда должна быть удобной, обувь на резиновой основе.

•В целях профилактики травматизма следует заниматься на ковровом покрытии.

•Следить за правильной посадкой на мяче.

•Необходимо научить ребенка приемам самостраховки.

•На первых занятиях следует использовать менее упруго накаченные мячи.

•Подгруппа занимающихся не более 6-12 человек



•Расстояние между занимающимися должно быть не менее 1,5 м

•При выполнении упражнений лежа на мяче контролировать, чтобы голова и позвоночник составляли прямую линию и не задерживалось дыхание.

•Избегать резких и быстрых движений, скручиваний в шейном и поясничном отделах позвоночника, интенсивного напряжения мышц шеи и спины.

•Начинать с простых упражнений и облегченных исходных положений, постепенно переходя к более сложным.

•Следует избегать соприкосновения мяча с острыми и режущими поверхностями и предметами для предотвращения повреждения мяча.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ

Дать детям представление о форме и физических свойствах мяча

Разучить основные движения, сидя на мяче.

Следить за внешними признаками утомления

Учить упражнениям на удерживание равновесия

Учить выполнять упражнения в сочетании с колебательными покачиваниями на мяче

Дать представление об основных исходных положениях на фитболе (сидя, лежа на спине, животе, на боку)



Разучить основные исходные движения с мячом (броски, ловля, удары, упр. в парах)

Предлагать мяч детям для самостоятельной деятельности только после того, как они обучены упражнениям с фитболом

Гимнастические упражнения фитбол - гимнастики

Упражнения фитбол - гимнастики

Ходьба, бег, прыжки

На месте и в движении

С мячом в руках, ногах

Сидя на мяче

ОРУ

По признаку организации группы

- одиночные
- вдвоем, втроем
- по кругу
- в сцеплении в колоннах
- в шеренгах
- в движении

По анатомическому признаку

- для рук и плечевого пояса
- для ног и тазового пояса
- для туловища и шеи
- для всего тела

По исходным положениям

- из стойки
- из седа (приседа)
- из упоров
- из положения лёжа (на боку, на спине, животе)

По признаку преимущественного воздействия

- На силу
- На растягивание
- На расслабление
- На осанку
- На координацию
- На дыхание

По признаку использования предметов и снарядов

- Без предметов
- С предметами (скакалки, гантели, набивные мячи, резиновые бинты, эспандеры)
- На снарядах (сидя на мяче)



Ведение мяча

КЛАССИФИКАЦИЯ УПРАЖНЕНИЙ ФИТБОЛ - ГИМНАСТИКИ ПО ПЕДАГОГИЧЕСКОМУ ПРИЗНАКУ

Упражнения на
фитболах,
используемые
в о д.

Гимнастические упражнения (разновидности
ходьбы, бега, прыжков; ОРУ)

Основные (базовые) шаги аэробики,
(соединенные в блоки и комбинации).

Танцевальные упражнения (элементы ритмики,
хореографии и современных танцев)

Коррекционно-профилактические упражнения
(профилактика и коррекция различных
заболеваний)

Подвижные и музыкальные игры и эстафеты

Упражнения с мячом (броски, перекаты,
ведение мяча)

Непосредственно образовательная деятельность:

- 1. НОД проводится 2-3 раза в неделю.**
- 2. Продолжительность НОД для детей 3-5 лет, от 15- до 20 минут, для детей 6-7 лет от 25 до 30 минут.**
- 3. Каждое упражнение повторять 3-4 раза постепенно увеличивая до 6-7 раз.**
- 4. Упражнение выполняют последовательно, с чередованием нагрузки на разные группы мышц, из разных исходных положений.**
- 5. Смена комплексов ОРУ каждые 3-4 недели.**

Структура НОД:

- 1. Разминка 5-6 минут.**
- 2. Основная часть 10-12 минут.**
- 3. Заключительная часть 2-5 минут**
- 4. Упражнения на расслабление.**

Упражнение «Мостик»



МЛАДШАЯ ГРУППА

1. Учить правильно сидеть на фитболах.

2. Учить покачиваться на мяче не теряя контакта с ним.

3. Учить простейшие двух частные упражнения (для рук, ног, туловища).

4. Учить выполнять упражнения в паре со взрослым.
Взрослому обеспечить эмоционально-познавательное общение.

Упражнение «Улитка»



5. Развивать способность поддерживать равновесие.

6. Формировать элементарные навыки самомассажа.

7. Формировать представление о схеме собственного тела.

В комплексе может быть 6-10 игровых упражнений
(7-10 минут)

Средняя группа (4-5 лет)

1. Продолжать учить выполнять упражнения на мячах, добиваясь активности, естественности и непринужденности движений.

5. Учить выполнять совместные упражнения с другими детьми (прокатывание мяча, прыжки на «хопах» в парах, на встречу).

2. Учить выполнять трех, четырех частные упражнения.



6. Продолжать формировать навыки самомассажа и представления о собственном теле.

3. Учить оценивать движения других, замечать ошибки.

7. Побуждать к самостоятельному выполнению знакомых упражнений.

4. Развивать познавательно-творческую активность.

Ползание «Улитка»

8. Прыжки на мячах в разных направлениях.

Количество упражнений в комплексе до 10 , каждое может повторяться 4-5 раз. Длительность до 10 минут.

Общее количество прыжков может быть до 100-120 прыжков.

В серии по 15-30 прыжков. Прыжки давать сериями.

Старшая группа (5-6 лет)

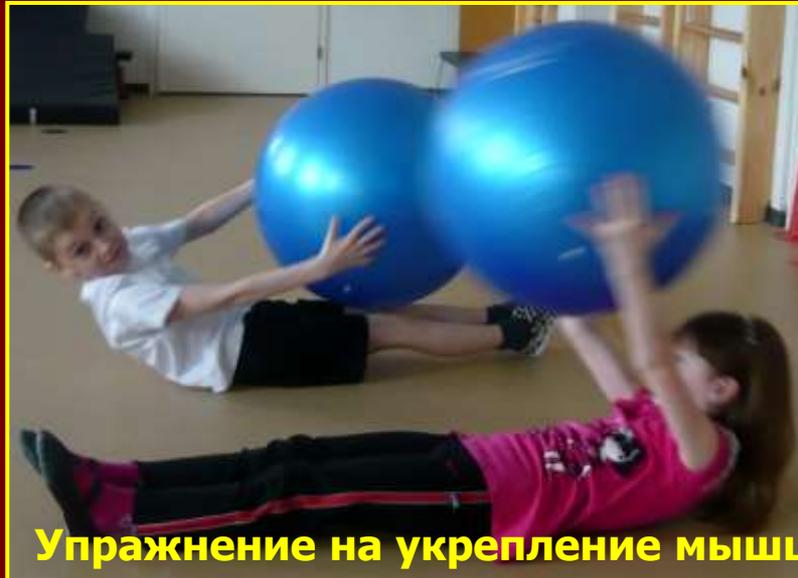
1. Добиваться осознанного, активного выполнения трех, четырех частных упражнений, упражнять в умеренном, быстром и медленном темпе.

2. Учить анализировать качество своих движений и движений других детей.

3. Формировать умение выполнять упражнения на мячах в сочетании с другими тренажерами или другими мячами.

4. Формировать навыки различных перестроений при передвижении на мячах с ручками «Хопах».

5. Расширять представления о физических возможностях своего тела и вызывать желание его совершенствовать.



Упражнение на укрепление мышц живота

6. Можно проводить соревнования, эстафеты.

Длительность комплекса 10-15 минут, включая до 10 упражнений. Повторяемость 6-8 раз.

Подготовительная группа (6-7 лет)

1. Добиваться точного выразительного энергичного выполнения упражнений.

2. Побуждать к самостоятельным играм с мячами.

3. Развивать инициативу, познавательную активность.

4. Развивать ловкость, гибкость и мелкую моторику.

5. Парные упражнения на мячах: передача, прокатывание, балансировка на мяче, перестроения, хлопковые движения, танцевальные движения и комплексы.

**Взаимодействие
подготовительной и 1 младшей
групп**



Продолжительность комплекса 15-20 минут, 12-15 упражнений.
Повторяемость 6-8 раз.

Это подходит детям, если они занимаются с младшей группы.

2 этап: основной.

Задачи:

1. Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лёжа, в приседе).
2. Научить детей сохранять правильную осанку при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации).
3. Учить выполнять упражнения на расслабление и напряжение мышц на фитболе.
4. Учить выполнять комплексы ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.
5. Закрепить основные виды движения с мячом.
6. Учить детей согласовывать движения с ритмом и текстом песен (фитбол-сказки, ритмопластика с фитболом).
7. Закрепить умения четко и быстро и без ошибок соблюдать правила игр и эстафет.

Упражнения «Прокат вперед» «Горка»





Упражнение у стены

**Упражнение
у гимнастической стенки**



**Упражнения на мышцы спины и рук
«Плавание брасом»,
«Плавание кролем»**



**Упражнение на укрепление
косых мышц живота**

Упражнения в паре



**Упражнения в тройках
«Поднятие туловища»**





Эстафета «Собери звено»



3 этап: заключительный.

Задачи:

1. Совершенствовать качество и технику выполнения упражнений из разных исходных положений.
2. Определить физическую подготовленность детей с помощью наблюдения.
3. Организовать взаимодействие с **родителями**: консультации, открытые мероприятия, анкетирование.
4. Побуждать к самостоятельным играм и эстафетам с мячами.
5. Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх с фитболом.

Упражнение «Прокат вперед»



Ожидаемый результат:

Практическая работа по применению фитбол-гимнастики в МДОБУ « Детский сад комбинированного вида «Южный» позволила сделать следующие выводы:

1.Высокая эффективность НОД может быть достигнута при условии четко организованной системы работы, которая включает в себя взаимодействие всех направлений: работа с детьми, родителями, воспитателями, сотрудничество с другими специалистами, а также при наличии программно - методической и материальной базы.

2.Обучение детей фитбол-гимнастике с соблюдением основных требований к проведению и **последовательности этапов приводит к следующим результатам:**

- происходит укрепление опорно-двигательного аппарата;
- совершенствуются сердечно - сосудистая и дыхательная системы;
- повышается качество в технике выполнения основных видов движений
- развиваются физические качества ребенка, повышается работоспособность, понижается утомляемость;
- улучшаются процессы саморегуляции и самоконтроля;

Учебный год	Группы здоровья				Показатель заболеваемости
	1	2	3	4	
2012-2013	20%	76%	3%	1%	9,5 д/дня
2013-2014	24%	72%	3%	1%	8 д/дня

■ Безусловно, фитбол - гимнастика оказывает широкий спектр оздоровительного воздействия на детский организм, способствует развитию творчества детской фантазии и эмоционально раскрепощают детей.

■ Кроме того, в процессе двигательной деятельности формируется самооценка дошкольников: ребёнок оценивает своё «Я» по непосредственным усилиям, которые он приложил для достижения поставленной цели. В связи с развитием самооценки развиваются такие личностные качества, как самоуважение, выдержка, гордость.

■ Таким образом, фитбол - гимнастика, является на данный момент инновационным направлением в физическом развитии и оздоровлении детей, сочетает в себе все необходимые компоненты для укрепления здоровья ребенка.

Упражнение «Скручивание»



Список использованной литературы:

1. Овчинникова Т.С. Подвижные игры, физминутки и общеразвивающие упражнения с речью и музыкой. – СПб.: КАРО, 2006. – 136 с
2. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. – СПб.: РЕЧЬ, 2002. – 176 с
3. Потапчук А.А. Лечебные игры и упражнения для детей. – СПб.: Речь, 2007. – 99 с
4. Кочеткова Л.В. Оздоровление детей в условиях детского сада. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 105 с
5. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 160 с
6. Каштанова Г.В., Мамаева Е.Г., Сливина О.В., Чуманова Т.А.
Лечебная физкультура и массаж.
Методики оздоровления
детей
дошкольного и младшего
школьного возраста.
– М.: АРКТИ,
2006. – 104 с



Кувырки через мяч



**Фрагмент открытого занятия по фитбол-гимнастике для родителей.
Старшая группа**