

Проект «Здоровая планета «Росток»

«Фитбол – гимнастика для детей среднего дошкольного возраста»

Проблема

Как поддержать интерес детей к занятиям по физической культуре и повысить эффективность учебно-воспитательного процесса? Как добиться положительной динамики в физической подготовленности детей?

Актуальность темы

Одной из проблем современного общества является сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения. К сожалению, в последнее время наметилась тенденция к ухудшению здоровья детского населения: появляется всё больше детей с частыми простудными заболеваниями, излишним весом, нарушением осанки, речи, координации движений, деятельности органов дыхания. Такие факторы как неблагоприятная экологическая обстановка, неправильное питание, малоподвижный образ жизни приводят к ухудшению здоровья дошкольников.

В связи с этим актуальной стала проблема поиска эффективных путей и новых приемов проведения физкультурных занятий, направленных на укрепление здоровья ребенка, увеличение двигательной активности детей и формирование у них интереса к физической культуре.

Одна из эффективных форм работы с дошкольниками является методика работы с коррекционными мячами - тренажерами, или фитболами.

Использование фитболов не только повышает интерес к занятиям и физкультурным упражнениям, но и способствует формированию навыка правильной осанки.

Паспорт проекта

Тема: «Фитбол – гимнастика для детей среднего дошкольного возраста»

Тип проекта: спортивно- познавательный.

Участники проекта:

Воспитатель по физической культуре, воспитатели, дети, родители.

Продолжительность проекта: краткосрочный

Сроки реализации проекта: с 20 января по 07 февраля

Цель проекта: повышение уровня физической подготовленности детей и укрепление их здоровья посредством использования простого тренажера - фитбола.

Задачи:

Оздоровительные:

- Укреплять здоровье детей с помощью фитболов.
- Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку.
- 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.

Ожидаемые результаты

У детей:

- Расширятся знания 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 ребёнка, повысится эмоциональный фон занятий, что вызовет положительный настрой на формирование здорового образа жизни.

У педагогов:

- Расширятся представления 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 в ДООУ;
- Заинтересуются фитбол-гимнастикой, как средством совместного семейного вида спорта;

-Поднимется интерес к подвижным и спортивным играм с использованием фитбола.

Этапы проекта

I этап – организационный

-Изучить литературу, интернет -ресурсы по использованию нетрадиционной здоровье-сберегающей технологии в физическом воспитании и оздоровлении дошкольников -фитбол-гимнастики

- Подбор дидактического материала для проведения работы с детьми

-Подготовить картотеку упражнений на фитболе, подвижных игр, дыхательной гимнастики, пальчиковой гимнастики, релаксации на фитболах

-Сделать карточки-схемы с комплексами упражнений на фитбол мячах.

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

II этап – практический

- Знакомство с фитболом, беседа «Что такое фитбол»

-Познакомить с основными правилами поведения на фитбол мячах

-Занятия с использованием фитбол мячей «Колобок-весёлый бок», «По следам смешариков» и др.

-Совместное придумывание с детьми сказок, где главный герой фитбол мяч;

- Конкурс рисунков «Мой весёлый фитбол мяч» (апрель)

-Оздоровительные досуги, с использованием фитболов «Путешествие в Спортландию», «Стану сильным я как папа», «Физкультура вместе с мамой» и др.

-Консультация для родителей «Оздоровительное воздействие фитбол-гимнастики на организм ребёнка»

III этап – заключительный

-Оформление фото выставки «Наши спортивные достижения»

- видеоролик «Фитбол гимнастика»

Вывод

Таким образом, фитбол – гимнастика, являющаяся на данный момент одной из инновационных направлений в физическом воспитании и оздоровлении детей, сочетает в себе все необходимые компоненты для решения оздоровительных, воспитательных и образовательных задач.

Использование фитболов поможет эффективно осуществлять оздоровление и физическое развитие детей дошкольного возраста.