

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Солнышко» комбинированного вида
города Унеча Брянской области

*Описание опыта работы участника муниципального этапа
Всероссийского профессионального конкурса
«Воспитатель года России» 2020 года,
Барашок Вероники Сергеевны,
воспитателя МДОУ д/с «Солнышко» комбинированного вида
города Унеча Брянской области*

Тема: «Оптимизация физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками посредством включения в образовательный процесс игр с мячами фитболами».

Унеча
2020 г.

Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым: пусть он работает, действует, бегает, кричит, пусть он находится в постоянном движении.

Жан-Жак Руссо

Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у них культуры здорового образа жизни - это не новое направление в работе, но актуальное как никогда сегодня.

В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных инновационных средств физической культуры с оздоровительной и лечебно-профилактической целью.

В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики: ритмическая гимнастика, стретчинг, дыхательная, зрительная гимнастика. Интерес к данной проблеме и желание обновлений привели меня к поиску новых подходов, эффективных путей физического развития и укрепления здоровья детей в своей педагогической деятельности.

Изучив большое количество литературы, интернет-источников, я решила остановить свой выбор на фитбол – гимнастике. Поэтому основной целью моей работы стало внедрение в практику работы фитбол-гимнастики, как эффективного средства оптимизации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками.

В своей практике данную методику я начала использовать в детском саду с 2018 года.

Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может выступать в качестве:

- предмета (можно выполнять различные общеразвивающие упражнения с мячом в руках из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа и др.), а также броски, ловлю, удары об пол (ведение);

- опоры в различных исходных положениях (мяч под спину, под бок, а также лежа на спине мяч под ногами и т. д.);

- ориентира, при выполнении различных подвижных игр, эстафет (обежать мяч, найти свой мяч по цвету и т. д.), и при выполнении таких упражнений, как наклоны;

- амортизатора и тренажера (зажимы мяча, развитие функции равновесия);

- отягощения (в руках, ногах, на голове) - применяется в различных исходных положениях: стоя, лежа, сидя, для укрепления различных мышечных групп, формирования и коррекции фигуры;

- препятствия (ходьба змейкой между мячами, перешагивание мяча).

Гимнастикой с мячами можно заниматься индивидуально или в группе. Время проведения одного занятия с детьми от 3 до 5 лет – 20-25 минут и от 5 до 7 лет – 30-35 минут. Занятия проводятся в чистом, проветренном помещении на ковриках, дети одеты по возможности легко, лучше без обуви (*в носках*).

Использование мячей-фитболов в образовательной деятельности строю в соответствии с основными принципами:

1. Доступность - подбираю упражнения и методы организации занятий в соответствии с возрастом и возможностями детей.

2. Постепенность - строю работу от простого к сложному.

3. Повторяемость и систематичность занятий - один раз в неделю организую игры с мячами-фитболами в разных режимных моментах.

При проведении образовательной деятельности соблюдаю структуру занятия:

1. Вводная часть, цель которой повысить эмоциональное состояние детей, активизировать внимание, подготовить организм к нагрузкам основной части.

2. Основная часть – обеспечивает тренировку всех мышц, способствует развитию всех физических качеств дошкольников.

3. Заключительная часть – восстановление дыхания, частоты сердечного пульса, подведение педагогического итога занятия.

В работе с детьми придерживаюсь «Золотых правил» :

1. Подбирать мяч каждому ребёнку по росту, так, чтобы при посадке на мяч между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой был прямой угол. Правильная посадка предусматривает также приподнятую голову, опущенные и разведённые плечи, ровное положение позвоночника, подтянутый живот.

2. Перед занятием с мячами убедиться, что рядом отсутствуют какие – либо острые предметы, которые могут повредить мяч.

3. Надевать детям удобную одежду, не мешающую движениям.

4. Начинать с простых упражнений и облегчённых исходных положений, постепенно переходя к более сложным.

5. Ни одно упражнение не должно причинять боль или доставлять дискомфорт.

6. Физическая нагрузка по времени должна строго дозироваться в соответствии с возрастными возможностями детей.

7. Следить за техникой выполнения упражнений, соблюдать приёмы страховки и учить само страховке на занятии с мячами.

8. На каждом занятии необходимо стремиться к созданию положительного эмоционального фона, бодрого, радостного настроения.

Работу по включению мячей-фитболов в образовательную деятельность строю поэтапно:

I. Подготовительный этап.

Даю детям представление о форме и физических свойствах мяча. Учю садиться и удерживать равновесие на мяче. Работу провожу отдельно с каждым ребёнком, страхуя его сбоку или сзади. Особое внимание обращаю на правильную посадку воспитанников на мяче. Для этого использую объяснение, показ, словесные инструкции.

II. Основной этап - постепенное усложнение техники двигательных действий с мячом на основе разученных ранее простейших физических упражнениях.

Учу детей выполнять общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения с фитболами. Основная задача этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерностей движения,

совершенствованию ритма, свободного и слитного исполнения. Основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения, также использую показ и упражнения имитационного характера.

III. Заключительный этап - закрепление и совершенствование приобретенных навыков.

Увеличиваю количество повторений знакомых детям упражнений с фитболами. Совершенствуем качество, технику выполнения упражнений из различных исходных положений. Данный этап можно считать завершенным лишь тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей.

Часто использую такую форму работы как, обыгрывание сказки. Упражнения выполняются по ходу рассказа воспитателя или самих детей. Как правило, такой вид образовательной деятельности не имеет большой мышечной нагрузки, преобладает множество упражнений на развитие мелкой моторики (хватание, бросание, поглаживание предметов, разные виды ритмических хлопков, звукоподражание), а также различные действия с развернутым игровым содержанием.

Чтобы детям было еще веселее заниматься с фитболом, использую музыкальное сопровождение.

Упражнения на мячах могут проводиться в течение целого занятия, но целесообразно использовать их в качестве фрагмента образовательной деятельности, т.к. для детей важно не только выполнять упражнения на мячах, но и ходить, бегать, прыгать, лазать.

Поставленные задачи невозможно решить без участия родителей. Поэтому стараюсь взаимодействовать с ними через консультации, открытые занятия, мастер-классы, памятки-рекомендации.

Анализ проведенной работы позволяет мне рекомендовать мячи - фитболы в качестве высокоэффективного и доступного средства физического развития дошкольника, т.к. они значительно расширяют возможности физкультурно-оздоровительной работы.

Литература.

1. Потапчук А.А., Лукина Г.Г. Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте. – СПб., 2010.
2. Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. – СПб., Речь, 2001.
3. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Фитбол-аэробика для детей «Танцы на мячах». – СПб., 2008
4. О.В. Козырева Лечебная физкультура для дошкольников. – М., «Просвещение», 2003 г.
5. А.С. Галанова. Игры, которые лечат (от 3-5 лет). – М., Педагогическое общество Россия, 2005 г.
6. Горбатенко О.Ф., Кардаильская Т.А., Попова Г.П. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. – В., Учитель, 2008.
7. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-метод. Пос. – М., Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001.
8. Кудра Т.А. Аэробика и здоровый образ жизни: Учеб. Пос. – Владивосток: МГУ им. Адмирала Г.И. Невельского, 2001.
9. Овчинникова Т.С., А.А. Потапчук. Двигательный игротренинг для дошкольников. – СПб., Речь, 2002.
10. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. – М., Терра-Спорт, 2000.

Интернет-источники.

<https://multiurok.ru/index.php/files/opyt-raboty-s-fitbolami-v-dou-dlia-instruktorov-po.html>

<https://www.maam.ru/detskijsad/opyt-raboty-fitbol-gimnastika-kak-vid-zanjatii-v-detskom-sadu.html>

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2018/02/13/fitbol-gimnastika-kak-odno-iz-sredstv-ukrepleniya-i-sohraneniya>

<http://mdou68.beluo31.ru/DswMedia/mdouds68opyitermakovoysn2009.pdf>