МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД КОМПЕНСИРУЮЩЕГО ВИДА № 23 «СОЛНЫШКО» Г. БЕЛОРЕЦК МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА БЕЛОРЕЦКИЙ РАЙОН РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

|  |  |
| --- | --- |
| «Согласовано» старший воспитатель МБ ДОУ № 23 г. Белорецк \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.П. Вербицкая « » 2014 г. | «Утверждаю»заведующая МБ ДОУ № 23 г. Белорецк\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.А. Витушкина« » 2014 г |

**Занимаемся на фитболах**

Проектная работа

Выполнила: Макарова

Ирина Анатольевна,

руководитель физического

 воспитания МБ ДОУ № 23

 г. Белорецк

БЕЛОРЕЦК-2014

*Вид проекта: творческий.*

*Цель проекта:* создание условий для развития физических качеств и укрепления здоровья детей посредством занятий фитбол-гимнастикой.

*Задачи:*

- разработать комплекс упражнений для детей старшего дошкольного возраста на мячах-фитболах;

- способствовать развитию двигательной сферы ребенка и его физических качеств;

- совершенствовать функции организма ребенка, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям;

- развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку;

- воспитывать у детей интерес и потребность в физических упражнениях и играх;

- способствовать развитию морально-волевых качеств детской личности.

*Предполагаемые результаты:*

- создание необходимых условий для организации двигательной деятельности дошкольников с использованием мячей-фитболов, укрепления их здоровья;

- формирование у детей интереса к занятиям на мячах- фитболах;

- развитие у детей ловкости, равновесия, координации движений; чувства ритма и умения согласовывать свои движения с музыкой;

- формирование морально-волевых качеств, настойчивости в достижении положительных результатов.

*Актуальность.*

Приоритетное направление воспитания дошкольников – безусловно, физическое воспитание. Именно в дошкольном детстве закладываются основы крепкого здоровья, правильного физического развития, высокой работоспособности, формируются важнейшие двигательные навыки.

Благодаря физическому воспитанию создаются благоприятные условия для формирования положительных черт характера (организованности, отзывчивости); нравственных основ личности (чувства собственного достоинства, справедливости).

Особое место в системе физического воспитания дошкольников занимают упражнения с предметами. Они служат прекрасным средством развития ловкости, равновесия, координации и др. Использование мячей-фитболов в работе по физическому развитию дошкольников позволяет значительно разнообразить занятия, сделать их более интересными и эффективными.

Упражнения на фитболах обладают и оздоровительным эффектом. За счет вибрации (при выполнении упражнений) и амортизационной функции мяча улучшаются обмен веществ, кровообращение и микродинамика в межпозвонковых дисках и внутренних органах. Это способствует разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов, коррекции лордозов и кифозов. Упражнения на мячах-фитболах тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, оказывают стимулирующее влияние на организм, активизируют двигательные рефлексы.

Этапы реализации проекта:

I этап – подготовительный.

Задачи:

- определить цели и задачи, которые будут решаться с детьми;

- выяснить возможности, средства, необходимые для реализации проекта;

- определить прогнозируемый результат;

- определить содержание деятельности всех участников проекта.

II этап – практической реализации проекта.

Задачи:

- определить методики проведения упражнений на мячах-фитболах;

- составление комплексов упражнений фитбол-гимнастики, разработка подвижных игр с использованием фитболов;

- определение и разработка прогнозируемого мероприятия;

- организация двигательной деятельности с детьми в рамках проекта.

III этап – заключительный.

Задачи:

- проведение итогового мероприятия (НОД по физическому развитию с использованием мячей-фитболов);

- презентация проекта для педагогов ДОУ.

*Содержание работы над проектом.*

Для получения информации о физической подготовленности старших дошкольников была проведена диагностика развития физических качеств с использованием тестов, представленных в пособии «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста» (под ред. Т.А. Тарасовой). В итоге: 8% детей продемонстрировали низкий уровень развития физических качеств, 72% - средний уровень и 20% - высокий уровень. Для повышения уровня физической подготовленности дошкольников, а также воспитания интереса и потребности в физических упражнениях на I этапе работы были определены задачи, прогнозируемые результаты, содержание деятельности.

На II этапе работы над проектом было разработано 4 комплекса фитбол-гимнастики. Предполагалось использование каждого комплекса в работе с детьми в течение месяца (два раза в неделю). Все упражнения направлены на развитие физических качеств (ловкости, равновесия) и разработаны с учетом возрастных особенностей воспитанников, их двигательного опыта, уровня сформированности двигательных навыков. Комплексы предназначены для детей старшего дошкольного возраста, способных выполнять сложные действия с мячами. При составлении комплексов были учтены условия:

- использование различных исходных положений на мячах-фитболах;

- достижение согласованности движений в группе (выполнять наклоны, повороты, прыжки синхронно);

- изменение скорости и темпа движения.

В процессе работы была определена методика выполнения упражнений на мячах-фитболах:

• Важно дать ребенку познакомиться с новым для него оборудованием, чтобы он ощутил чувство безопасности. Для этого детям необходимо предоставить возможность самостоятельно поиграть с мячом.

• Занятия на больших мячах должны проводиться с небольшой подгруппой детей (7 – 10 человек).

• Важно научить детей правильно садиться на мяч и удерживать равновесие, сидя на мяче. Это лучше делать индивидуально с каждым ребенком, страхуя его сбоку или сзади.

• Продолжительность прыжков на мяче должна постепенно увеличиваться от 2 до 6 минут, что связано с большой физической нагрузкой на мелкие мышцы спины.

• Все упражнения на мячах лучше выполнять в игровой форме. Темп выполнения вначале медленный, а затем средний и быстрый.

• Длительность комплекса 7-10 минут, начинается он с небольшой разминки (разные виды ходьбы, бега), а заканчивается дыхательными упражнениями. Комплекс упражнений на мячах-фитболах можно использовать в НОД по физической культуре вместо О.Р.У., а также во время утренней гимнастики.

• Особое внимание следует уделять посадке на мяче. Ребенок должен сидеть посередине, в центре мяча, спина прямая, голова чуть-чуть приподнята, взгляд устремлен вперед, руки на поясе, ноги упираются в пол всей ступней, ступни параллельны друг другу или немного разведены в стороны, голень ноги не соприкасается с мячом, между голенью и мячом должен быть прямой угол.

Для реализации задач III этапа был разработан конспект НОД по физическому развитию старших дошкольников с использованием мячей-фитболов.

*Приложение*

*Комплексы упражнений на фитболах*

*1 Комплекс*

1. Исходное положение - сидя на фитболе, руки к плечам.

Выполнение:

 1 - руки на фитбол;

 2 - вернуться в исходное положение.

1. Исходное положение - стоя лицом к фитболу, руки за спину, ноги врозь.

 Выполнение:

 1-2 - наклон вперед не сгибая ног, ладони на фитбол;

 3-4 - вернуться в исходное положение (повторить 5раз) .

1. Исходное положение - сидя на фитболе, руки с двух сторон на фитболе сбоку.

 Выполнение:

 1-2 - правую ногу согнуть и поставить стопой на фитбол;

 3-4 - вернуться в исходное положение.

 То же другой ногой (повторить 3-5 раз) .

1. Исходное положение - сидя на фитболе, руки на поясе.

Выполнение:

 1-2 - наклон вперед, рукой коснуться правой ноги;

 3-4 - вернуться в исходное положение.

 То же в другую сторону (повторить 3-4раза) .

1. Исходное положение - сидя на полу спиной к фитболу, придерживая фитбол руками.

 Выполнение:

 1-2 - выпрямить ноги;

 3-4 - согнуть ноги (повторить 4-6раз) .

1. Подскоки с ноги на ногу вокруг фитбола и ходьба на месте. Смена направлений.
2. Повторить упражнение 1.

*2 комплекс*

 «Хлопок». Исходное положение - стоя лицом к фитболу.

 Выполнение:

 1-2 - руки через стороны вперед, хлопнуть, сказать: «Хлоп»;

 3-4 - вернуться в исходное положение (повторить б раз) .

 «Дотянись». Исходное положение — сидя на фитболе, ноги врозь, руки на поясе, сделать вдох.

 Выполнение:

 1-2 - руки через стороны вверх. Наклон вперед, коснуться носков - выдох;

 3-4 - вернуться в исходное положение - вдох (повторить 3— 5 раз) .

 «Приседание». Исходное положение - стоя лицом к фитболу.

 Выполнение:

 1-2 - поднимая пятки и разводя колени, присесть, руки прямые на фитболе, спина прямая;

 3-4 - вернуться в исходное положение (повторить б раз) .

 «Поворот». Исходное положение — спиной к фитболу, руки на пояс.

 Выполнение:

 1-2 - поворот направо, правой рукой коснуться фитбола;

 3-4 - вернуться в исходное положение.

 То же влево. Ноги не сгибать, смотреть в сторону поворота (повторить 3-4раза).

 «Ноги врозь». Исходное положение - сидя на полу, лицом к фитболу, ноги врозь, руки в упоре сзади.

 Выполнение:

 1 — согнуть ноги ближе к себе;

 2 - ноги врозь, не задевая фитбола (повторить 4-6раз) .

 «Шаги и прыжки». Исходное положение - стоя боком к фитболу. Сделать 10-12 шагов, не отрывая носков ног, прыжки вокруг фитбола, ходьба на месте (повторить 3-4раза).

*3 комплекс*

 «Шагают пальцы». Исходное положение - стоя на коленях, сесть на пятки, фитбол справа.

 Выполнение: перебирая пальцами правой руки, прокатить фитбол вокруг себя. То же влево (повторить б раз) .

 «Насос ». Исходное положение - сидя на фитболе, руки на пояс, вдох.

 Выполнение:

 1-2 - наклон вправо (влево, на выдохе произносить звук «ш-ш-ш»;

 3-4 - вернуться в исходное положение (повторить 3-4 раза) .

 «Работают ноги». Исходное положение - сидя на полу, ноги врозь, лицом к фитболу, руки в упоре сбоку.

 Выполнение:

 1 - согнуть правую ногу;

 2 - вернуться в исходное положение. То же левой ногой;

 3 — то же, одновременно сгибая и поочередно выпрямляя каждую ногу, и наоборот (повторить 3-4 раза) .

 «Посмотри на руки». Исходное положение - сидя на фитболе, руки на поясе.

 Выполнение:

 1-2 - поворот вправо, правую руку в сторону, посмотреть на руку;

 3-4 - вернуться в исходное положение. То же - влево (повторить 3-4 раза).

 «Спрячемся». Исходное положение - сидя на полу, ноги врозь, лицом к фитболу, руки на мяче, спина прямая.

 Выполнение:

 1-4 - перебирая ладонями по фитболу, прокатывая его вперед, наклон вперед;

 5-8 - перебирая ладонями по фитболу, вернуться в исходное положение (повторить б раз).

 «Высоко». Исходное положение - стоя рядом с фитболом.

 Выполнение:

 1-2 - подняться на носки, руки вверх;

 3-4 - вернуться в исходное положение (повторить 3-4 раза) .

*4 комплекс*

1. Исходное положение - сидя на фитболе, руки к плечам.

 Выполнение:

 1-3 - круговые движения согнутых в локтях рук;

 4- вернуться в исходное положение (повторить 6раз) .

1. Исходное положение - сидя на фитболе, руки вверх, правая нога вправо.

 Выполнение:

 1—2 - наклон вправо к ноге;

 3-4 - вернуться в исходное положение. То же - влево (повторить 3-4 раза в каждую сторону).

1. Исходное положение - лежа на фитболе на животе, руки на полу.

 Выполнение:

 1 - поднять вверх правую ногу;

 2 - вернуться в исходное положение;

 3-4 - то же левой ногой (повторить 3-4 раза в каждую сторону) .

1. Исходное положение - сидя на фитболе, держаться за него руками сбоку.

 Выполнение:

 1-4 - переступая ногами вперед, перейти в положение лежа на фитболе;

 5-8 - вернуться в исходное положение (повторить враз) .

1. Исходное положение - лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе.

 Выполнение:

 1-2 - поднять таз от пола, опираясь ногами на фитбол;

 3-4- вернуться в исходное положение (повторить 6-8раз).

1. Исходное положение - сидя на фитболе, руки за головой.

Выполнение:

 1 - наклон вправо, коснуться локтем правого бедра;

 2 - вернуться в исходное положение;

 3-4 — то же в другую сторону (повторить 3-4 раза в каждую сторону) .

 Прыжки с фитболом в руках.

*Подвижные игры*

*Успей передать*

Дети встают по кругу и по команде передают мяч из рук в руки. По команде «Стоп!» мяч остается в руках двух игроков. Остальные хором кричат: «1,2,3 – беги!» один ребенок бежит направо за кругом играющих, другой налево. Выигрывает тот, кто быстрее вернется к мячу.

Методические указания: передав мяч, дети быстро садятся на колени.

*Космонавты*

Играют две команды. Дети строят две ракеты. Для этого все мячи-фитболы располагаются в двух разных колоннах. Все дети свободно маршируют по залу, проговаривая слова:

Ждут нас быстрые ракеты

Для полетов на планеты.

На какую захотим –

На такую полетим.

Но в игре один секрет:

Опоздавшим места нет.

После этих слов дети разбегаются по своим «ракетам». Выигрывает команда, которая дольше всех пробудет в «полете». Дети должны сесть на мячи, взяться за руки и поднять ноги, «сцепившись в невесомости».

*Конспект НОД по физическому развитию*

Тема: «Полет на Луну»

Задачи: закреплять умение выполнять упражнения на мячах-фитболах, развивать двигательные качества;

Интеграция образовательных областей:

- познавательное развитие: знакомить детей с профессией космонавта;

- социально-коммуникативное развитие: воспитывать смелость, любознательность;

- художественно-эстетическое развитие: развивать творческие способности через танцевально-игровую импровизацию.

Наглядные пособия: 5-6 обручей, канат, мешочки с песком для метания, корзина, кубы

Содержание

Педагог. Сегодня, ребята, мы отправимся в космическое путешествие.

Рано утром я проснусь, на зарядку становлюсь.

Приседаю и скачу,

Космонавтом стать хочу.

(Д. Чибисов)

Дети выполняют общеукрепляющие движения (обычная ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен, ходьба «змейкой», ходьба приставным шагом, ходьба с выпадами).

Юные космонавты, приложите старание,

Будет сейчас тренировка внимания.

Проводится игра на преодоление двигательного автоматизма «Запрещенное движение»: дети стоят лицом к педагогу, под музыку они выполняют руками движения, которые показывает ведущий. Затем выбирается одно движение, которое повторять запрещается. Тот, кто повторит запрещенное движение, выходит из игры.

Мы построили ракету,

Корабля быстрее нету.

Приглашаем всех в полет

На Луну! Ракета ждет!

Педагог. Заработали моторы, вся ракета задрожала, завибрировала.

Дети показывают, как начинают вибрировать руки, ноги, туловище, голова (под музыку ансамбля «Зодиак»).

Космонавтом чтобы стать,

Надо многое узнать:

Быть проворным и умелым,

Очень ловким, очень смелым.

(Д. Чибисов)

Дети выполняют комплекс упражнений на мячах-фитболах.

• «Проверим ремни»

И.п. – сидя на мяче, руки на поясе; 1 – наклон вперед, правой рукой коснуться носка левой ноги; 2 – и.п., то же влево. Повторить 8 раз.

Раз, два, три –

Ремни прикрепи.

• «Подышим глубже при взлете»

И.п. – т.с., 1 – руки в стороны, назад, туловище слегка назад; 2 – и.п.. Повторить 8 раз.

• «Посмотрим в иллюминатор»

И.п. – сидя на мяче, руки в стороны; 1 – поворот туловища вправо; 2 – вернуться в и.п., 3 – то же влево. Повторить 8-10 раз.

• «Состояние невесомости»

И.п. – лежа на мяче, ноги на полу. 1 – приподнять голову, руки, ноги; 2 – вернуться в и.п.. Повторить 8 раз.

• «В открытом космосе»

И.п. – лежа на полу, на спине, ноги на мяч; 1 – поднять правую ногу, 2 – положить на мяч; то же левой ногой. Повторить 8-10 раз.

• «Метеоритный дождь»

И.п. – сидя на мяче, держась за мяч; выполнять пружинящие прыжки, ноги не отрывать от пола. Повторить 16 раз.

• «На Луне»

И.п. – сидя на мяче, держась за мяч; переступательные движения ногами вправо, влево. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

Все планеты, все планеты

Непременно облетим,

 Разгадаем все секреты,

Если только захотим.

 (Е.Аксельрод)

Дети импровизируют «Космический танец» под запись ансамбля «Спейс».

|  |  |
| --- | --- |
| Много неизведанного на пути.Прежде чем исследовать, погляди! | Статическое равновесие на одной ноге, другая нога – назад, руки - вперед. |
| С камушка на камушек мчимся вскачь.Прыгаем повыше мы,словно мяч. | Прыжки из обруча в обруч. |
| Пропасти и рытвинына пути своемМы преодолеем,Через них пройдем. | Ходьба по канату. |
| Нет ли тут опасности впереди?Нам проверить надо бы на пути. | Метание мешочков в корзину. |
| По горам мы ползем.Может что-то новое тут найдем. | Ходьба с препятствиями – встать на куб, руки в стороны, спрыгнуть и пройти дальше. |

Мы подружимся, ребята,

С инопланетянами.

Их сегодня приглашаем

Поиграть с землянами.

Проводится ирга «Космонавты».

Играют две команды. Дети строят две ракеты. Для этого все мячи-фитболы располагаются в двух разных колоннах. Все дети свободно маршируют по залу, проговаривая слова:

Ждут нас быстрые ракеты

Для полетов на планеты.

На какую захотим –

На такую полетим.

Но в игре один секрет:

Опоздавшим места нет.

После этих слов дети разбегаются по своим «ракетам». Выигрывает команда, которая дольше всех пробудет в «полете». Дети должны сесть на мячи, взяться за руки и поднять ноги, «сцепившись в невесомости».

Завершает занятие упражнение на расслабление «Парим в космосе». Дети ложатся на ковер, закрывают глаза и расслабляются под музыку ансамбля «Зодиак».

Педагог.

Вот и наша Земля!

Вот и наши поля!

Здравствуйте, моря соленые!

Здравствуйте, луга зеленые!

(Е.Аксельрод)

*Список использованной литературы*

1. Железняк Н.Ч.

Занятия на тренажерах в детском саду. – М.: Издательство Скрипторий 2003», 2009. – 120 с.

1. Картушина М.Ю.

Зеленый огонек здоровья. Старшая группа: Методическое пособие для педагогов ДОУ. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2004. – 256 с.

1. Планы-конспекты НОД с детьми 2-7 лет в ДОУ. Образовательная область «Физическая культура». Практическое пособие./Авт.-сост. О.Н. Моргунова. – Воронеж: ООО «Метода», 013. – 224 с.
2. Рунова М.А.

Движение день за днем. Двигательная активность – источник здоровья детей. (Комплексы физических упражнений и игр для детей 5-7 лет с использованием вариативной физкультурно-игровой среды). Методические рекомендации для воспитателей ГОУ и родителей. – М., ЛИНКА-ПРЕСС, 2007. – 96 с.

1. Тарасова Т.А.

Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 175 с.