МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №1 «ТЕРЕМОК» КОМПЕНСИРУЮЩЕГО ВИДА г. ОЛЕКМИНСКА МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА «ОЛЕКМИНСКИЙ РАЙОН» РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)
«Фитбол-гимнастика, как одна из здоровьесберегающих технологий у детей
старшего дошкольного возраста»
Малых Анна Анатольевна инструктор по физической культуре

Содержание:

1. Введение. Актуальность
2. Проект «От фитболов – к здоровью!»
а) Цель
б) Задачи
в) Условия
г) Сроки реализации проекта
3. Этапы проекта
4. Методика проведения занятия с фитболамис. 6-7
5. Мониторинг
6. Вывод
7. Список литературы

За последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. 80% детей имеют аномалию осанки, деформацию стоп, увеличивается частота тяжких форм сколиоза. Согласно исследованиям специалистов, 60% болезней взрослых «заложены» в детстве. Каждый четвертый ребенок дошкольного возраста болеет в течение года более 4-х раз (данные Т. Я. Чертюк, З. С. Макаровой, М. Н. Беловой, Б. Н. Капустян и др.), причем ослабление здоровья подрастающего поколения может в геометрической прогрессии угрожать здоровью последующих поколений, т. к. у больных родителей будут постоянно рождаться больные дети. Рождение здорового ребенка в настоящее время стало редкостью, растет число недоношенных детей, детей с врожденными аномалиями, с речевыми расстройствами.

Исследования свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают двигательный дефицит, т. е. страдают гиподинамией. Двигательная активность является мощным биологическим стимулятором жизненных функций растущего организма. Потребность в движениях составляет одну из основных физиологических особенностей ребенка, являясь условием его нормального формирования и развития.

На сегодняшний день в дошкольном возрасте практически здоровые дети составляют 3-4%.

Новые подходы к содержанию физкультурных занятий способствуют повышению уровня здоровья современных дошкольников. Одним из таких новшевств здоровьесберегающих технологий являются занятия фитболгимнастикой. Упражнение на фитболах являются средством коррекции различных нарушений осанки. Лечебный эффект обусловлен, прежде всего, воздействием мяча на позвоночник, межпозвоночные диски, суставы и окружающие их ткани. При нарастающей и систематической нагрузке

создается сильный мышечный корсет вокруг позвоночника. Занятия с мячом укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, но главное - формируют сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки.

Так как наш детский сад «Теремок» компенсирующего вида имеет логопедическую направленность, мы провели несколько тестов, которые выявили, что у детей имеется недостаточный уровень развития гибкости, силовой выносливости мышц спины и брюшного пресса. Исходя из этого мы решили организовать оздоровительные занятия по фитбол-гимнастике. Фитбол в переводе с английского «fit» - оздоровление, «ball» - мяч. Фитбол - большой мяч диаметром 45-75 см - который используется в оздоровительных целях.

Вибрационный эффект фитбол-гимнастики раскрывают авторы практического пособия «Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста» Г.В. Каштанова, Е.Г. Мамаева, О.В. Сливина, Т.А. Чуманова.

Об эффективности использования фитболов в коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата и развития координационных способностей, выносливости, активизации двигательной активности детей говорит М.А. Рунова, в своей программе «Двигательная активность ребёнка в детском саду».

Т.С. Овчинникова и А.А. Потапчук разработали методику работы с коррекционными мячами — фитболами, высокая эффективность которой была оценена на протяжении многих лет работы с дошкольниками в детских садах. Данная методика интересна тем, что в ней кроме традиционных подходов, описаны нестандартные методы проведения игровых занятий на фитболах такие, как: фитбол-ритмика, фитбол-сказки, фитбол-игра.

Используя методику этих авторов, и учитывая комбинированную логопедическую направленность работы нашего детского сада, мы составили *проект «От фитболов – к здоровью!»*, по которому, начиная с октяьря 2016г. осваиваем эту новую здоровьесберегающую технологию.

Проект предусматривает:

- 1. Реабилитационно-оздоровительное воздействие фитболов на организм детей.
- 2. Преемственность в решении задач с образовательной программой «От рождения до школы».
- 3. Повышения интереса к занятиям физкультурой и повышение двигательной активности.

Цель проекта: Профилактика нарушения осанки посредством занятий с фитболам, укрепление здоровья детей путем тренировки мышц, развитие координации движений, накопления опыта владения своим телом и расширении знаний о возможностях быть здоровым.

Задачи проекта: Оздоровительные:

- 1. Укреплять здоровье детей с помощью фитболов.
- 2. Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку.
- 3. Совершенствовать функции организма, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям с помощью фитболов.

Образовательные: Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость.

Воспитамельные: Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.

Участники проекта: дети, родители, педагоги.

Срок реализации проекта: с октября 2016г. по май 2017г.

Для организации работы по освоению детьми фитбол - гимнастики были созданы следующие условия:

- •Физкультурный зал,
- •Приобретены фитбол-мячи;
- •Создана аудиотека для музыкального сопровождения занятий;
- Разработали конспекты занятий совместной деятельности;
- •Составили график занятий;
- •Создали картотеку подвижных игр и упражнений с использованием фитбол-мячей.

Проект построен на 3-х этапах:

І этап – подготовительный

Задачи этапа: подготовить практический и методический материал для работы с воспитанниками.

- 1. Закупили фитбол-мячи для подгруппы детей.
- 2. Изучили литературу по использованию нетрадиционной здоровьесберегающей технологии в физическом воспитании и оздоровлении дошкольников (фитбол-гимнастики).
- 3. Провели обзор информации в интернете по использованию нетрадиционной здоровье-сберегающей технологии в физическом воспитании и оздоровлении дошкольников (фитбол-гимнастики).
 - 4. Создали учебную программу (для детей 5-7 лет), перспективный план.
- 5. Подготовили диагностический материал на начало и конец учебного года.
 - 6. Изучили информационно-компьютерные технологии.
- 7. Оформили консультации, рекомендации, презентации для родителей и педагогов ДОУ.
- 8. Подготовили картотеки упражнений на фитболе, подвижных игр, релаксации на фитбол-мячах.
- 9. Разработали конспекты образовательной деятельности с фитбол-мячами в области «Физическая культура».

II этап - практический

Задачи этапа: провести физкультурные занятия, досуги, праздничные мероприятия, как отдельно, так и совместно с родителями.

- 1. Мониторинг.
- 2. Беседа с детьми «Что такое фитбол?».
- 3. Знакомство с фитбол- мячами, показ презентации мультимедиа.
- 4. Знакомство с основными правилами поведения на фитбол- мячах.
- 5. Разучивание упражнений на фитбол-мячах.
- 6. Проведение фитбол-гимнастики.
- 7. Отгадывание загадок, с помощью фитбол мяча.
- 8. Конкурс рисунков «Мой весёлый фитбол мяч».
- 9. Совместные оздоровительные досуги с родителями, с использованием фитбол- мячей «Путешествие в Спортландию», «Стану сильным я как папа», «Физкультура вместе с мамой» и др.
 - 10. Оформление фотовыставки «Эта веселая фитогимнастика».

III этап – итоговый

Задачи:

Подвести итог проделанной работы, сравнить результаты тестирования детей экспериментальной и контрольной группы. Проделанную работу оформить в виде презентации и познакомить с ней родителей, сотрудников ДОУ.

Применяем фитболы в физкультурно-оздоровительном процессе в течение недели на одном мероприятии. Основные формы работы — кружковая деятельность, развлечения, праздники. Детей в кружок набираем по результатам физической диагностики, диагностики педагога-логопеда, рекомендациям педагога-организатора.

В основе игр с фитболами лежат общеразвивающие упражнения. Каждое упражнение повторяем сначала 3-4 раза, постепенно увеличиваем до 6-7 раз.

Продолжительность одного занятия - в старшей 25 мин, в подготовительной группе 30 мин. Количество проводимых занятий — один раз в неделю.

Физкультурные занятия с фитболом проводим тремя частями: подготовительная, основная и заключительная.

- 1) Подготовительная часть включает ходьбу вокруг мячей «змейкой», бег вокруг мячей друг за другом, держа мяч за «рожки» на спине и пружинистые покачивания. Они обеспечивают выравнивание спины в нейтрально-оптимальное положение, возбуждает согласованную активизацию мышц позвоночника; тренируют правильную установку центра тяжести при динамической основе в поддержке туловища.
- 2) В основной части занятия используем и.п. лежа животом на мяче, лежа спиной на мяче, лежа боком на мяче, а также лежа на полу мяч под ногами, прыжки на мяче с продвижением вперед, перекаты на животе на мяче. Упражнения, выполняемые в данных и.п. позволяют развивать и постепенно увеличивать силовую выносливость мышц, укрепить координацию движений; повысить неспецифические защитные силы организма.

3) Заключительную часть проводим в и.п. - сидя на мяче - это дыхательные упражнения на релаксацию в сопровождения медленной музыки, ходьба и бег вокруг мячей, упражнения на дыхание, релаксация на мяче и т.д.

Все упражнения сопровождаются различными поговорками, скороговорками, потешками, прибаутками, подражательными звуками и т.п.

Ожидаемые результаты проекта:

- 1. Овладение детьми навыков сохранения правильной осанки, укрепление опорно-двигательного аппарата.
 - 2. Усовершенствование физических навыков и умений.
- 3. Приобретение новых физических способностей, умение держаться на фитбол-мяче, выполнять с ним упражнения, двигаться на фитболе в подвижных играх, эстафетах.

Однако задачу формирования стойкого интереса к физическим упражнениям, привычку к здоровому образу жизни невозможно решить без участия родителей. Поэтому на протяжении всего года планируем активное взаимодействие с родителями - консультации, открытые занятия, показ музыкальных композиций на детских утренниках и родительских собраниях, мастер-классы с родителями.

Для того, чтобы решить задачу оздоровления, мы решили провести эксперимент, является ли эффективной фитбол-гимнастика. Для этого мы поделили старшую группу детей на 2 подгруппы, провели диагностику обеих подгрупп по методике Овчинниковой Т. С. и Потапчук А. А., где был определен высокий, средний и низкий уровень.

Уровни освоения фитбол-гимнастики в старшей группе.

<u>Высокий уровень</u>. Уверенно, с хорошей амплитудой выполняет упражнения. Способен самостоятельно организовать игру. Самооценивает и контролирует других детей.

<u>Средний уровень</u>. Без усилий выполняет упражнения. Может замечать свои ошибки в технике выполнений. Самостоятельно игры не организовывает.

<u>Низкий уровень.</u> Не замечает ошибок в технике выполнения. С интересом включается в игру, но нарушает правила в подвижных играх. Интерес к освоению новых упражнений неустойчив.

Уровни освоения фитбол-гимнастики в подготовительной группе.

<u>Низкий уровень</u>. Слабо контролирует технику выполнения. Допускает нарушения в играх. Без усилия и интереса осваивает новые упражнения.

<u>Средний уровень</u>. Устойчивое равновесие сохранят. Оценивает выполнение упражнений другими детьми, проявляет интерес к новым упражнениям.

<u>Высокий уровень.</u> Самостоятельно организовывает игру. Равновесие устойчивое. Упражнения выполняет с хорошей амплитудой, выразительно.

I подгруппа (Октябрь 2016)

№	Ф.И.ребенка	Уровень
1	Громова Даша	высокий
2	Семенова Арина	высокий
3	Мальцев Миша	высокий
4	Докторова Анжнлика	средний
5	Щедривый Андрей	низкий
6	Синявский Женя	средний
7	Ощепкова Вероника	высокий
8	Хисамутдинова Вика	срелний
9	Бурлев Артем	средний
10	Акбутаев Дамир	средний

II подгруппа (Октябрь 2016)

№	Ф.И.ребенка	Уровень
1	Зайцев Рома	средний
2	Каращупов Максим	низкий
3	ТимофеевТимофей	средний
4	Тарасова Настя	средний
5	Энес Артем	низкий
6	Вуйко Катя	низкий
7	Ращупкин Богдан	средний
8	Балабаев Саша	средний
9	Николаев Денис	высокий
10	Пушкин Тимур	высокий

Высокий - 4 (40%) Средний - 5 (50%) Низкий - 1 (10%) Высокий – 2 (20%) Средний – 5 (50%) Низкий – 3 (30%)

С первой подгруппой мы занимались фитбол-гимнастикой с начала года, у второй подгруппы проводились обычные учебные занятия.

В конце года мы провели вторичную диагностику подгруппами.

Результаты обеих подгрупп следующие:

I подгруппа (Май 2017)

	= J (- · -	
№	Ф.И.ребенка	Уровень
1	Громова Даша	высокий
2	Семенова Арина	высокий
3	Мальцев Миша	высокий
4	Докторова Анжнлика	средний
5	Щедривый Андрей	средний
6	Синявский Женя	средний
7	Ощепкова Вероника	высокий
8	Хисамутдинова Вика	высокий
9	Бурлев Артем	средний
10	Акбутаев Дамир	высокий

Высокий – 6 (60%)

II подгруппа (Май 2017)

№	Ф.И.ребенка	Уровень
1	Зайцев Рома	средний
2	Каращупов Максим	низкий
3	ТимофеевТимофей	средний
4	Тарасова Настя	средний
5	Энес Артем	средний
6	Вуйко Катя	низкий
7	Ращупкин Богдан	средний
8	Балабаев Саша	средний
9	Николаев Денис	высокий
10	Пушкин Тимур	высокий

Высокий – 2 (20%)

Средний – 4 (40%) Низкий – 0 (0%) Средний – 6 (60%) Низкий – 2 (20%)

Результат I подгруппы детей улучшился по сравнению со II подгруппой. Низкий уровень отсутствует.

Ожидаемые результаты проекта продвинулись в лучшую сторону, что свидетельствует об эффективности занятий и упражнений на фитболах.

В нашем детском саду физкультурно-оздоровительная работа проводится комплексно. Поэтому к концу года наблюдается положительная динамика в здоровье детей. Улучшаются результаты физической подготовленности и речевого развития. Дети занимают призовые места в различных мероприятиях: районной спартакиаде, конкурсах, концертах.

таким образом, Вывол: правильно спланированная физкультурнооздоровительная работа использованием фитбол-мячей системе дает положительную физического воспитания, динамику в укреплении опорно-двигательного здоровья детей И аппарата, развития силы выносливости мышц, координационных способностей, волевых качеств. МОГУТ Данным проектом пользоваться воспитатели, инструкторы физическому воспитанию и другие педагоги с целью ознакомления с фитболгимнастикой и повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы ДОУ посредством комплексного воздействия фитболов на детский организм для достижения максимального оздоровительного эффекта.

Список литературы:

- 1. Веселовская, С.В. Фитбол тренинг [Текст] / С. В. Веселовская, О. Ю. Сверчкова, Т. В. Левчинкова // Пособие по фитбол аэробике и фитбол гимнастике. М.: ННОУ Центр «Фитбол», 1998.
- 2. Горботенко О.Ф. Физкультурно оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно—досуговые мероприятия/ авт.-сост. О.Ф.Горбатенко, Т.А. Кардаильская, Г.П.Попова. Волгоград: Учитель, 2008. 159с.
- 3. Дошкольное образование. Словарь терминов: словарь/ Сост. Виноградова Н.А. и др. –М.: Айрис-пресс, 2005. 400с.
- 4. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ [Текст]: пособие для воспитателей / Под ред. З.И. Бересневой. М.: ТЦ Сфера, 2008.-32c.
- 5. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников: программа развития /М.Ю. Картушина. М.: ТЦ Сфера, 2007.-208с.
- 6. «Комплексное воздействие упражнений фитбол гимнастики на развитие физических способностей детей» Кузьмина С.В. –СПБ.:2011.-230с.
- 7. Кузнецова М.Н. Оздоровление детей в детском саду. Система мероприятий [Текст]: учебное пособие для воспитателей/ М.Н. Кузнецова. –М.: Айрис-пресс, 2008.-96

- 8. Лагутин Л.Б. Физическое воспитание ребенка в дошкольном учреждении /Л.Б. Лагутин// Теория и практика физической культуры. -1994.- №7.-С.8-11.
- 9. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду [Текст]: учебное пособие/ Т.И. Осокина. М.: Просвещение, 1986.- 304с.
- 10. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. СПб.: Речь, 2002.
- 11. Нечиталова А. Фитбол гимнастика как средство профилактики нарушений осанки у детей старшего дошкольного возраста. журнал «Здоровье дошкольника» \mathbb{N} 4, 2010 г.
- 12. Жаворонкова Т. Н. Фитбол больше, чем мяч. http://www.rybso.ru/info/teacheryear/2009/gavoronkova.htm