Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №8 «Звёздочка» города Алатыря Чувашской Республики

**Проект**

Физкультурно – оздоровительный

на тему:

**«Использование нетрадиционной здоровье-сберегающей технологии в физическом воспитании и оздоровлении дошкольников фитбол-гимнастика»**

Выполнила воспитатель

МБДОУ «Детский сад №8

«Звёздочка» города Алатыря

Чувашской Республики

Мресова Ольга Александровна

г.Алатырь

2019 год

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 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.

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

Воспитательные:

Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.

Ожидаемые результаты

У детей:

- Расширится осведомлённость 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;

У педагогов:

- Расширится осведомлённость педагогов о фитбол-гимнастике;

- Будут использование фитбол-гимнастику в образовательной деятельности с детьми дошкольного возраста».

У родителей:

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

- Заинтересуются фитбол-гимнастикой, как средством совместного здорового семейного отдыха;

- Будут применять простейшие упражнения фитбол-гтмнастики;

-Поднимется интерес у родителей к подвижным и спортивным играм с использованием фитбол мячей.

Этапы реализации поставленных задач:

1этап – подготовительный.

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

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

3. Организовать работу кружка, создать учебную программу.

4. Подготовить диагностический материал на начало и конец учебного года

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

6. Оформить иформационно- спортивный уголок для родителей и сотрудников ДОУ.

7. Подготовить картотеки упражнений на фитболе, подвижных игр, дыхательной гимнастики, пальчиковой гимнастики, релаксации на фитбол мячах.

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

9. Оформит папку передвижку.

10. 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-весёлый бок»*, *«По следам смешариков»* идр.

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

8. Отгадывание загадок, с помощью фитбол мяча;

9. Конкурс рисунков *«Мой весёлый фитбол мяч»* *(апрель)*

10. Совместные оздоровительные досуги, с использованием фитбол мячей *«Путешествие в Спортландию»*, *«Стану сильным я как папа»*, *«Физкультура вместе с мамой»* идр

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 области».

6. Презинтация «Использование фитбол-гимнастики 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»*;

-Рекомендации «Давайте познакомимся с основными золотыми правилами фитбол-гимнастики»;

-Консультация «Оздоровительное воздействие фитбол-гимнастики на организм ребёнка»;

-Консультация *«Фитбол для взрослых»*

Практически-действенное:

-Покупка фитбол мячей;

-Практическое совместное занятие с детьми *«Что такое фитбол?»*

-Занятие *«Вы скучали по фитболу?»* *(знакомство с парной гинастикой)*

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

-Совместные оздоровительные досуги, с использованием фитбол мячей *«Путешествие в Спортландию»*, *«Стану сильным я как папа»*, *«Физкультура вместе с мамой»* идр.

-Оформление фото выставки *«Наши спортивные достижения»*;

3 этап – итоговый.

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