**Тема опыта:**

**«Оздоровление и физическое развитие**

**детей дошкольного возраста**

**средствами фитбол-гимнастики».**

**Автор: Огудина Галина Александровна**

**Воспитатель**

**МБДОУ «Детский сад №11города**

**Вязники Владимирской области»**

**Вязники 2013 год**

**Содержание**

1.Условия возникновения, становления опыта…………………3

2.Актуальность опыта……………………………………………5

3.Ведущая педагогическая идея опыта…………………………6

4.Теоретическая база опыта……………………………………..7

5.Новизна опыта………………………………………………….8

6.Технология опыта………………………………………………9

7.Результативность ………………………………………………17

8.Адресная направленность……………………………………..20

9.Приложения……………………………………………………..21

10.Список использованной литературы………………………..98

**Условия возникновения, становления опыта.**

Как медиков, так и педагогов, волнует прогрессирующее ухудшение здоровья детей. Количество больных детей дошкольников увеличилось, а детей, не имеющих отклонений в состоянии здоровья, снизилось до 5%. В настоящее время 60% детей дошкольного возраста имеют функциональные отклонения, ведущими среди которых являются нарушения опорно-двигательного аппарата, сердечно – сосудистой системы. Только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми.

На сегодняшний момент в нашем детском саду 101 воспитанник. Детей с I группой здоровья - 30 человек, со II группой здоровья -67 человек, с III группой здоровья - 4 человека.

После планового осмотра детей специалистами медиками в 2010 году было выявлено 18 детей с нарушением опорно-двигательного аппарата. Обсудив эту проблему мы пришли к выводу, что для оздоровления детей необходимо использовать нетрадиционные, инновационные методы . И именно таким методом, интересным и доступным для детей дошкольного возраста стала фитбол-гимнастика.

Дошкольный возраст является наиболее важным для формирования двигательных навыков и физических качеств, так как в этот период наиболее интенсивно развиваются различные органы и системы. Организм ребенка представляет собой единое целое, где деятельность одних систем находится в непрерывной взаимосвязи с деятельностью других. А, именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, создается фундамент для развития физических качеств. Забота о здоровом образе жизни – это основа физического и нравственного здоровья, а обеспечить укрепление здоровья можно только путём комплексного решения педагогических, медицинских и социальных вопросов. Средствами решения этих вопросов являются: закаливающие мероприятия, оздоровительные мероприятия, познавательная деятельность и др. формы организации двигательной деятельности детей. Двигательная активность детей в детском саду обеспечивается в виде непосредственно образовательной деятельности в физкультурном зале и на улице, утренней гимнастики на свежем воздухе (в тёплый период года) и в помещении, проведение подвижных и спортивных игр, спортивных праздников, дней здоровья и т. д.

В основу содержания физической культуры дошкольников нужно включать как традиционные средства и методы физического воспитания дошкольников, так и современные инновационные средства и методы физического развития , компоненты технологии спортивной тренировки. К одним из современных инновационных средств физического развития относится фитбол – гимнастика.

Фитбол-гимнастика, являющаяся на данный момент инновационным направлением в физическом воспитании и оздоровлении детей, сочетает в себе все необходимые компоненты для гармоничного развития ребенка.

Все это подтолкнуло меня к поиску эффективных методов оздоровления и физического развития дошкольников, которые бы учитывали весь комплекс их соматических, интеллектуальных и физических проблем. Эти методы должны в первую очередь способствовать коррекции не только психомоторного, но и речевого, эмоционального и общего психического развития. Физические упражнения, как важнейшее средство физического воспитания, должны использоваться в самых разнообразных формах организации непосредственно образовательной деятельности. Стремление включить фитбол-гимнастику в физкультурно-оздоровительную работу учреждения, побудило составить систему работы с фитболами.

**Актуальность опыта.**

Анализ состояния здоровья детей показал, что оздоровление и обеспечение всестороннего физического развития ребёнка – это одна из первоочередных задач, стоящих перед обществом. Особенно она актуальна в России, где состояние здоровья детей характеризуется высокими показателями заболеваемости и смертности. В связи с этим стоит острая проблема работы дошкольных учреждений, как со здоровыми, так и с ослабленными детьми.

В настоящее время дети большую часть времени проводят в статическом положении (за столами, у телевизора, за компьютером и т.д.). Это сокращается время пребывания детей на открытом воздухе, увеличивает статическую нагрузку на определённые группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечёт за собой нарушение осанки, плоскостопие, задержку возрастного развития, быстроты, координации движений, гибкости и силы. Такое отношение к организации двигательного режима снижает оздоровительный, закаливающий эффект.

В соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами к завершению дошкольного образования у ребенка должна быть развита крупная и мелкая моторика, он подвижен, вынослив, владеет основными движениями , может контролировать свои движения и управляет ими. Развитию данных качеств и способствует фитбол— гимнастика.

**Ведущая педагогическая идея опыта**

Ведущая педагогическая идея опыта заключается в использовании фитбол- мячей в системе физического воспитания для повышения уровня физической активности детей, профилактики и укрепления опорно-двигательного аппарата.

**Теоретическая база опыта.**

Впервые фитбол появился в 50-е годы ХХ века. Его применила швейцарский врач-физиотерапевт СюзанКляйн-Фогельбах для лечения больных церебральным параличом. А уже в 80-х годах ее американская коллега Джоан Познер Мауэр стала использовать мяч для восстановления после травм опорно-двигательного аппарата.

Авторы практического пособия «Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста» Г.В. Каштанова, Е.Г. Мамаева, О.В. Сливина, Т.А. Чуманова раскрывают вибрационный эффект фитбол-гимнастики. Механическая вибрация оказывает специфическое воздействие практически на все органы и системы человека. Непрерывная вибрация действует на нервную систему успокаивающе. Колебания мяча воздействуют на позвоночник, межпозвонковые диски, суставы и окружающие их ткани. Импульсы получает и головной мозг, в результате ускоряется выработка новых условно-рефлекторных связей, особенно необходимых при психическом и интеллектуальном развитии детей. Улучшается способность к самоконтролю и самоанализу. С самого раннего возраста следует развивать и тренировать вестибулярные функции (большое значение имеет нормальное функционирование мозжечка, который является двигательным мозгом ребенка)

Об эффективности использования фитболов в коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата и развития координационных способностей, выносливости, активизации двигательной активности детей говорит М.А. Рунова, в своей программе «Двигательная активность ребёнка в детском саду».

В.Т. Кудрявцев и Б.Г. Егоров в своей программе «Развивающая педагогика оздоровления» рекомендует использовать коррекционные мячи в оздоровлении и физическом развитие детей дошкольного возраста.

Т.С. Овчинникова и А.А. Потапчук разработали методику работы с коррекционными мячами – фитболами, высокая эффективность которой была оценена на протяжении многих лет работы с дошкольниками в детских садах Санкт-Петербурга. Данная методика интересна тем, что в ней кроме традиционных подходов, описаны нестандартные методы проведения игровых занятий на фитболах такие, как: фитбол-гимнастика, фитбол-ритмика, фитбол-сказки. Авторы, говорят о том, что уникальное сочетание физических упражнений, фитбола, музыки, проговаривания стихов в ритме движений развивает ритмическое чувство, координацию, равновесие, осанку, а также вызывает эмоциональный подъём, чувство радости и удовольствия у детей. По их мнению, фитбол-гимнастика является новой формой занятий по физическому воспитанию и коррекции осанки у детей.

**Новизна опыта**

Постоянное использование одних и тех же стандартных занятий задерживает совершенствование оптимальных двигательных навыков. Различные формы проведения занятий с использованием новых современных методик нового оборудования, музыки, индивидуального подхода важнейшее условие оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста. Именно этим требованиям, на мой взгляд, отвечает методика работы с мячами – фитболами.

Упражнения с мячом укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, а главное формируют навык правильной осанки.

В нашем детском саду используется методика Овчинниковой, Потапчук. Данная методика интересна тем, что в ней применяются нетрадиционные методы проведения упражнений на мяче. Такие как: фитбол-гимнастика, фитбол-ритмика, фитбол-сказка, фитбол- игра.

Фитбол-гимнастика позволяет избирательно воздействовать на разные группы мышц. Чтобы детям было интересно у каждого упражнения есть свой образ со стихотворным сопровождением.

В методе фитбол-сказка все упражнения объединены в сказочный сюжет. К каждой сказке я составляю мнемотаблицу движений, которая помогает детям выполнять упражнения. Сюжетом сказки служит как хорошо известные сказки, так и придуманные самими детьми.

Метод фитбол-ритмика особенно нравиться детям. Упражнения выполняются под музыку. Музыка позволяет сделать исполнение более выразительным. В этом методе используются изученные ранее, хорошо знакомые упражнения, которые выполняются как самостоятельно, так и по показу.

Игры с фитболом повышают интерес у детей и позволяют разнообразить подвижные игры.

Также, мною разработаны комплексы общеразвивающих упражнений, конспекты сюжетных занятий, картотека подвижных игр с фитболами.