



Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ  
детского сада №12 «Ручеек»  
Т.Н.Жданова

# Проект «ВЕСЕЛЫЕ МЯЧИ»

*для воспитанников старшей группы  
МБДОУ детского сада №12 «Ручеек» г.Ессентуки  
Воспитатели: Кузнецова Е.Т., Серченко Л.В.*



<b>ТЕМА ПРОЕКТА</b>	«ВЕСЕЛЫЕ МЯЧИ »
<b>ВИД ПРОЕКТА</b>	Практико-ориентированный .
<b>БАЗА ВНЕДРЕНИЯ ПРОЕКТА</b>	Дети старшей группы, родители воспитанников, воспитатели
<b>СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА</b>	2020-2021 учебный год. (долгосрочный)
<b>ЦЕЛЬ ПРОЕКТА</b>	Развитие физических качеств и укрепление здоровья детей средствами фитбол - гимнастики.
<b>ЗАДАЧИ ПРОЕКТА</b>	<p><b>Оздоровительные:</b> 1. Укреплять здоровье детей с помощью фитболов; 2. Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку.</p> <p><b>Образовательные:</b> 1. Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость.</p> <p><b>Воспитательные:</b> 1. Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.</p>

### Пояснительная записка.

В настоящее время перед ДОУ остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений. За последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. У большинства детей имеется аномалия осанки, деформация стоп, увеличивается частота тяжелых форм сколиоза. Еще одна причина ухудшения здоровья – снижение двигательной активности. Новые подходы к содержанию физкультурных занятий способствует повышению уровня здоровья современных дошкольников. Поэтому педагоги применяют в своей работе новые подходы к организации занятий физическими упражнениями. Современная физкультура в дошкольном учреждении должна предупреждать заболевания, то есть быть профилактической. На занятиях с ослабленными детьми должны использоваться программы по профилактической физической культуре. Это решение мы видим в организации фитбол – гимнастики в ДОУ. Фитбол («fit» - оздоровление, «ball» - мяч). Фитбол - большой мяч диаметром 45-75 см - который используется в оздоровительных целях.

**Благодаря фитбол-гимнастике снижается уровень заболеваемости и повышается уровень физического развития, повышается благотворное влияние на развитие здоровья.**

Для создания рабочей программы «Веселые мячи» использовалась:  
«Программа по фитбол-гимнастике «Фитбол - гимнастика для детей. Методика проведения занятий» (автор М.А.Киенко)

## **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 .**

Укрепление здоровья детей через укрепления мышц, развитие координации движений, накопления опыта владения своим телом и расширении знаний о возможностях быть здоровым.

## **Задачи .**

### ***Оздоровительные:***

1. Укреплять здоровье детей с помощью фитболов.
2. Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку.
3. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям с помощью фитболов.

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

***Воспитательные:*** Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.

Проект создает условия для оздоровления дошкольников посредством занятий фитбол – гимнастикой, которая формирует двигательную сферу ребенка в развитии силы мышц, поддерживающих правильную осанку; способности удерживать равновесие, развивает физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость.

## **Для организации работы по проекту созданы следующие условия:**

- физкультурный зал,
- приобретены фитбол-мячи, магнитофон, диски.
- разработать конспекты занятий, совместной деятельности;
- составить график занятий и совместной деятельности;
- совместное с воспитателем проведение (для соблюдения техники безопасности)

## ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА

Этапы внедрения проекта	Виды деятельности	Содержание деятельности		
		Педагоги	Дети	Родители
<u>Подготовительный (организационный)</u>	<p>Воспитательно-образовательная деятельность; оздоровительная работа.</p> <p>Совместная деятельность детей с педагогами, игровая, оздоровительная, познавательная.</p> <p>Взаимодействие с семьями детей по реализации проекта.</p>	<p>- выявление детей с нарушениями осанки;</p> <p>- создание условий для футбол гимнастики.</p>	<p>- знакомить детей со свойствами футбола;</p> <p>- учить правильной посадке на нём;</p> <p>- покачиваться и подпрыгивать на фитолах;</p> <p>- учить базовым положениям при выполнении упражнений.</p>	<p>- Консультация «Что такое футбол»,</p> <p>Консультация «Фитбол – гимнастика»</p>

<p><u>Основной</u> <u>(практический)</u></p>	<p>Оздоровительная и игровая деятельность (осуществление профилактики нарушений в физическом развитии детей),</p> <p>Приобщение детей к физическим упражнениям и играм на фитболах,</p> <p>Формирование семейной принадлежности с целью использования полученных навыков фитбол – гимнастики в домашних условиях.</p>	<p>- Разработка плана занятий по фитбол – гимнастике на учебный год;</p> <p>- Консультации «Современные тенденции оздоровительной деятельности» «Фитбол – гимнастика для коррекции осанки дошкольников», «Улучшаем осанку»</p> <p>- «Основные упражнения на фитболе.»</p> <p>- Консультация «Как правильно выбрать мяч для ребёнка»</p>	<p>- Учить сохранять правильную осанку при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе;</p> <p>- выполнять упражнения с сохранением равновесия из различных исходных положений;</p> <p>- учить правильно расслабляться;</p> <p>- учить выполнять комплексы ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе;</p> <p>- разучивание упражнений на растягивание с использованием фитбола; упражнений</p> <p>- совершенствование качества выполнения упражнений в равновесии;</p> <p>- Поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболом.</p>	<p>- Консультации «Как улучшить осанку наших детей»,</p> <p>«Гимнастика на фитболе в домашних условиях»,</p> <p>«Базовые упражнения на фитболе».</p> <p>- «Дети и безопасные занятия на фитболе.»</p> <p>- «Развлечения с элементами фитбола».</p> <p>- Выпуск памяток для родителей по теме.</p>
--	---	---	---	---

<p><u>Заключительный</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Воспитательно-образовательная деятельность;</li> <li>- Оздоровительная работа</li> <li>- Самостоятельная и совместная деятельность детей с педагогами, игровая, коммуникативная, познавательная, продуктивная (конструктивная),</li> <li>- Взаимодействие с семьями детей</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Обобщение опыта работы воспитателей и специалистов ДООУ по теме</li> <li>- Организация индивидуальных консультаций для педагогов и специалистов;</li> <li>- Оформление фото-презентации «Вот как мы умеем».</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Оформление фото-презентации «Вот как мы умеем».</li> <li>- Проведение развлечения по данной теме;</li> <li>- Проведение спортивных эстафет по данной теме.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Проведение совместной спортивной эстафеты по данной теме;</li> <li>- «Мама, папа, я здоровая семья»;</li> </ul>
------------------------------	---	---	--	--

### **Содержание проекта.**

Так как, фитбол гимнастика является инновационной формой работы в ДООУ, поэтому изучения упражнений с детьми начали с самых простых, предварительно напомнив о свойствах мяча, обыгрывая мяч превращали его в «колобка», «солнышко», «арбуз». Но ребята быстро освоили курс новичков и уже через месяц усложнили материал. Дети слушают сказку и выполняют движения. Далее, в совместную деятельность вводится бодрящая гимнастика после сна. Она включает пружинистые качания на фитболе, которые улучшают подвижность суставов и повышает эмоциональное состояние ребенка и активизирует на дальнейшее сотрудничество с воспитателем.

Обычно в старшем возрасте фитболы могут участвовать в бодрящей гимнастике после сна и в веселых эстафетах, в совместной деятельности.

Применение фитбола проводится в физкультурно-оздоровительном процессе в течение недели в одном мероприятии. Основные формы работы – занятия, совместная деятельность, развлечения. В основе игр с фитболами лежат общеразвивающие упражнения. Каждое упражнение необходимо повторять сначала 3-4 раза, постепенно увеличивая до 6-7 раз.

Продолжительность одного занятия в младшей группе не должна превышать 15 мин, в средней -20 мин, в старшей 25 мин, в подготовительной группе 30 мин. Количество занятий одно в неделю.

**Физкультурные занятия с фитболом проводятся по традиционным частям: 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, возбуждают согласованную активизацию мышц позвоночника; тренируют правильную установку центра тяжести при динамической основе в поддержке туловища.
- 2) В основной части занятия используются и.п. - лежа животом на мяче, лежа спиной на мяче, лежа боком на мяче, а так же 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) Заключительная часть: проводится в и.п. - сидя на мяче - это дыхательные упражнения на релаксацию в сопровождении медленной музыки, ходьба и бег вокруг мячей, упражнения на дыхание, релаксация на мяче и т.д.

**Программные задачи для каждого занятия практически едины для каждого номера занятия в любом блоке.**

**1-е занятие:**

Познакомить с первыми четырьмя упражнениями комплекса.

Познакомить с техникой выполнения упражнений на фитболе, используя метод круговой тренировки.

**2-е занятие:**

Познакомить со следующими четырьмя упражнениями комплекса.

Разучить первые четыре упражнения на фитболе .

**3-е занятие:**

Закреплять навыки выполнения всего комплекса упражнений.

Закрепить навык выполнения упражнений на фитболе.

**4-е занятие:**

Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений.

Совершенствовать навык выполнения упражнений на фитболе.

Внедрение фитбол - гимнастики в образовательный процесс ДОУ вписывается довольно легко.

**В результате данной работы повышается уровень физического развития и здоровья.**

### **Методика проведения.**

Эффективность фитбол-гимнастики зависит от правильного подбора методов и приемов обучения. В младшем дошкольном возрасте при обучении физическим упражнениям в большей мере используют показ, имитации, зрительные, звуковые ориентиры.

Показ применяется, когда детей знакомят с новыми движениями, которые демонстрируется несколько раз. Прием подражания действиям животных или явлениям природы и общественной жизни очень помогает при обучении детей физическим упражнениям. Подражая, например, действиям зайчика, дети входят в образ и с большим удовольствием прыгают на фитболах. Возникающие при этом положительные эмоции побуждают много раз повторять одно и то же движение, способствуют закреплению двигательного навыка, улучшению его качества, развитию выносливости. Зрительные ориентиры помогают детям уточнить направления движения и разнообразить занятие. Звуковые ориентиры применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений на фитболе, а также как сигнал для начала и окончания действия, для эмоционального подъема. В качестве звуковых ориентиров используются музыкальное сопровождение на фортепиано или аудиозапись, удары в бубен, хлопки в ладоши и пр.

Индивидуальная помощь при обучении физическим упражнениям используется для уточнения посадки на фитболе, для создания правильных мышечных ощущений, создания уверенности, успеха. Многие физические упражнения имеют условные названия, которые отражают характер движения, например: «Боксер», «Перекат».

В среднем и старшем возрасте с расширением двигательного опыта детей увеличивается роль словесных приемов без сопровождения показом, используются более сложные наглядные пособия для уточнения построения в виде схемы или фотографии. Сюжетный рассказ используется для возбуждения у детей интереса к занятиям, желания ознакомиться с техникой их выполнения. Например, воспитатель рассказывает сказку «Колобок», а дети выполняют соответствующие упражнения. На занятиях используются также стихи, считалки, загадки, а беседа помогает выяснить интересы детей, способствует уточнению, расширению, обобщению знаний, представлений о технике физических упражнений. С целью закрепления двигательных навыков упражнения на фитболе следует проводить в игровой и соревновательной формах. В результате возникает особый физиологический и эмоциональный фон, что усиливает воздействие упражнений на организм, способствует проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил. При этом предъявляются более высокие требования к физическим

и морально-волевым качествам (решительность, честность, благородство и т. д.) Занимающиеся с фитболами должны находиться на расстоянии 1-1,5 м друг от друга и от выступающих предметов в зале. При выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола. Темп и продолжительность упражнений индивидуальны для каждого ребенка.

### Перспективный план обучения упражнениям на фитболе.

Содержание упражнений старшей группы.

Месяцы	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Сентябрь Октябрь Ноябрь	Научить выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.	-«Крылышки» и.п.: лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед «Махи ногами»- и.п: лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали. - и.п: то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях; - и.п: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх; - и.п: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой;
Декабрь Январь Февраль	Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.	-«Растяжка» и.п: стоя в упоре на одном колене боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней. Выполнять медленные пружинистые покачивания; -«Каток» и.п: стоя на одном колене спиной к фитболу, другое колено — на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад; -Подвижные игры
Март Апрель Май	Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе	-«Наклоны» и.п: сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться; - и.п: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.

		Повторение изученного. Подвижные игры. (см.Приложение)
--	--	---

**Критерии отслеживания результативности освоения программы:**

***Уровни освоения программы в старшей группе.***

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

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

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

**Сводная таблица результатов мониторинга проведения проекта.**

	Фамилия и имя ребенка	Начало 2020-2021 уч.г.	Конец 2020-2021 уч.г.
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
16.			
17.			
18.			
19.			
20.			
21.			
22.			
23.			
24.			
25.			

### **Условные обозначения:**

 - высокий уровень

 - средний уровень

 - низкий уровень

**Вывод:** : Укрепилось здоровье детей с помощью фитбола, заметно улучшилась осанка детей и координация движений. Сформировались физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость. Наблюдается положительная динамика усвоения детьми навыков использования оборудования для фитбола. Возросли интерес и потребность в физических упражнениях и играх.

### **Заключение.**

Проект предлагает условия для оздоровления дошкольников посредством занятий фитбол – гимнастики, которая формирует двигательную сферу ребенка, развивает физические качества и является эффективным методом оздоровления. Доступность программы «Фитбол-гимнастика» для детского сада делает ее наиболее востребованной для педагогов и родителей.

### **Список используемой литературы:**

1. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-метод. пос. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс,2001. - 64 с.
2. Кудра Т.А. Аэробика и здоровый образ жизни: Учеб. пос.-Владивосток: МГУ им. адмирала Г.И. Невельского, 2001.- 120 с.
3. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. - СПб.: Речь, 2002.- 176 с.
4. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. - М.: Терра-Спорт, 2000. - 72 с.
5. Теория и методика физического воспитания /Под общ. ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. - М.: ФиС, 1976.Т. 1, с. 85.
6. Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие/ Г.В.Каштанова, Е.Г. Мамаева.-2-е изд.,испр. И доп.-М.:АРКТИ,2007.
7. Клубкова Е.Ю. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. –СПб., 2001.

8. Железняк Н.Ч. занятия на тренажерах в детском саду.-М.:Издательство «Скрипторий 2003», 2009.