

Адрес передового педагогического опыта

I. Общие сведения

1. Невоструева Ульяна Николаевна
2. Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Теремок» общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением художественно - эстетического развития детей/ 629830 ЯНАО г.Губкинский, мкр 7, дом 11/ электронная почта: terem-zamuvr@uo-gub.ru.
3. Инструктор по физической культуре
4. Стаж работы в должности, категория: 3 года/ квалификационной категории нет.
5. Уровень обобщения опыта: институционный.

II. Существенные характеристики опыта.

Наименование опыта: «Физкультурно – оздоровительная работа в ДООУ, с использованием фитбол-гимнастики в условиях внедрения ФГОС».

Условия возникновения и становления опыта.

Современное дошкольное образование живет в условиях модернизации и преобразований, направленных на повышение качества воспитательно – образовательной работы, внедрение новых педагогических технологий.

Необходимость реформирования системы физкультурно - оздоровительной работы в нашем детском саду была обусловлена следующими причинами:

- ухудшением состояния здоровья и физического развития детей;
- недостаточной эффективностью занятий физической культурой в решении оздоровительных задач;
- использованием традиционных подходов.

В связи с этим для меня актуальной стала проблема поиска эффективных путей физического развития и укрепления здоровья детей.

Очень популярны сейчас различные направления фитнеса и оздоровительных видов гимнастики: ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, шейпинг, суставная и дыхательная гимнастика, и др. В тоже время детские фитнес-программы активно внедряются в систему работы ДООУ. Это такие программы как «Лечебно-профилактический танец», «Фитбол-гимнастика», детская аэробика и др. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, повышение их функциональных возможностей и удовлетворение потребности ребенка в занятиях физической культурой. Внедрение фитбол-гимнастики в физкультурно-оздоровительную работу в детском саду, безусловно, способствует ее обновлению и модернизации.

Обоснование актуальности и перспективности опыта:

Фитбол-гимнастика предусматривает повышение уровня физической подготовленности и интереса к занятиям физическими упражнениями, целенаправленное развитие двигательных способностей, содействие физическому развитию, укреплению здоровья, профилактике различных заболеваний, формированию физической культуры личности, представлений о здоровом образе жизни.

Фитбол, в переводе с английского, означает «мяч для опоры», который используется в оздоровительных целях. Фитбол-гимнастика заинтересовала меня тем, что она носит практическую и коррекционную направленность, влияет на развитие двигательных умений, координации движений, функций равновесия, а также вызывает положительные эмоции у детей. Занятия с мячом укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, но главное — формируют сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки.

Основным видом деятельности в этом возрасте является игра. Дети получают удовольствие не от того, что научились выполнять то или иное движение, а от перевоплощения в игровой образ и от самого процесса игры.

С детьми младшего дошкольного возраста упражнения на мячах я использовала в качестве фрагмента занятия, так, например, в основной части давала комплекс общеразвивающих упражнений, а в заключительной – подвижные игры с мячом.

Движения детей старшего дошкольного возраста более координированные и точные, подконтрольны сознанию и могут регулироваться и подчиняться собственному волевому приказу. Дети становятся более настойчивы в преодолении трудностей и могут многократно повторять упражнения, работать в коллективе, выполнять все команды, организованно и дисциплинированно, они достаточно хорошо соотносят свои действия с музыкой, поэтому увеличиваю количество музыкального сопровождения в серии упражнений. Дети охотно и многократно повторяя упражнения, могут следить за своей осанкой, осваивают разнообразные виды движений. В старшем возрасте главной моей задачей было — обучение технически правильному выполнению общеразвивающих упражнений и развитию двигательной координации с использованием гимнастических мячей.

В этом возрасте больше внимания я уделяла игровым упражнениям в разминочной части, в которую включала задания на развитие внимания, восприятия, самоконтроля. После сильного возбуждения в основной части, с ее повышенной двигательной активностью, включала заключительную релаксационную часть, также с использованием фитбол — мячей. Обучение приемам релаксации помогает детям в дальнейшем самостоятельно регулировать свое психоэмоциональное состояние, процессы возбуждения

и торможения. Все большую роль отводила коммуникативным, командным играм, соревнованиям, эстафетам с использованием фитбол – мячей.

В старшем возрасте с расширением двигательного опыта детей все большее значение приобретает использование словесных приемов без сопровождения показом. Показ применяю, когда знакомя детей с новыми движениями. Повышению эффективности занятий, созданию эмоционального подъёма, чувства радости и удовольствия, способствовало сочетание фитбол — гимнастики с музыкой, проговариванием стихов в ритм движений и пения в такт любимой мелодии (стишок, пример). Ко многим физическим упражнениям вместе с детьми придумывали условные названия, которые помогали им освоить движение на фитболе, и отражали характер движения, например: «Крокодил», «Мостик», «Кошка».

Теоретическая база опыта:

Ж.Е. Фирилёва, Е.Г. Сайкина: «Фитнес - данс» «Лечебно – профилактический танец» Детство - ПРЕСС. Издательство, 2007г.

Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина «СА-ФИ-ДАНСЕ» «Танцевально-игровая гимнастика для детей» «Детство-пресс». Издательство, 2000г.

М.Н. Щетинин: «Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей». Издательство «Айрис-пресс», 2007г.

Н.М. Соломенникова, Т.Н. Машина «Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет» Фитбол-гимнастика. Издательство «Учитель» 2011г.

Н.И. Крылова «Здоровьесберегающее пространство в ДОУ» Издание 2009г.

Н.П. Недовесова «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей». Издательство «Детство-пресс», 2013г.

Новизна опыта:

Одной из эффективных современных здоровьесберегающей технологий является фитбол-гимнастика, которая направлена на сохранение и стимулирование здоровья старших дошкольников. Фитбол – это новый вид спорта в российской практике, но уже получивший широкое распространение среди взрослых и детей. Включает в себя как танцевальное (фитбол-аэробика), так и силовое направления (фитбол-гимнастика), когда тренируются практически все мышцы. На первый взгляд, довольно простые физические упражнения, когда дети и взрослые прыгают на больших мячах. На самом деле требуется определённая ловкость и сила, чтобы удержаться на мяче и сохранять правильную осанку.

Для физического развития детей наряду с традиционными методами и формами работы в своем опыте я использую «Ритмическую гимнастику». Дети неоднократно выступали с танцевальными композициями на фитбол-мячах. Выступления показывали на детской спартакиаде «Старты Надежд» 2015 года спортивный танец «Барселона», на мероприятие «Учитель года» 2015 года - спортивный танец «Так держать». Выступления показывают на родительских собраниях.

На мой взгляд каждый год растут большие возможности применения фитбол-гимнастики в различных целях – оздоровительной направленностью, широким спектром воздействия на физическую подготовленность, физическое развитие занимающихся. Поэтому с каждым годом все больше дошкольных учреждений стремятся внедрить в практику оздоровительной работы упражнения на фитболах

Ведущая педагогическая идея:

В настоящее время ведётся интенсивная работа по внедрению современных методик с использованием нетрадиционных форм спортивных занятий с детьми. Одной из таких форм является фитбол-гимнастика. Разнообразие форм проведения занятий по коррекции нарушения осанки у детей способствует заинтересованности ребёнка, обогащая его новыми знаниями о пользе занятий физическими упражнениями.

Особое внимание я обращаю на развитие у детей интереса к важности понимания вопроса значения правильной осанки для здоровья, а так же на формирование осознанного отношения к важности здорового образа жизни.

Технология опыта:

Комплексы упражнений на мячах в зависимости от поставленных частных задач и подбора средств могут иметь различную направленность:

- для укрепления мышц рук и плечевого пояса;
- для укрепления мышц брюшного пресса;
- для укрепления мышц спины и таза;
- для укрепления мышц ног и свода стопы;
- для увеличения гибкости и подвижности в суставах;
- для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- для формирования осанки;
- для развития ловкости и координации движений;
- для развития координации и пластичности;
- для расслабления и релаксации, как средств профилактики различных заболеваний (опорно-двигательного аппарата, внутренних органов).

Комплексы упражнений могут выполняться под музыкальное сопровождение в зависимости от направления педагогических задач: для развития мышечной силы,

гибкости, быстроты движений, выносливости, координационных способностей. При этом создаются условия для анатомического воздействия на определенные мышечные группы, суставы, связки, внутренние органы и органы чувств. Необходимо следить, чтобы ребёнок дышал ровно, не выполнял упражнения, которые причиняют ему боль или дискомфорт.

Результативность опыта:

Анализ проделанной работы показал, что оздоровительный эффект фитбола при оптимальной и систематической нагрузке укрепил мышечный корсет у детей, что привело к исправлению и формированию правильной осанки. Дети стали более гибкими, ловкими, подвижными, улучшилась координация движений. Новая форма физкультурных занятий стимулирует двигательную активность детей, повышает интерес, снижает утомление и даёт положительный эмоциональный заряд, что приводит к эффективному процессу обучения двигательным умениям и навыкам.

Еженедельно знакомила детей с комплексом упражнений на фитболах. В конце месяца проводила итоговые занятия, которые имеют свой сюжет, например: " Зеленый остров", "Подводное царство", "Мы здоровыми растем". Упражнения имеют названия, которые соответствуют сюжету занятия по футбол - гимнастике. Разработана картотека упражнений на футбол-мячах, все упражнения имеют свои названия («Аист», «Змея», «Кошечка» и др.)

Так же велась работа с родителями, проводились совместные мероприятия, дни открытых дверей, участниками которых являлись родители и дети. Регулярно проводились консультации, тренинги, деловые игры с родителями и педагогами ДОУ как индивидуальные, так и групповые. Эти формы работы формируют у дошкольников и их родителей представления о технологиях сотрудничества и проектирования, как ведущем способе учебной деятельности, повышают педагогическую компетентность родителей в вопросах физического развития дошкольников.

Воспитанники приобретают знания:

- о разных комплексах упражнений на мячах;
- о правилах работы на больших мячах.
- о форме и физических свойствах фтбола.

У воспитанников формируются представления:

- о занятиях на фтболе, как одним из видов гимнастики на мячах;
- об истории развития фтбола;

У воспитанников развиваются умения:

- выполнять упражнения из разных исходных положений и в паре со сверстниками;
- проверять результаты собственных действий;

- управлять своей деятельностью.
- тренировать способность удерживать равновесие, развивать
- мелкую моторику;
- поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболами.

Адресная направленность: Опыт предлагаю использовать в своей работе педагогам, воспитателям и другим специалистам дошкольных учреждений.

Трудоемкость опыта: Трудности были связаны с вовлечением родителей в процесс реализации опыта в начале проведения работы. На сегодняшний день можно сказать, что у нас сложилась определенная система в работе с родителями. Использование разнообразных форм в опыте дало определенные результаты: родители из «зрителей» и «наблюдателей» стали активными участниками встреч, создана атмосфера взаимоуважения.