

Никитенко Татьяна Викторовна

*Муниципальное дошкольное образовательное учреждение Детский сад
комбинированного вида №21 пос. Удельная*

Московская обл., Раменский район, Зеленый городок

ИННОВАЦИОННЫЙ ПРОЕКТ

«ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКА КАК ИННОВАЦИОННОЕ СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ФГОС»

Срок реализации проекта: 2015-2016 учебный год

Цель инновационного проекта: физическое развитие детей в соответствии с целевыми ориентирами ФГОС, посредством разработки программы и технологии использования фитбол-гимнастики с применением нестандартного оборудования на занятиях по физической культуре.

Задачи:

1. Разработка и внедрение вариативной программы для детей 4-7 лет по фитбол-гимнастике «Полезные мячи» и создание условий для ее реализации в ДОУ.
2. Разработка и внедрение технологических карт по освоению упражнений с использованием фитбола для детей 4-7 лет.
3. Разработка практикума для родителей «Веселый фитбол» для физического развития детей в домашних условиях.
4. Разработка показателей физического развития для оценки эффективности работы по фитбол - гимнастике с детьми дошкольного возраста.



5. Распространение опыта работы среди специалистов ДООУ района.

Основная идея проекта

Основная идея данного проекта заключается в том, чтобы внедрить в практику работы дошкольного учреждения футбол-гимнастику как эффективное средство повышения двигательной активности детей и их физического развития. Разработка вариативной программы «Полезные мячи», технологических карт по освоению упражнений, практикума для родителей для физического развития детей в домашних условиях позволит включить в процесс физического развития родителей, а также распространить опыт ДООУ 21 в другие ДООУ района и области.

Актуальность данной темы состоит в том, что за последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. 80% детей имеют аномалию осанки, деформацию стоп, увеличивается частота тяжелых форм сколиоза. Современные дети в большинстве своем испытывают двигательный дефицит, т.е. страдают гиподинамией. Двигательная активность является мощным биологическим стимулятором жизненных функций растущего организма. ***Потребность в движениях составляет одну из основных физиологических особенностей ребенка, являясь условием его нормального формирования и развития.*** Требования современной педагогики побуждают специалистов к поиску новых подходов к организации физкультурно-оздоровительной работы в ДООУ. 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 футболами, большими оздоровительными мячами.*** В последнее время наблюдается снижение двигательной активности детей дошкольного возраста, в связи с массовым распространением компьютерных увлечений, телевидения, снижение личностного общения за счет телефонного и виртуального - в семье.



В связи с этим именно у детей этого возраста уже могут сформироваться вредные привычки малоподвижного образа жизни. Малоподвижные дети, как правило, часто болеют, имеют отклонения в состоянии здоровья. Длительное ограничение возможности активно двигаться в период бодрствования вызывает гиподинамию. Одной из задач ФГОС образования становится сбережение здоровья детей через формирование отношения к здоровью как к жизненной ценности; формирование потребности в здоровом образе жизни; выбор образовательных технологий, адекватных возрасту, направленных на сохранение здоровья дошкольников. Для нашего педагогического коллектива стала актуальной проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья детей, и увеличения двигательной активности " как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития ребенка". В решении этого вопроса педагоги и родители должны прийти к единому мнению: привлечение детей к активному образу жизни. Ведь физиологическое определение **здоровья ребёнка** – это динамическое и вместе с тем устойчивое к патологическим и экстремальным воздействиям состояние детского организма. Современные образовательные требования к содержанию и методам работы, осуществляемым в ДООУ, нацеливают педагогов на формирование широкой двигательной культуры дошкольников, воспитание интереса к двигательной деятельности, т.к. **движения** — основа жизни. На сегодняшний день проблема гиподинамии обсуждается не просто большим, а огромным количеством физиологов, гигиенистов, врачей, педагогов и ученых. Следовательно, можно говорить о ведущей роли двигательной активности в воспитании здорового ребенка. Приоритетной задачей детского сада является рациональное распределение двигательной активности в течение дня. Двигательная **активность** (далее ДА) - это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка. Для успешной физкультурно-оздоровительной



работы в дошкольном учреждении необходимо комплексное воздействие, затрагивающее все сферы психического и физического развития детей. К одному из современных инновационных средств физического воспитания относится фитбол-гимнастика. В нашем детском саду с детьми 4-7 лет мы хотим посредством занятий фитбол – гимнастикой и подвижным играм с фитболами увеличить уровень ДА. В целом использование мячей не должно превышать 40% общей длительности занятия, так как важно дать возможность детям не только упражняться на мячах, но и ходить, бегать, прыгать, лазать, танцевать. Мячи позволяют разнообразить подвижные игры, они дарят детям радость и здоровье.

Физическое воспитание в дошкольном учреждении осуществляется в соответствии с Программой «От Рождения до школы» - основной общеобразовательной программы дошкольного образования под редакцией Васильевой М.А, Комаровой Т.С., Вераксы Н.Е.. и методическими пособиями по физическому воспитанию детей под редакцией Пензулаевой Л.И, Ю.Б. Картушиной, А.А. Борисовой.

Выполнение программных требований предусматривает учет возрастных и индивидуальных особенностей детей, состояния их здоровья, физического развития и физической подготовленности.

В системе физического воспитания в детском саду используются следующие организованные формы работы двигательной деятельности детей:

- физкультурные занятия;
- утренняя гимнастика;
- физкультурные минутки;
- динамические паузы;
- подвижные игры и физические упражнения на прогулке;
- спортивные упражнения.



Уровень развития физических качеств и навыков у дошкольников за последние два года представлен в таблице 1.

Таблица 1. Уровень развития физических качеств и навыков у дошкольников

Уровень развития детей	Физическое развитие	
	2012-2013	2013-2014
Высокий	59%	48,0%
Средний	40%	51,0%
Низкий	1%	1,0%

Все программы, методики, используемые нами в ДООУ по физической культуре, в настоящее время не дают нам в полном объеме реализовать ФГОС, поэтому для повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы, мы предлагаем включить технологию фитбол-гимнастики в вариативную программу для детей 4-7 лет в ДООУ. Не выработан единый целевой ориентир – здоровье ребенка, - как результат дошкольного образования.

Повышение эффективности физкультурно-оздоровительной работы ДООУ будет реализовываться посредством комплексного воздействия фитболов на детский организм для достижения максимального оздоровительного эффекта.

Диаграмма 1. Уровень развития физических качеств и навыков у дошкольников

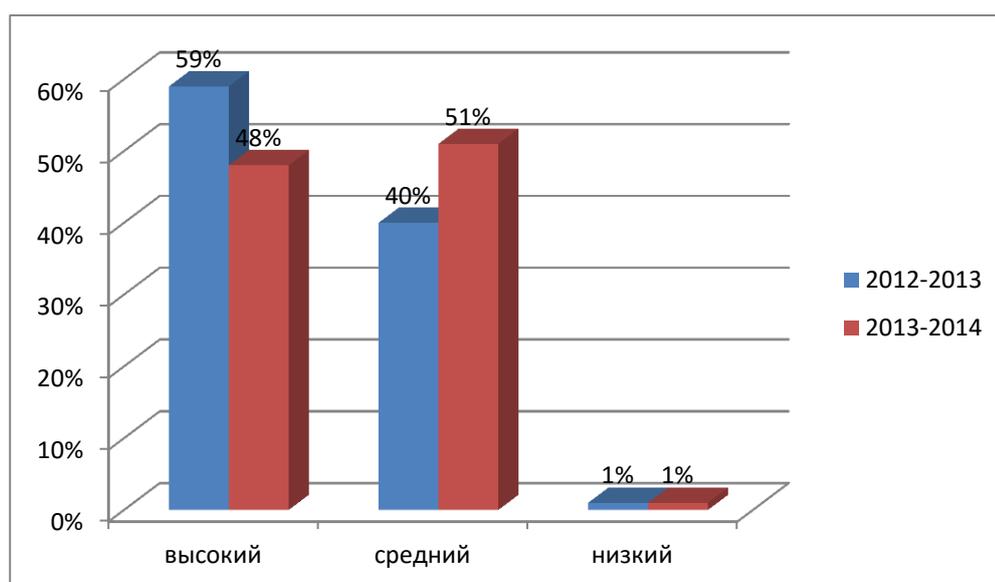


Диаграмма №2. Уровень развития двигательной активности детей старшей группы

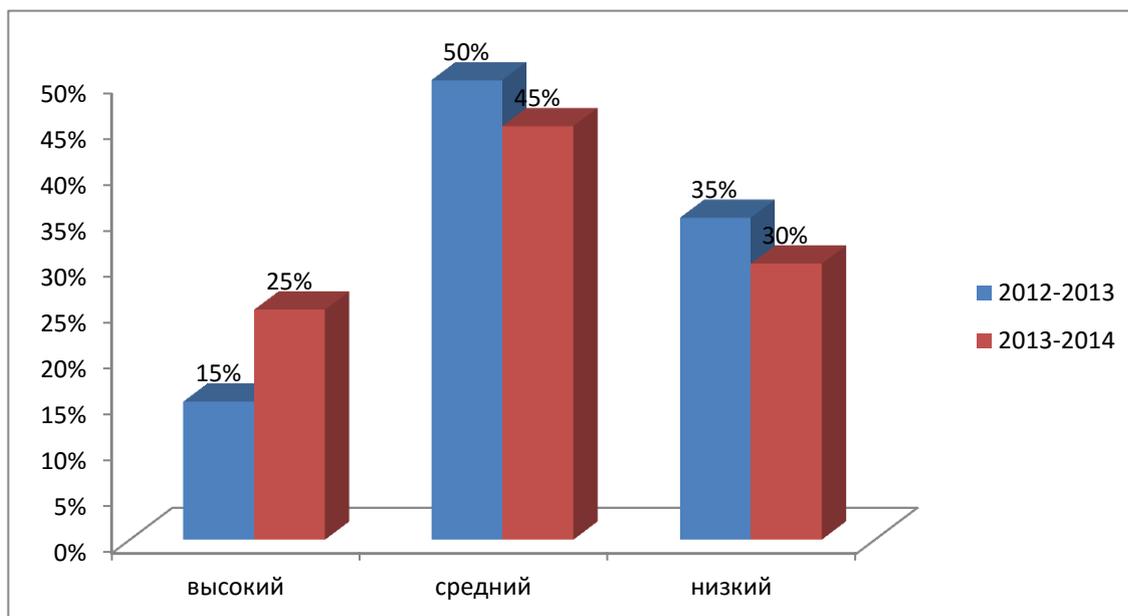
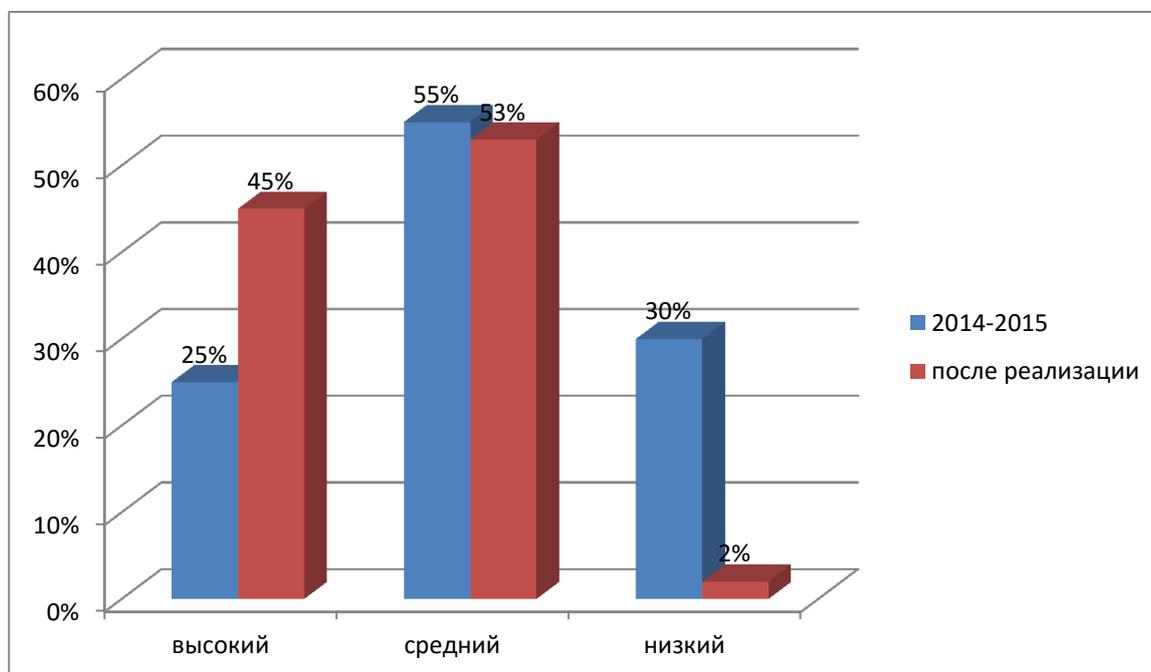


Диаграмма №3. Уровень развития двигательной активности детей после реализации проекта.





Вся работа будет строиться по этапам и с соблюдением методики проведения занятий. Использование фитболов на физкультурных занятиях начинается со средней группы. Внедрение фитбол-гимнастики в физкультурно-оздоровительную работу учреждения заключается в планировании внутренней системы взаимодействия по всем направлениям: работа с детьми, родителями, воспитателями и специалистами учреждения.

Новизна проекта

Иновационным продуктом будет вариативная программа «Полезные мячи» для детей 4-7 лет, технологические карты по освоению упражнений,

практикум для родителей «Веселый фитбол» для физического развития детей в домашних условиях.

Ожидаемые результаты и эффекты реализации проекта

Реализация проекта предполагает получение следующих результатов:

Таблица №2. Ожидаемые результаты и эффекты реализации проекта.

Ожидаемый результат	Эффект от реализации проекта
1. Разработка и внедрение вариативной программы для детей 4-7 лет по фитбол-гимнастике «Полезные мячи» и создание условий для ее реализации в ДОУ.	1. Положительная динамика комплексного физического развития. 2. Повышение интереса детей к занятиям физической культурой, потребности в разнообразной двигательной деятельности.
2. Разработка и внедрение технологических карт по освоению упражнений с использованием фитбола для детей 4-7 лет.	2. Возможность распространения опыта по фитбол-гимнастике «Полезные мячи» в других МДОУ.
3. Разработка практикума для родителей «Веселый фитбол» для физического развития детей в домашних условиях.	Повышение компетентности родителей по использованию фитболов для укрепления здоровья детей. Возможность распространения опыта реализации вариативного подхода к процессу физического развития дошкольников.
4. Разработка показателей физического развития для оценки эффективности работы по фитбол-гимнастике с детьми дошкольного возраста.	4. Комплекс диагностических методик для оценки эффективности работы с фитболами. Повышение информированности педагогов и родителей о состоянии физического развития детей. Возможность распространения опыта проведения диагностики.
5. Распространение опыта работы среди специалистов ДОУ района.	Распространение опыта



Критерии и показатели оценки результативности и эффективности инновационного проекта

Важным условием успешного физического воспитания дошкольников является диагностическая работа. В физическом воспитании детей дошкольного возраста тестирование помогает решению ряда сложных педагогических задач, например таких, как выявление уровней развития двигательных качеств, оценка уровня владения двигательными навыками (приложение).

Для оценки эффективности занятий необходимо проводить диагностику двигательного развития детей, для того чтобы оптимизировать учебный процесс и решить задачу оздоровления. Для этого производится анализ занимающейся группы детей по физическому развитию в начале года и в его конце, констатируя изменения. Все эти данные оформляются в сводную таблицу. Все полученные данные фиксируются и оформляются в таблицу. На основе этих данных осуществляется дальнейшее планирование работы.

Данный проект имеет оздоровительную направленность и ориентирован на формирование у ребенка ценности здоровья, чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний детей и их родителей о двигательной культуре, пропаганду двигательной активности и здорового образа жизни.



Диагностические тесты для оценки эффективности занятий детей 5-7 лет

Таблица №3

Двигательные задания	Показатели	Оценка функциональных и двигательных возможностей
Бросок фитбол – мяча из-за головы (вес 1кг.)	150 – 350 см.	Тест для определения скоростно-силовых качеств. Определяющим моментом в выполнении этого теста является уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности.
Подбрасывание и ловля фитбол-мяча	15 -20 раз	Тест наиболее ярко характеризует качество ловкости и их координационные способности.
Отбивание мяча от пола и ловля его двумя руками	10 – 25 раз	Тестируется ловкость, скорость реакции, устойчивость позы.
Свободно отбивать мяч с продвижением вперед	не менее 6 м	Тест для определения координации движений и ловкости
Прыжки на фитбол-мяче	не менее 6 м	Тест позволяет оценить скоростно-силовые качества и ловкость.
Поднимание ног с фитболом зажатым между стопами из положения лежа на спине.	Количество раз за 30 сек.	Тест на определение силовой выносливости.

Высокий уровень означает правильное выполнение движений, т.е. двигательный навык сформирован, автоматизирован.

Средний уровень говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно техничном выполнении.

Низкий уровень указывает на неправильное выполнение движения.

При планировании физкультурно-оздоровительной работы мы будем использовать как стандартное спортивное оборудование так и нестандартное, включая эти средства в разные формы работы по физическому воспитанию. Это представлено в таблице.

Таблица № 4

№	Форма работы	Количество занятий
1.	Утренняя гимнастика	5 в месяц
2.	Занятия по физической культуре	4 (одно занятие в неделю)
3.	Индивидуальные занятия	По необходимости
4.	Самостоятельная двигательная активность	По необходимости
5.	Спортивные праздники и развлечения	1 в год
6	Открытые мероприятия	1 в год



Занятия с фитболами будем начинать со средней группы. Применение фитбола проводится в физкультурно-оздоровительном процессе в течение недели в одном мероприятии. Основные формы работы – занятия, совместная деятельность, развлечения. Продолжительность одного занятия в средней группе не должна превышать - 20 мин, в старшей - 25 мин, в подготовительной группе - 30 мин.



План реализации инновационного проекта

Календарный план реализации проекта

Таблица №5

Наименование мероприятия	Исполнитель	Сроки реализации
Подготовительный этап		
Изучение нормативных документов, регламентирующих выбор	Заведующий ДОУ, заместитель заведующего по ВМР	Ноябрь 2014г
Анализ условий, которые должны быть созданы в соответствии с современными требованиями, предъявляемыми нормативными документами: Федеральным государственным стандартом дошкольного образования.	Заведующий ДОУ, заместитель заведующего по ВМР	Ноябрь 2014г
Общее собрание коллектива: определение цели и задач проекта; создание творческой группы	Заведующий ДОУ, заместитель заведующего по ВМР	Декабрь 2014г
Деятельностный этап		
Разработка проекта "«Фитбол-гимнастика как инновационное средство физического воспитания дошкольников в условиях реализации ФГОС» Составление рабочего плана реализации проекта и	Заведующий ДОУ, заместитель заведующего по	Январь 2015г



определение ответственных лиц	ВМР инструктор по физическому воспитанию	
Разработка и внедрение вариативной программы для детей 4-7 лет по футбол-гимнастике «Полезные мячи» и создание условий для ее реализации в ДОУ	Творческая группа	Март 2015г
Разработка и внедрение технологических карт по освоению упражнений с использованием футбола для детей 4-7 лет	Творческая группа	Март 2015г
Разработка практикума для родителей «Веселый футбол» для физического развития детей в домашних условиях.	Творческая группа	Апрель 2015г
Разработка показателей физического развития для оценки эффективности работы по футбол-гимнастике с детьми дошкольного возраста.	Творческая группа	Май 2015г
Заключительный этап		
Распространение опыта работы среди специалистов ДОУ района.	заместитель заведующего по ВМР инструктор по физическому воспитанию	Март – май 2016г
Итоговая презентация проекта на сайтах, в средствах массовой информации	заместитель заведующего по ВМР	Март 2016г
Представление результатов работы в муниципальном учреждении "Комитете образования администрации Раменского муниципального района»	заместитель заведующего по ВМР	Март 2016г

