**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

**«Новоталицкая средняя школа»**

***Повышение двигательного статуса воспитанников ДОУ путем использования фитбол-гимнастики.***

**Долотова Ольга Николаевна.**

**Воспитатель высшей квалификационной категории**

Иваново

2016

Введение.

Новая парадигма педагогики смещает центр проблем в образовательном процессе с формированием у детей знаний, умений и навыков на гармоническое разностороннее развитие личности. В этих условиях возрастает социальная и педагогическая значимость здоровья.

По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей за последние 10 лет количество детей дошкольного возраста с хронической патологией увеличилось в два раза, а детей, не имеющих отклонений в состоянии здоровья, снизилось в три раза.

При поступлении в ДОУ 20-50% детей имеют низкие и ниже средних показатели основных физических качеств: двигательной активности, выносливости и мышечной силы. Почти треть дошкольников имеет неблагоприятные реакции сердечнососудистой системы на дозированную физическую нагрузку.

Среди множества факторов, оказывающих влияние на рост, развитие и состояние здоровья ребёнка, двигательной активности принадлежит едва ли не основная роль. Поэтому очень важно обогащать двигательный опыт ребёнка, который составляет его двигательный статус.

Исходя из вышесказанного, нет необходимости убеждать в актуальности проблемы здоровья, снижения уровня двигательной активности.

Гипотеза: педагогический опыт предполагает, что использование фитбол-гимнастики, направленной на повышение двигательного статуса воспитанников ДОУ, позволит повысить уровень физического развития дошкольников, укрепит их здоровье.

Цель моего педагогического опыта: сохранение и укрепление здоровья детей, повышение их двигательного статуса с учётом индивидуальных возможностей и способностей.

Объект педагогического опыта: процесс повышения двигательного статуса воспитанников ДОУ.

Предмет педагогического опыта: методика проведения фитбол-гимнастики, направленная на повышение двигательного статуса воспитанников ДОУ.

В процессе работы по повышению двигательного статуса воспитанников ДОУ я ставлю перед собой следующие задачи:

1. Оздоровительные:

• укреплять здоровье детей с помощью фитболов;

• развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку;

• совершенствовать функции организма, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям с помощью фитболов.

2. Образовательные:

• развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость.

3. Воспитательные:

• воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.

В работе по повышению двигательного статуса воспитанников ДОУ я использую основные направления:

1. Профилактическое: проведение обследования, предупреждение развития сколиоза и плоскостопия.

2. Организационное: организация здоровьесберегающей среды в ДОУ, определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, подбор и внедрение инновационных технологий и методик, пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления среди родителей.

В работе по повышению двигательного статуса воспитанников ДОУ я применяю следующие принципы:

1. Принцип природосообразности, т.е. организуя образовательный процесс, необходимо учитывать возрастные и индивидуальные особенности детей, их интересы и способности.

2. Принцип оздоровительной направленности, который предусматривает доминанту здоровья во всех формах образовательной работы с детьми.

3. Принцип тесного сотрудничества ДОУ с семьёй, направленного на создание условий здорового образа жизни ребёнка, объединение усилий педагогического коллектива ДОУ и семьи в сохранении укреплении здоровья детей.

В процессе работы по данной теме я систематизировала и подготовила следующий методический материал:

1. Перспективные планы обучения упражнениям на фитболе (для каждой возрастной группы).

2. Конспекты досугов, развлечений.

3. Подвижные игры.

4. Дыхательные и релаксационные упражнения.

5. Цикл совместных физкультурных мероприятий с родителями.

6. Цикл консультаций для родителей.

Для создания целостной системы здоровьесбережения детей очень важным является организация двигательной развивающей среды. В нашем детском саду созданы необходимые условия для повышения двигательной активности детей, расслабления и отдыха:

• физкультурный зал с разнообразным физкультурным оборудованием;

• спортивная площадка для физкультурных занятий на свежем воздухе (беговая дорожка, полоса препятствий, яма с песком для прыжков и т.д.);

• уголок движения в группе (гимнастическая стенка, спортивное оборудование и т.д.);

• пособия и оборудование для профилактики плоскостопия и сколиоза;

• уголок уединения в группе, где ребёнок может отдохнуть на мягких подушках-цветах.

Ожидаемый результат педагогического опыта:

• повышение двигательного статуса воспитанников ДОУ;

• осознание взрослыми и детьми важности влияния здорового образа жизни на физическую подготовленность и состояние здоровья;

• овладение навыками самооздоровления;

• снижение уровня заболеваемости.

Стратегия реализации педагогического опыта.

Целеполагающим в стратегии организации работы по повышению двигательного статуса воспитанников является:

1. Исследование состояния здоровья детей.

2. Оценка физического развития и физической подготовленности.

Диагностические тесты проводились в виде контрольных двигательных заданий в игровой и соревновательной форме. Результаты заносились в индивидуальную карту физической подготовленности.

Результаты исследований исходного состояния здоровья и уровня развития детей показали устойчивую тенденцию ухудшения исходного состояния здоровья вновь поступающих детей, значительное сокращение детей с первой группой здоровья и высоким уровнем двигательной активности, что и определило необходимость организации индивидуального оздоровительного маршрута ребёнка.

3. Модель стратегии и тактики работы с семьёй.

1 этап. Ознакомительный.

• сбор информации (анкетирование, собеседование);

• выделение группы риска (по результатам исследований).

2 этап. Общеукрепляющий.

• Наглядная агитация (стенды, памятки и т.д.);

• Встречи со специалистами.

3 этап. Индивидуальная работа.

4 этап. Интегративный:

• совместные мероприятия;

• дискуссии (совместные обсуждения проблем).

5 этап. Перспективный (совместные обсуждения планов на будущее).

Программа реализации работы по повышению двигательного статуса воспитанников ДОУ.

Особую значимость для повышения двигательного статуса дошкольников я вижу в занятиях фитбол-гимнастикой, которая является современным направлением оздоровительной работы.

Фитбол-гимнастика – это занятия на больших упругих мячах (фитболах) диаметром 45-75 см. Фитбол является многофункциональным оборудованием, обеспечивающим решение общеразвивающих и профилактических задач.

Систематическое использование фитболов на физкультурных занятиях с детьми способствовало улучшению координации движений, снижению нарушений опорно-двигательного аппарата, активизации дыхательной системы. Для достижения этой цели необходимо решать следующие задачи:

1. Формировать навык правильной посадки, развивать мышечную систему через упражнения на фитболах.

2. Развивать дыхательную систему, способствовать формированию правильного речевого дыхания.

3. Развивать физические качества (координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата).

4. Формировать устойчивую мотивацию к занятиям физической культурой в детском саду и семье.

Мяч по своим свойствам многофункционален и может использоваться как предмет, снаряд или опора. Комплексы упражнений в зависимости от поставленных задач и подбора средств имеют различную направленность:

• для укрепления мышц рук и плечевого пояса;

• укрепления мышц брюшного пресса;

• укрепление мышц спины и таза;

• укрепление мышц стоп и свода стопы;

• увеличение гибкости и подвижности в суставах;

• развитие функции равновесия и вестибулярного аппарата;

• формирование осанки;

• развитие ловкости и координации движений;

• развитие танцевальности и музыкальности;

• расслабление и релаксация как профилактика различных заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Работа строилась на основе поэтапного обучения технике упражнений с фитболами.

На первом этапе я дала детям возможность познакомиться с новым оборудованием, поиграть с мячом.

На втором этапе я научила детей правильно сидеть на мяче и удерживать равновесие.

На третьем этапе я научила детей выполнять комплекс упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе, выполнять упражнения на растягивание.

На четвёртом этапе я совершенствовала качество выполнения упражнений в равновесии.

Продолжительность занятий постепенно увеличивалась от 15-20 минут до 25-30 минут - в зависимости от возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. Количество занятий в неделю – одно.

Продолжительность прыжков на мяче на первых занятиях не должна превышать 2-4 минут, что связано с большой нагрузкой на мелкие мышцы спины.

Структура занятий по фитбол-гимнастике.

1. Подготовительная часть. Разогревание организма создание и создание положительного эмоционального настроя. Продолжительность - 3-10 минут.

2. Основная часть. В эту часть входят упражнения для коррекции различных видов нарушений осанки, для укрепления мышц плечевого пояса и рук, для укрепления мышц брюшного пресса, мышц спины и тазового дна, для увеличения подвижности позвоночника и суставов. Продолжительность – 8-15 минут.

3. Заключительная часть. Выполняются упражнения на расслабление и рефлексию, дыхательные упражнения, стоя, а также подвижные игры с фитболами. Продолжительность – 3-5 минут.

Эффективность фитбол-гимнастики зависит от правильного подбора методов и приемов обучения (показ с пояснением, использование наглядных пособий, имитации, зрительных ориентиров, звуковых сигналов, индивидуальной помощи).

В младше дошкольном возрасте в большей мере использовала показ, имитацию, зрительные и звуковые ориентиры. В среднем и старшем возрасте увеличивается роль словесных приемов без сопровождения командами. Показ применяется, когда дети знакомятся с новыми упражнениями.

Индивидуальная помощь используется для уточнения посадки на фитболе, для создания правильных мышечных ощущений, создания уверенности и успеха.

Закрепление двигательных навыков упражнений на фитболе провожу в игровой или соревновательной формах. При этом предъявляются более высокие требования физическим и морально-волевым качествам (решительность, честность и т.д.).

Результативность работы по повышению двигательного статуса воспитанников ДОУ путём использования фитбол-гимнастики.

Результаты педагогического опыта убедительно свидетельствуют об эффективности использования фитбол-гимнастики на показатели уровня двигательной активности и физической подготовленности дошкольников.

Уровень физической подготовленности.

Год Высокий. Средний. Низкий.

2013-2014г. 2,2% 55,9 41,9%

2014-2015г. 17,5 65% 17,5%

2015-2016г. 19,4 78,9% 1,7%

За время эксперимента выявлены позитивные изменения по всем трём параметрам двигательной активности у детей.

Уровень двигательной активности

Год. Высокий. Средний. Низкий.

2013-2014г. 19,7% 44,8% 35,5%

2014-2015г. 18,7% 60,8% 20,5%

2015-2016г. 9,5% 82,6% 7,9%

Значительное увеличение двигательной активности малоподвижных детей было достигнуто за счёт более интенсивной ежедневной физической нагрузки в организованных подвижных играх и упражнениях, занятиях фитбол-гимнастикой.

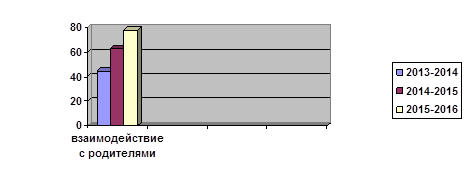
Некоторое уменьшение интенсивности двигательной активности у гиперактивных детей пошло только на пользу. У них снизилась интенсивность движений за счёт уменьшения хаотичных, ненужных движений.

В процессе работы были выявлены значительные изменения в содержании самостоятельной деятельности детей. Умения и навыки, приобретённые в организованных видах деятельности, были перенесены в их самостоятельную деятельность.

У всех детей появился устойчивый интерес к спортивным упражнениям и играм. Они овладели элементами техники всех видов движений.

Положительная динамика работы отражена в диаграмме. Как видно, двигательная активность увеличилась от 58% до 85%. Показатели физической подготовленности так же изменились: возрастание от 56% до 83%.

Родители стали принимать активное участие в работе по повышению двигательного статуса дошкольников, с удовольствием посещают совместные занятия по фитбол-гимнастике. Убедились, что совместные физкультурно-оздоровительные мероприятия, спортивные праздники влияют на повышение ДС детей, воспитывают физически и психологически здоровую личность. И это видно из следующей диаграммы.



У большинства детей наметилась тенденция сознательного отношения к своему здоровью, стремление к расширению двигательного опыта. Дети показывают высокий уровень развития физических качеств.

Перспективу своей работы я вижу в преемственности ДОУ со школой в процессе повышения ДА дошкольников. В данном вопросе я опираюсь на Приказ Министерства Образования и науки России от 6.10.2009 г. № 373 «…для решения задач преемственности дошкольного и начального общего образования».

Я считаю, что созданная система работы по повышению двигательного статуса воспитанников ДОУ, позволяет качественно решать задачу воспитания физически развитой, социально-активной, творческой личности. Ориентация на успех, высокая эмоциональная насыщенность занятий, постоянная опора на интерес – всё это даёт положительный эффект в моей работе.

«Спорт становится средством воспитания тогда, когда он – любимое занятие каждого».

Сухомлинский В.А.