

«Использование нетрадиционной здоровье-сберегающей
технологии в физическом воспитании дошкольников»

проект



Составил :
Инструктор
по физической культуре
1КК
Товкач Т.Л

Тип проекта:

Долгосрочный, познавательный, физкультурно-оздоровительный.

Актуальность данной темы состоит в том, что за последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. 80% детей имеют аномалию осанки, деформацию стоп, увеличивается частота тяжелых форм сколиоза. Согласно исследованиям специалистов, 60% болезней взрослых «заложены» в детстве. Каждый четвертый ребенок дошкольного возраста болеет в течении года более 4х раз (данные Т.Я Чертюк, З.С. Макаровой 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 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 движении составляет одну из основных физиологических особенностей ребенка, являясь условием его нормального формирования и развития.

Движения в любой форме, соответствующие возрастным возможностям детей, всегда выступают как оздоровительный фактор-этим можно объяснить высокую эффективность самых разнообразных методик и форм проведения занятий, когда их основой является общее воздействие на организм в сочетании со специальными физическими упражнениями. Во время занятий по физическому воспитанию у ребенка повышается настроение, появляется чувство радости, удовольствия. Физические упражнения при правильном психолого-педагогическом подходе являются мощным оптимизирующим

фактором, существенной стороной действия которого является повышение эмоционального тонуса.

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

Требования современной педагогики побуждают специалистов к поиску новых подходов к организации физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.

Необходимо найти такие программы, с использованием приемов и методов обучения, в которых должен быть учтен весь комплекс соматических, интеллектуальных и физических проблем. Именно этим критериям отвечает методика работы с фитболами, большими оздоровительными мячами.

Это предопределило выбор темы моего проекта «Использование нетрадиционной здоровье-сберегающей технологии в физическом воспитании и оздоровлении дошкольников-фитбол-гимнастика».

Участники проекта: дети средних групп, родители, сотрудники ДОУ.

Цель проекта: Повышение уровня физической подготовленности детей и укрепление их здоровья.

Задачи проекта:

1. Изучить теоретические основы использования фитбол-гимнастики в дошкольном возрасте.
2. Разработать схему взаимодействия со всеми участниками педагогического процесса (детьми, родителями, воспитателями, специалистами).
3. Определить «золотые» правила фитбол-гимнастики и этапы освоения упражнений.
4. Провести диагностику психофизического развития детей для определения эффективности фитбол-гимнастики.

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 его физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость.

Воспитательные:

Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.

Ожидаемые результаты:

У детей:

- Расширится осведомленность детей о фитбол-гимнастике;
- Повысится уровень физического развития и оздоровления дошкольников посредством занятий фитбол-гимнастики, которая формирует двигательную сферу ребенка, развивает физические качества и является эффективным методом оздоровления.
- Использование фитболов окажет общее стимулирующее влияние на физиологическое состояние ребенка, повысится эмоциональный фон занятий, что вызовет положительный настрой;

У педагогов:

- Расширится осведомленность педагогов о фитбол-гимнастике;
- Будут использовать фитбол- гимнастику в образовательной деятельности с детьми дошкольного возраста;

У родителей:

- Получат представление об использовании фитбол-гимнастики в физическом воспитании детей ДОУ;

- Заинтересуются фитбол-гимнастикой, как средством совместного здорового семейного отдыха;
- Будут применять простейшие упражнения фитбол-гимнастики;
- Поднимется интерес у родителей к подвижным и спортивным играм с использованием фитбол мячей.

Этапы реализации поставленных задач:

1. Этап-подготовительный.

- Изучить литературу по использованию нетрадиционной здоровье – сберегающей технологии в физическом воспитании и оздоровлении дошкольников (фитбол-гимнастики)

- Провести обзор информации в интернете по использованию нетрадиционной здоровье-сберегающей технологии в физическом воспитании и оздоровлении дошкольников (фитбол-гимнастики)

- Организовать работу, создать учебную программу.

- Изучить информационно-компьютерные технологии и внедрять их в воспитательный процесс.

- Оформить информационно-спортивный уголок для родителей и сотрудников ДОУ.

- Подготовить картотеки упражнений на фитболе.

- Подготовить консультации, рекомендации, презентации для родителей и педагогов.

2. Этап-реализационный.

Совместная деятельность с детьми

1. Мониторинг (сентябрь, май)
2. Беседа «Что такое фитбол» (сентябрь)
3. Знакомство с фитбол мячами (сентябрь)
4. Познакомить с основными правилами поведения на фитбол мячах (сентябрь)

5. Занятия кружка «Фитбол-гимнастика» (1 раз в неделю)
6. Занятия с использованием фитбол мячей «Колобок-веселый бок», «По следам смешариков» и др.
7. Совместное придумывание с детьми сказок.
8. Отгадывание загадок с помощью фитбол мяча.
9. Конкурс рисунков «Мой веселый фитбол-мяч (апрель)
10. Совместные оздоровительные досуги, с использованием фитбол мячей «Путешествие в Спортландию, стану сильным я» и др.

Совместная деятельность с педагогами

1. Анкетирование «Что мы знаем о фитбол-гимнастике» (сентябрь)
2. Наметить совместный план работы по данной теме.
3. Консультация «Основные требования к фитбол мячам»
4. Консультация «Правила работы на фитболе с детьми дошкольного возраста»
5. Рекомендации «Где можно использовать фитбол мячи в образовательной деятельности с детьми дошкольного возраста»

Совместная деятельность с родителями

1. Анкетирование «Что мы знаем о фитбол-гимнастике» (сентябрь)
2. Организация работы родительского клуба «Здоровая семья»

Направление просветительское:

- Беседа «Что такое фитбол-гимнастика»;
- Консультация «История возникновения фитбол-гимнастики»;
- Консультация «оздоровительное воздействие фитбол-гимнастики на организм ребенка»;
- Консультация «Фитбол для взрослых» (см.приложение 1)

Практически-действенное:

Покупка фитбол мячей;

Практическое совместное занятие с детьми «Что такое фитбол?»

Занятие «Вы скучали по футболу» (знакомство с парной гимнастикой)

Занятие «Вокруг света на футболе» (в форме игр-эстафет на футболе)

Совместные оздоровительные досуги, с использованием футбол мячей
«Путешествие в Спортландию», «Стану сильным я» и др.

Оформление фото выставки «Наши спортивные достижения»;

3. Этап-итоговый.

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

План-конспект коррекционного занятия на футбол мячах для старшего дошкольного возраста

Цель занятия:

Формирование правильной осанки.

Задачи:

1. Тренировать силовую выносливость мышц, участвующих в создании мышечного корсета.
2. Профилактика плоскостопия.
3. Содействовать развитию равновесия.
4. Повысить положительный эмоциональный тонус детей.

Оборудование:

Массажные мячи – футболы: диаметр – 45-50 см. (на каждого ребёнка)

Массажные коврики (на каждого ребёнка)

Индивидуальные коврики

Магнитофон

Предварительная работа:

Разучивание исходных положений для упражнений на фитбол – мячах

Обучение элементам самостраховки

Разучивание упражнений

Придумывание детьми образных названий для упражнений.

Под ритмичную музыку

I часть Вводная 3 мин.

Упражнения на массажных ковриках: (интенсивный массаж стоп)

1. Ходьба на месте с руками .
2. Поднимание на носочки, руки вверх; на пятки, руки вперёд.
3. Маленькие прыжки на носочках, руки на поясе.
4. Ходьба с дыхательным упражнением.

II часть

ОРУ на фитболах (массажных) 20 – 25 минут (см.приложение2)

1. «Проверим осанку». И. П. : сидя на мяче, ноги на ширине стопы, параллельно, руки за спиной на мяче, голова прямо.

2. «Птица» И. П.: Сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки в стороны, взмахи руками вверх – вниз, лёгкие прыжки на мяче

3. «Ветка» И. П.: Сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки – вверх, наклоны в стороны, мяч не подвижен.

4. «Мостик» И. П.:

Сидя на мяче, ноги на ширине ступни, руки на поясе

на 1-4 – шаги вперёд левь спиной на мяч, руки на поясе;

на 5-8 – вернуться в И. П.

5. «Горка»

И. П.: Лёжа на спине на мяче, ноги на ширине ступни, руки на поясе, таз опустить

На 1-2 – колени выпрямляем, руки в стороны, голова назад.

На 3-4 – вернуться в И. П.

6. «Крокодил» И. П.: Лёжа на мяче на животе; руки, ноги в упоре на полу

На 1-8 – продвижение на руках вперёд, вытянутые ноги на мяче

На 1-8 – вернуться в И. П.

7.«Крокодил поджимает хвост.

И. П. :

Лёжа на мяче на животе; руки, ноги в упоре на полу

На 1-4 – продвижение на руках вперёд, вытянутые ноги на мяче – 5-8 ноги сгибают и разгибают (2 раза)

На 1-8 – вернуться в И. П.

8 .«Ящерица»

И. П. :

Лёжа на спине на полу, руки вдоль туловища, вытянутые ноги на мяче

На 1-2 – приподнять таз

На 3-4 – И. П.

9.«Ящерица ползёт на горку»

И. П. :

Лёжа на спине на полу, руки вдоль туловища, вытянутые ноги на мяче;

Прокатить мяч стопами к ягодицам, приподнимая таз

Вернуться в И. П.

10 .«Мишка лёжа»

И. П. :

Лёжа на полу, обнимая мяч руками и ногами перекаты с боку на бок

11. «Книжка»

И. П. :

лёжа на спине на полу, мяч между стопами, руки вытянуты за головой

На 1-2 – поднимаем руки, голову, ноги, передаём мяч

12.«Кошка»

И. П. :

Стоя на коленях, мяч перед собой

На 1-2 – мяч катится вперёд, спинку округляем.

На 3-4 – мяч катим к себе, спинку выпрямляем.

13. «Улитка руками»

И. П. :

Сидя на полу на коленях, мяч за спиной, руками обхватить мяч;

Наклониться вперёд, медленное продвижение вперёд.

14. «Радуга и солнышко»

И. П.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в руках, внизу

на 1-2 – мяч в сторону – вверх

3–4 – в другую сторону через низ

На 1-2-3-4 – рисуем «солнышко» мячом

15. «Отбиваем мяч»

И. П.: Ноги на ширине плеч, отбиваем мяч правой, левой рукой на месте

16. Дыхательное упражнение

17. «Удержи равновесие»

И. П.:

Сидя на мяче, поднять руки – ноги, кто дольше удержится

Игровое упражнение «Всадники»

Прыжки на мяче с продвижением вперёд, руки за спиной на мяче, спина прямая.

Подвижная игра «Бездомный заяц» на мячах.

«Проверь осанку»

И. П.:

Сидя на мяче, спиной к зеркалу, ноги на ширине ступни, руки на коленях

Релаксация

Массаж в парах

И. П.:

1 ребёнок – лёжа на животе на полу, руки вытянуты вперёд

2 ребёнок – делает массаж спины и ног мячом

Затем меняются местами

Игры-эстафеты: футбол на каждую команду.

Цель: развивать быстроту, ловкость, выносливость, силу, координацию, воспитывать "командный дух"

1. Прыгать на мяче -обратно бежать спиной вперёд, мяч в руках.

2. Вести мяч правой и левой рукой -обратно прыгать на мяче.

3. Прыгать на мяче - обратно катить мяч. Такие эстафеты можно придумать много.

Приложение 1





Приложение 2

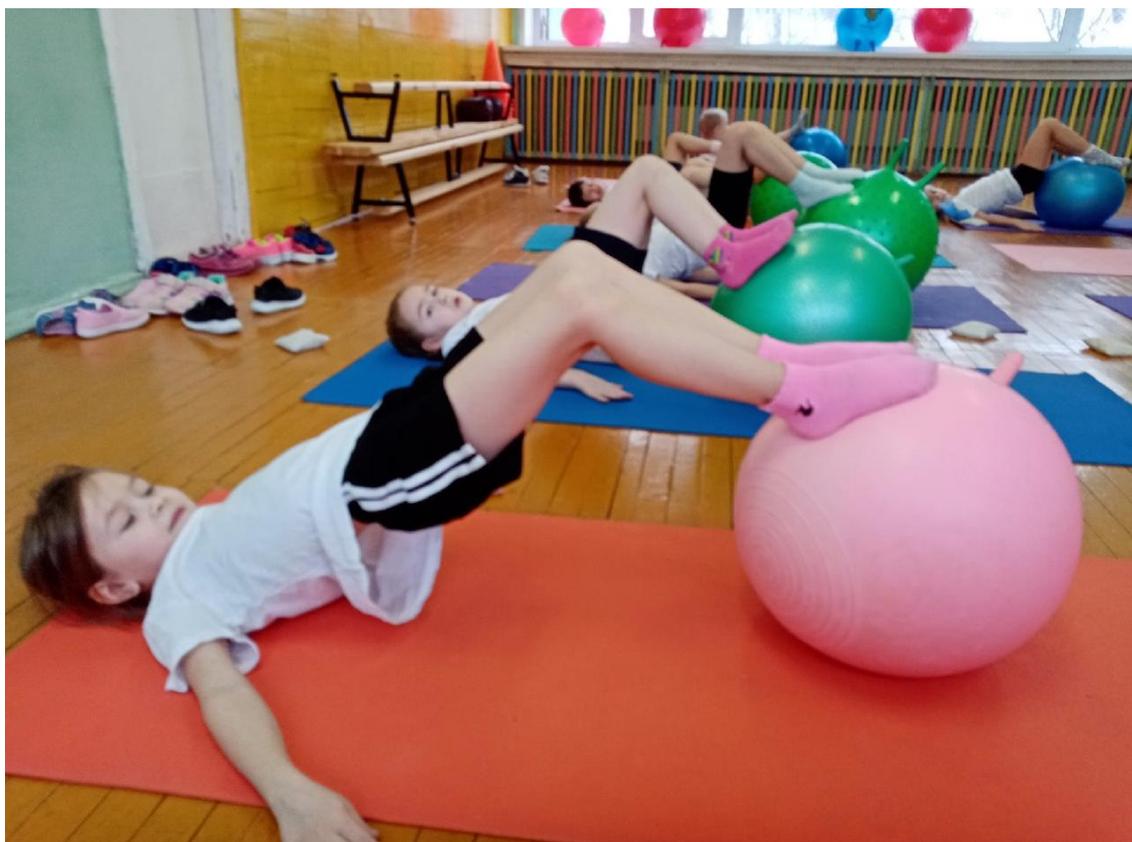
1. Массаж в парах



Улиточка



2. Ящерица



3. Балансир



4. Мостик



Литература

1. Алямовская, В. Г. Как воспитать здорового ребенка [Текст] / В. Г. Алямовская. – М., 2009. – 74 с.
2. Вавилова, Е. Н. Укрепляйте здоровье детей : пособие для воспитателя детского сада [Текст] / Е. Н. Вавилова. – М.: Просвещение, 2010. – 110 с.
3. 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», 2015. – 56 с.
4. Дошкольное образование. Словарь терминов [Текст]: словарь / Сост. Н. А. Виноградова. – М.: Айрис-пресс, 2005. – 400 с.
5. Ефименко, Н. Н. Физкультурные сказки или как подарить детям радость движения, познания, постижения: учебное пособие / Н. Н. Ефименко. – Харьков: Веста: Издательство «Ранок», 2004. – 64с.
6. Кузнецова, М. Н. Оздоровление детей в детском саду. Система мероприятий: учебное пособие для воспитателей [Текст] / М. Н. Кузнецова. – М.: Айрис-пресс, 2008. – 96 с.
7. Овчинникова, Т. С. Потапчук, А. А. Двигательный игротренинг для дошкольников: учебное пособие [Текст] / Т. С. Овчинникова. – СПб.: Речь. – 2009. – 176 с.
8. Сайкина, Е. Г. Кузьмина, С. В. Теоретико-методические основы занятий фитбол-аэробикой: учебное пособие [Текст] / Е. Г. Сайкина. – СПб.: Издательство РГПУ им. А. И. Герцена, 2011. – 114с.
9. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей: учебное пособие / под общ. ред. Н. В. Сократова. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 173 с.
10. Соменникова, Н. М., Машина, Т. Н. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. Фитбол-гимнастика: учебное пособие [Текст] / Н. М. Соменникова. – Волгоград: Учитель, 2012. – 229 с.

