МКДОУ АГО «Ачитский детский сад «Улыбка»

**Исследовательский проект**

**«ФИТБОЛ – БОЛЬШЕ, ЧЕМ МЯЧ»**



Составитель: Нестерова Т.М.

Инструктор по физической культуре

**ПАСПОРТ ПРОЕКТА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Место реализации проекта:** | МКДОУ АГО «Ачитский детский сад «Улыбка» |
| **Название проекта:** | «Фитбол – больше, чем мяч» |
| **Проект**: | краткосрочный |
| **Вид проекта**: | исследовательский |
| **Руководитель проекта:** | инструктор по физической культуре Нестерова Т.М. |
| **Срок реализации**: | сентябрь |
| **Целевая аудитория:** | * воспитатель группы * воспитанники 2 младшей группы * инструктор по физической культуре * родители |
| **Цель:** | Повышение двигательной активности и укрепление здоровья детей с использованием фитболов. |
| **Задачи:** | * Повысить двигательную активность детей через внедрение комплексов фитбол-гимнастики. * Формирование интереса у детей к мячам фитбол, как инструменту для занятий физкультуры. * Вовлечь родителей и повысить их образовательный уровень в вопросах использования средств физического воспитания в условиях семьи. |
| **Этапы работы над проектом** | *1*. Организационно-деятельностный   * определение цели и задач проекта, * сбор информационного материала, * создание условий для реализации проекта * составление плана мероприятий по организации детской деятельности.   *2. Внедренческий. Практический.*   * непосредственная организация деятельности детей в рамках проекта в следующих видах**:** физкультурной и исследовательской деятельности.   *3. Заключительный. Итогово-обобщающий».*   * Открытое занятие. * Мастер-класс для педагогов. * Разработка рекомендаций для воспитателей. * Консультация для педагогов презентация «Фитбол гимнастика» * Презентация для родителей «Правильная посадка на фитболе». |

**Актуальность**

Тема здоровья детей была, есть и будет актуальной во все времена. В последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. Значительно возросло количество детей с частыми простудными заболеваниями, излишним весом, нарушением осанки и плоскостопием.

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.

Новое, современное спортивное оборудование, имеющееся в ДОУ, натолкнуло на мысль о его применении в оздоровительных целях. Фитбол является уникальным тренажёром. Упражнения на нём способствуют тренировке вестибулярного аппарата, развивают координацию, благотворно влияют на подвижность и эластичность суставов. Физические свойства мяча позволяют ребёнку выполнять множество увлекательных и разнообразных упражнений, так как фитбол может использоваться как тренажёр, как предмет и как утяжелитель. Мяч имеет определённые свойства, используемые для оздоровительных, коррекционных и дидактических целей. Это и размер, и цвет, и его особая упругость.

Это предопределило выбор темы моего **проекта -**«Фитбол – больше, чем мяч».

**Новизна**

**Новизна** заключается в нетрадиционном подходе к оздоровлению детей. Это вид гимнастики, где в выполнении физических упражнений включается совместно двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий на фитболе. А также проект имеет второе направление — это исследование совместно с детьми «Что за мяч фитбол», как можно с ним заниматься.

**Цель и задачи проекта**

**Цель:**укрепление здоровья детей через повышение двигательной активности и привлечение родителей к их физическому воспитанию, посредством сочетания речи, музыки и движений.

**Задачи:**

        Повысить двигательную активность детей через внедрение комплексов фитбол-гимнастики.

        Вовлечь родителей и повысить их образовательный уровень в вопросах использования средств физического воспитания в условиях семьи.

        Совершенствовать творческие способности у детей, посредством музыкально-ритмичных импровизаций с фитболом, подвижных игр с мячом творческой направленности, креативные двигательные задания.

**Ожидаемые результаты**

* **Дети знакомы с назначением мяча, с удовольствием с ним занимаются.**

                   повысится двигательная активность детей через внедрение комплексов фитбол-гимнастики;

        повысится интерес к фитбол-гимнастике посредством музыкально-ритмичных импровизаций с фитболом, подвижных игр с мячом творческой направленности, креативных двигательных заданий.

                   сформируется позитивное взаимодействие детей в коллективе;

                   повысится общая культура ребёнка и раскроется творческий потенциал личности;

                   приобретется практический навык контроля за своей осанкой у детей.

**План реализации проекта**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Мероприятия | Сроки | Ответственные |
| **Подготовительный этап** | | |
| Изучение научно – методической литературы по теме Фитбол | Сентябрь | Инструктор по физической культуре |
| Определение цели, задач, содержания  проекта, прогнозирование результата |  | Инструктор по физической культуре |
| Проведение ознакомительной беседы с родителями *«Что такое фитбол?»* |  | Инструктор по физической культуре |
| Подобраны комплексы упражнений с использованием фитболов |  | Инструктор по физической культуре |
| **Основной этап** | | |
| Познавательное занятие «Что такое фитбол» |  | Инструктор по физической культуре |
| Презентация для педагогов и родителей «Фитбол гимнастика»  «Правильная посадка на фитболе». |  | Инструктор по физической культуре |
| Просмотр видео материалов, занятие детей на фитболах. |  |  |
| Разучивание и совершенствование гимнастических упражнений и подвижных игр с использованием фитбола. |  | Инструктор по физической культуре |
| **Заключительный этап** | | |
| Открытое занятие с детьми **«Колобок – Веселый бок** |  | Инструктор по физической культуре |

**Приложение**

**Игры с фитболами для детей младшего дошкольного возраста.**

**1. «Догони мяч»**в исходных положениях сидя на коленях, стоя прокатывать мяч вперед на «Раз, два, три», бежать за мячом, когда все дети прокатят мяч.

**2. «Попади мячом в цель»** прокатывать или бросать мяч в горизонтальную цель.

**3. «Докати мяч»**катить мяч до цели ногами или руками.

**4. «Толкай ладонями» -**толкать мяч в исходном положении стоя, стоя на коленях, стоя на четвереньках.

**5. «Толкай развернутой ступней»**толкать мяч вперед ногой.

**6. «Бусины».**В исходном положении сидя на мяче собраться в круг. По сигналу «Рассыпались» дети расходятся в разные стороны. По сигналу «Бусы» собраться в круг.

**7. «Сбор урожая».**Все участники сидят на фитболах.  Водящий- «Садовник» ловит детей – «Собирает яблоки», задевая их рукой. Пойманные дети садятся на скамейку.

**8. «Лохматый пес».**Все подобного типа игры проходят сидя на фитболе.

**9. «Замри».** Прыжки друг за другом с остановкой по сигналу.

**10. «Смена направления»**Прыжки друг за другом со сменой направления по сигналу.

**Игры с фитболами для детей старшего дошкольного возраста.**

**1. «Пятнашки сидя»** - сидя на фитболе, играющие передвигаются по залу бегом, водящий пятнает ближайшего игрока, который становится водящим.

**2. «Пятнашки в беге»** - условия игры те же, но играющие передвигаются по залу бегом, перекатывая фитбол руками.

**3. «Пятнашки мячом»** - водящий с фитболом, остальные дети без мячей убегают от водящего в любом направлении. Водящий не может запятнать убегающего игрока, если тот принимает положение седа на полу.

**4. «Третий лишний»** - играющие, сидя на мячах, располагаются по кругу; на одном мяче сидит одновременно два игрока. По команде преподавателя один из играющих без мяча догоняет другого играющего без мяча за кругом. Убегающий занимает место у любого мяча, при этом третий игрок становится «лишним» и убегает от догоняющего.

**5. «Тоннель»** - игроки делятся на пары, сидя на фитболе напротив друг друга, поднимают руки вверх и соединяют их, образуя тоннель. Последняя пара проходит через тоннель, прокатывая впереди свой мяч, и становятся первой парой. Так по очереди через тоннель должны пройти все пары.

**Комплексы общеразвивающих упражнений**   
**на фитболах для детей**

**1– комплекс.**

Исходное положение – сидя на фитболе, руки к плечам.

*Выполнение:*

1 – руки на фитбол;

2 – вернуться в исходное положение.

Исходное положение – стоя лицом к фитболу, руки за спину, ноги врозь.

*Выполнение:*

1–2 – наклон вперед не сгибая ног, ладони на фитбол;

3–4 – вернуться в исходное положение*(повторить 5 раз)*.

Исходное положение – сидя на фитболе, руки с двух сторон на фитболе сбоку.

*Выполнение:*

1–2 – правую ногу согнуть и поставить стопой на фитбол;

3–4 – вернуться в исходное положение.

То же другой ногой *(повторить 3–5 раз).*

Исходное положение – сидя на фитболе, руки на поясе.

*Выполнение:*

1–2 – наклон вперед, рукой коснуться правой ноги;

3–4 – вернуться в исходное положение.

То же в другую сторону *(повторить 3–4 раза)*.

Исходное положение – сидя на полу спиной к фитболу, придерживая фитбол руками.

*Выполнение:*

1–2 – выпрямить ноги;

3–4 – согнуть ноги *(повторить 4–6 раз)*.

Подскоки с ноги на ногу вокруг фитбола и ходьба на месте. Смена направлений.

Повторить упражнение 1.

**2– комплекс.**

Х л о п о к. Исходное положение**–** стоя лицом к фитболу.

*Выполнение:*

1–2 – руки через стороны вперед, хлопнуть, сказать: «Хлоп»;

3–4 – вернуться в исходное положение *(повторить 6 раз)*.

Д о т я н и с ь». Исходное положение – сидя на фитболе, ноги врозь, руки на поясе, сделать вдох.

*Выполнение:*

1–2 – руки через стороны вверх. Наклон вперед, коснуться носков – выдох;

3–4 – вернуться в исходное положение**–** вдох *(повторить 3–5 раз)*.

П р и с е д а н и е». Исходное положение**–** стоя лицом к фитболу.

*Выполнение:*

1–2 – поднимая пятки и разводя колени, присесть, руки прямые на фитболе, спина прямая;

3–4 – вернуться в исходное положение *(повторить 6 раз)*.

П о в о р о т». Исходное положение– спиной к фитболу, руки на пояс.

*Выполнение:*

1–2 – поворот направо, правой рукой коснуться фитбола;

3–4 – вернуться в исходное положение.

То же влево. Ноги не сгибать, смотреть в сторону поворота *(повторить 3–4 раза)*.

Н о г и   в р о з ь». Исходное положение**–** сидя на полу, лицом к фитболу, ноги врозь, руки в упоре сзади.

*Выполнение:*

1 – согнуть ноги ближе к себе;

2 – ноги врозь, не задевая фитбола *(повторить 4–6 раз)*.

Ш а г и   и   п р ы ж к и». Исходное положение**–** стоя боком к фитболу. Сделать 10–12 шагов, не отрывая носков ног, прыжки вокруг фитбола, ходьба на месте *(повторить 3–4 раза)*.

**3-й комплекс.**

Ш а г а ю т   п а л ь ц ы». Исходное положение – стоя на коленях, сесть на пятки, фитбол справа.

*Выполнение:*

перебирая пальцами правой руки, прокатить фитбол вокруг себя. То же влево *(повторить 6 раз)*.

Н а с о с». Исходное положение – сидя на фитболе, руки на пояс, вдох.

*Выполнение:*

1–2 – наклон вправо (влево), на выдохе произносить звук «ш-ш-ш»;

3–4 – вернуться в исходное положение *(повторить 3–4 раза)*.

Р а б о т а ю т   н о г и». Исходное положение – сидя на полу, ноги врозь, лицом к фитболу, руки в упоре сбоку.

*Выполнение:*

1 – согнуть правую ногу;

2 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой;

3 – то же, одновременно сгибая и поочередно выпрямляя каждую ногу, и наоборот *(повторить 3–4 раза)*.

П о с м о т р и   н а   р у к и». Исходное положение – сидя на фитболе, руки на поясе.

*Выполнение:*

1–2 – поворот вправо, правую руку в сторону, посмотреть на руку;

3–4 – вернуться в исходное положение. То же – влево *(повторить 3–4 раза)*.

С п р я ч е м с я». Исходное положение – сидя на полу, ноги врозь, лицом к фитболу, руки на мяче, спина прямая.

*Выполнение:*

1–4 – перебирая ладонями по фитболу, прокатывая его вперед, наклон вперед;

5–8 – перебирая ладонями по фитболу, вернуться в исходное положение *(повторить 6 раз)*.

В ы с о к о». Исходное положение – стоя рядом с фитболом.

*Выполнение:*

1–2 – подняться на носки, руки вверх;

3–4 – вернуться в исходное положение *(повторить 3–4 раза)*.

**4-й комплекс.**

* Исходное положение – сидя на фитболе, руки к плечам.

*Выполнение:*

1–3 – круговые движения согнутых в локтях рук;

4 – вернуться в исходное положение *(повторить 6 раз)*.

* Исходное положение – сидя на фитболе, руки вверх, правая нога вправо.

*Выполнение:*

1–2 – наклон вправо к ноге;

3–4 – вернуться в исходное положение. То же – влево *(повторить 3–4 раза в каждую сторону)*.

* Исходное положение – лежа на фитболе на животе, руки на полу.

*Выполнение:*

1 – поднять вверх правую ногу;

2 – вернуться в исходное положение;

3–4 – то же левой ногой *(повторить 3–4 раза в каждую сторону)*.

* Исходное положение – сидя на фитболе, держаться за него руками сбоку.

*Выполнение:*

1–4 – переступая ногами вперед, перейти в положение лежа на фитбол;

5–8 – вернуться в исходное положение *(повторить 6 раз)*.

* Исходное положение – лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе.

*Выполнение:*

1–2 – поднять таз от пола, опираясь ногами на фитбол;

3–4 – вернуться в исходное положение *(повторить 6–8 раз)*.

* Исходное положение – сидя на фитболе, руки за головой.

*Выполнение:*

1 – наклон вправо, коснуться локтем правого бедра;

2 – вернуться в исходное положение;

3–4 – то же в другую сторону (*повторить 3–4 раза в каждую сторону)*.

Прыжки с фитболом в руках.

**Приложение.**

**Конспект физкультурного занятия с фитболами во 2 младшей группе**

**«Колобок – Веселый бок».**

**Цель**: развивать ловкость, равновесие, внимание, быстроту реакции.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание | Способ организации | Методические рекомендации | Дозировка |
| Вводная часть | | | |
| Дети входят в зал друг за другом, строятся в полукруг.  Инструктор: Ребята, сегодня я расскажу вам сказку «Колобок- веселый бок». Вы слушайте, запоминайте и за мною повторяйте.  Далеко, далеко- *обычная ходьба в колонне по одному.*  За лесом темным. -  *ходьба на носочках.*  За высокой горой*–ходьба высоко поднимая колени.*  На берегу быстрой реки*-  легкий бег.* | Построение в полукруг.              Поточный | Следить за осанкой.  Держать голову прямо, руки вверх  Руки на поясе, спина прямая.  Руки должны помогать при беге | 0.2 мин      0.2 мин    0.5 мин    1 мин. |
| Основная часть | | | |
| *Упражнение на дыхание «Ох»*              *Массаж лица.*  Инструктор: вот однажды говорит дед бабе: «Испеки мне баба, пожалуйста колобок».   Посмотрела баба, а муки-то нет!    Она по сусекам поскребла,    по амбару помела,    что нашла из того колобок испекла.      Инструктор: Получился у нее вот такой колобок-веселый бок.  Положила баба его на окошко студится.  Посмотрите ребята сколько у нас колобков. Возьмите мячи и садитесь.          *Общие развивающие упражнения на фитболах.*  *1. «Пружинистые покачивании». -*Лежит колобок на окне, скучно ему.  *2. «Руки вверх». –*Стал колобок на небо смотреть и на солнышко.  *3. «Повороты»* - Стал колобок вертеться налево и направо.      *4.* *«Наклоны»* - Стал колобок вниз смотреть на землю.      *Основные виды движений.*  Инструктор: Вертелся колобок и упал. Покатился колобок по дорожке.  1. Катится колобок, а на встречу ему заяц*.*Говорит заяц колобку: «Колобок, колобок, я тебя съем!»  А колобок и отвечает: «Не ешь меня, заяц, я такой же ловкий как ты, и прыгать высоко умею!» - *прыжки на фитболе с продвижением вперед.*  2.  Инструктор: Укатился колобок от зайца. Катится колобок дальше, а на встречу ему волк-зубами щелк. Говорит волк: «Колобок, я такой голодный что целиком тебя съем!». Колобок отвечает: Не съешь ты меня, волк, я очень быстрый!» -*прокатывание мяча головой, стоя на четвереньках.*  Инструктор: Укатился колобок далеко, далеко, только его и видели. Катится колобок дальше, а на встречу ему медведь. Говорит медведь колобку: «Ух какой ты круглый, румяный, красивый, что я тебя даже съем!» Колобок отвечает: Не ешь меня, мишенька, а я с тобой поиграю!» -*подвижная игра с фитболами «У медведя во бору».* | В кругу              В кругу                                                                                      Поточный                                    В шеренгу. | Исходное положение: стоя, руки опушены.  1 –сделать вдох через нос, поднять руки вверх через стороны,  2 –выдох через рот, сказать: «Ох», опустить руки.            Двумя пальцами погладить брови от центра к вискам.  Погладить нос сверху вниз.  Погладить себя по голове.    Имитация лепки колобка ладонями.  Показать мяч-фитбол.    Обратить внимание детей на мячи-фитболы  и на правильную посадку детей.  Следить за посадкой.  Исходное положение: сидя на мяче, руки держаться за мяч.  Исходное положение: сидя на мяче, 1-поднять руки вверх, 2-опустить.  Исходное положение: Сидя на мяче, руки на поясе. 1-поворот туловища направо, 2-и.п., 3 –поворот налево, 4 – и.п.  Исходное положение: сидя на мяче, руки на мяче.1 –наклон вперед, руки за спину, 2 –и.п.  Следить за правильным выполнением. Следить за посадкой  Следить за тем, чтобы дети стояли на четвереньках.            Дети должны соблюдать правила игры. Дети прыгают на фитболе, а водящий догоняет детей сидя на фитболе. Следить, что бы дети повторяли все слова и убегали в конце слов. | 0.5 мин                            3 раза      3 раза    3 раза                                  6 раз    4 раза      4 раза        4 раза          Выполнить 1 круг      2 мин  Друг за другом или в разных направлениях              Повторить 3 раза |
| Заключительная часть. | | | |
| Инструктор: Укатился колобок и от медведя. Катится он дальше и видит лежит на полянке лиса, греется на солнышке. Колобок спрашивает лису: «Лиса, а ты что делаешь?». Лиса говорит: «На солнышке греюсь. Ложись тоже, погрейся, а я тебе песенку спою!»  Колобок спрашивает: «А ты меня не съешь?» «Нет, нет, не бойся. Я уже обедала?  В лесу поют птицы,  опусти ресницы.  Глазки закрой,  полежи мной.  Спи, отдыхай, глаза не открывай.» *-* Не хочу лежать, а хочу гулять –сказал колобок и укатился в другую сказку. Вот и сказочке тут конец, а кто сам все движенья выполнял молодец! Понравилась сказка? И вам пора в группу ребята. До свиданья. | Фронтально | *Релаксация.*  Лежа на коврике, расслабить мышцы.                                    Убрать мячи. | 0.5 мин. |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |





