

Муниципальное автономное
дошкольное образовательное учреждение
«Малинский центр развития ребёнка - детский сад «Чайка»
городского округа Ступино

Проект
«Мяч здоровья»

Подготовила
Дубик Ирина
Александровна
воспитатель
высшая кв. категория

Цель проекта:

Развитие физических качеств и укрепление здоровья детей дошкольного возраста посредством использования в совместной деятельности с воспитанниками фитбол – мячей.

Задачи проекта:

- профилактика и коррекция заболеваний; укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки; нормализация работы нервной системы; улучшение функций состояния сердечно – сосудистой и дыхательной системы, обменных процессов в организме ребенка;
- развитие двигательных способностей; развитие и совершенствование координации движений и равновесия; развитие крупной моторики;
- воспитание интереса к занятиям с фитбол – мячами; приобщение детей и родителей к здоровому образу жизни.

Социальная значимость проекта:

Здоровые дети – это основа жизни нации. Правительство РФ определило заботу о здоровье и совершенствовании физического воспитания подрастающего поколения, как одно из приоритетных направлений модернизации российского образования.

Здоровье ребенка с первых дней жизни зависит от того микросоциума, который его окружает. Важное место в решении этих социально значимых задач занимает детский сад, который может выступить в роли своеобразного центра пропаганды здорового образа жизни, умений и навыков по различным аспектам сохранения и укрепления здоровья, как детей, так и взрослых.

Мероприятия, проведенные в рамках проекта:

1. Изучение литературы по данной теме.
2. Подборка методического и дидактического материала.
3. Консультации для родителей и педагогов по данной теме.

Охват проекта:

Дети старшего дошкольного возраста, педагоги, родители.

Затраченные ресурсы:

9 месяцев

Дата старта проекта:

01.09.2020

Описание проекта:

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальнейших проблем нашего времени. Однако статистика показывает, что в первый класс приходят 1,9 % детей с нарушением осанки. За период обучения в школе число детей с нарушением осанки увеличивается до 16, 8%

Сегодня на состояние здоровья детей оказывают влияние, как неблагоприятные социальные факторы, так и наследственность, неблагоприятная экологическая обстановка, компьютерные игры и длительное пребывание перед телевизором.

Для решения этой проблемы недостаточно традиционных форм и методов работы по физическому развитию дошкольников. Необходимо искать эффективные технологии, способствующие профилактике и коррекции психофизического развития детей. Одной из таких технологий является использование фитбол-гимнастики.

Это новое современное направление оздоровительной работы.

Эффективность работы с использованием мячей больших размеров подтверждено опытом коррекционных и реабилитационных медицинских центров Европы.

Занятия с использованием больших мячей не имеют противопоказаний, ведь в них практически отсутствует ударная нагрузка на нижние конечности.

Фитбол является многофункциональным оборудованием, обеспечивающим решение общеразвивающих и профилактических задач.

Гимнастика на мячах обладает ярко выраженным лечебным эффектом.

Упражнения на мячах избавляет от стресса и снимает напряжение, а также способствует развитию и укреплению мышц спины, формируют правильную осанку. Так же доказано, что волны, возникающие при колебаниях мяча,

передаются по всему позвоночнику до головного мозга и вызывают положительные эмоции. Упражнения на фитболах динамичны и способствуют развитию силы, скоростно-силовых качеств, координационных способностей. А также эффективно влияют на развитие у детей дошкольного возраста психических процессов (внимания, восприятия, памяти, рациональности мышления, воображения).

Поэтому мой проект «Мяч здоровья!» является социально значимым и направлен на физическое развитие и оздоровление дошкольников.

Этапы реализации проекта

1 этап – подготовительный (сентябрь 2020г.)

Содержание

1. Планирование предстоящей деятельности, направленной на реализацию проекта.
 2. Работа с методической литературой, интернет – ресурсами.
 3. Сбор и анализ литературы по теме: стихи, считалки, загадки, пословицы, рассказы.
 4. Подбор упражнений с использованием фитболов.
 5. Подготовка развивающей среды.
 6. Приобретение необходимого оборудования для выполнения проекта.
 7. Обеспечение дидактического комплекса для реализации проекта: подбор презентаций для детей и родителей, наглядного, иллюстрационного материала.
 8. Беседа с детьми «Что такое фитбол».
 9. Проведение опроса среди родителей на тему: «Что вы знаете о фитболе».
 10. Составление буклета для родителей «Волшебные фитболы».
 11. Подбор материала для консультации родителей.
- Приглашение родителей к участию в проекте «Мяч здоровья».

2 этап – практический (октябрь 2020 - апрель 2021г.)

Содержание

Игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Докати мяч», «Веселый мяч» и др. - передача фитбола друг другу, броски фитбола.

Игры и упражнения с фитболом:

Цель: Обучение правильной посадке на фитболе.

Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях).

Конкурс рисунков «Мой веселый друг»

Просмотр с детьми презентаций «Фитболы для дошколят», «Игры с мячами», «Фитбол – гимнастика в детском саду»

Консультация для родителей «Подвижные игры с фитболом»

Проведение совместного спортивного праздника с семьями воспитанников «Мы ловкие и смелые»

Подготовка материала для проведения семинара-практикума для родителей на тему: «Фитбол – здоровье дошколят».

3 этап – итоговый, срок реализации - май 2021г.

Итоговое мероприятия: спортивное развлечение «Праздник мяча».

Достигнутые результаты:

У детей:

- Повысился уровень физического развития и оздоровления дошкольников посредством занятий фитбол – гимнастикой.

У педагогов:

- Педагоги осведомлены о фитбол-гимнастике;

У родителей:

- У родителей сформировано представление об использовании фитбол-гимнастики в физическом воспитании детей в ДОО.