

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга  
Управление образования Кировского района  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –  
детский сад № 536  
г. Екатеринбург, Кировский район, ул. Менделеева, 14А  
тел., факс 341-77-55  
mdou536@yandex.ru

---

Образовательный проект по сохранению и укреплению здоровья  
детей дошкольного возраста, пропаганде здорового образа жизни

## «Волшебный фитбол»

Составитель: Устьянцева Ирина Геннадьевна,  
инструктор по физической культуре,

Екатеринбург, 2019 г.

## Содержание

1. Введение	3
2. Актуальность проекта	4
3. Инновационность проекта	8
4. Структура проекта	11
5. Заключение	17
6. Библиография	18

## Введение

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей, поэтому нет необходимости убеждать кого-либо в актуальности проблемы здоровья детей.

На фоне экологической и социальной напряжённости в стране, на фоне небывалого роста болезней цивилизации, чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Этому должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном возрасте. В этот период у ребёнка закладываются основные навыки по формированию здоровья, это самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам. Кроме этого, именно в этом возрасте отмечается более тесная связь ребёнка с семьёй и воспитателем, чем в школьный период, что помогает наиболее эффективно воздействовать не только на ребёнка, но и на членов его семьи.

Среди множества факторов, оказывающих влияние на рост, развитие и состояние здоровья ребёнка, двигательной активности принадлежит едва ли не основная роль. От степени развития естественной потребности ребенка в движении во многом зависят развитие двигательных навыков, памяти, восприятия, эмоции, мышления. Поэтому очень важно обогащать двигательный опыт ребёнка, который составляет его двигательный статус.

В связи с этим, проблема оздоровления детей не кампания одного дня деятельности и одного человека, а целенаправленная, систематически спланированная работа всего коллектива образовательного учреждения на длительный срок. Поэтому, перед нами встала необходимость активизации методической работы по данному направлению, поиск эффективных подходов к комплексному решению вопросов оздоровления подрастающего поколения в дошкольном учреждении.

Одним из средств физического воспитания является футбол. Именно этот мяч является доступным спортивным инвентарем, имеющимся у большинства детей дома и его полезность трудно переоценить. Систематическое использование футболов в работе с детьми дошкольного возраста способствует улучшению координации движений, снижению нарушений опорно – двигательного аппарата, активизации дыхательной системы.

## Актуальность проекта.

Одной из ведущих линий модернизации современного дошкольного образования является достижение нового современного качества дошкольного образования, в процессе которого будут решаться различные задачи, в том числе и направленные на физическое развитие. В настоящее время проблеме состояния здоровья детей уделяется серьезное внимание. Проблематика здоровьесохранения детей отражена во многих современных нормативно-правовых документах, что доказывает **актуальность** рассматриваемой темы. Стратегические цели образования РФ в области охраны здоровья воспитанников обозначены в ряде нормативно-правовых, концептуальных и программных документов:

– в Законе РФ «Об образовании» Статья 51 Охрана здоровья обучающихся, воспитанников

ст.51п.1 «Образовательное учреждение создает условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся, воспитанников»;

– в ФЗ РФ от 21.11.2011 г. N 323-ФЗ "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации"

ст.2 п.2 «Охрана здоровья граждан (далее - охрана здоровья) - система мер политического, экономического, правового, социального, научного, медицинского, в том числе санитарно-противоэпидемического (профилактического), характера»;

ст. 30. «Профилактика заболеваний и формирование здорового образа жизни.

ст.30 п. 3 «Формирование здорового образа жизни у граждан начиная с детского возраста обеспечивается путем проведения мероприятий, направленных на информирование граждан о факторах риска для их здоровья, формирование мотивации к ведению здорового образа жизни и создание условий для ведения здорового образа жизни»;

ст.10. Обеспечение прав детей на охрану здоровья,

ст.12. Защита прав детей на отдых и оздоровление;

– Концепции развития здравоохранения в РФ до 2020 года

Гл.4.Формирование здорового образа жизни

Гл.4 п.1 «Сохранение и укрепление здоровья населения Российской Федерации возможно лишь при условии формирования приоритета здоровья... путем создания у населения мотивации быть здоровым и обеспечения... условий для ведения здорового образа жизни».

– в Национальной образовательной инициативе «Наша новая школа»

п.5 «Сохранение и укрепление здоровья школьников»;

в «ФЗ РФ от 24.07.1998 г. N 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации

- СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"

Одним из нормативных документов, регулирующих деятельность дошкольных образовательных учреждений является ФГОС ДО. Стандарты определяют условия реализации основной образовательной программы. Содержание ФГОС ДО распределено по 5 областям, одной из которых является - физическое развитие, где говорится, что физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Содержание работы по реализации проекта строилось с учетом психолого – педагогических условий, обозначенных в ФГОС ДО:

- 1) уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
- 2) использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость, как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);
- 3) построение образовательной деятельности на основе партнерского взаимодействия взрослых с детьми;
- 4) поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;

5) поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;

б) возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения.

В связи с этим мною был разработан долгосрочный проект на тему *«Волшебный Футбол»*

### **Цель проекта:**

- создание единого оздоровительного пространства в детском саду путем внедрения инновационных преобразований (фитбол – гимнастики) в направлении педагогической деятельности, ради достижения нового качества оздоровительной работы и формирование у дошкольников имиджа здорового образа жизни;
- сохранение и укрепление здоровья детей, улучшение их двигательного статуса с учётом индивидуальных возможностей и способностей.

### **Задачи проекта:**

- приобщение детей дошкольного возраста к ценностям физической культуры и здорового образа жизни;
- создание здоровье-сберегающей среды в детском саду, оптимальных двигательно - игровых условий для повышения уровня физической подготовленности детей;
- реализация системного подхода в использовании всех средств и форм образовательной работы с дошкольниками для своевременного развития жизненно важных двигательных навыков и способностей детей;
- повышение уровня профессиональной компетентности педагогов ДООУ в области физической культуры и здорового образа жизни, мотивацией на выбор здоровье-сбережения как приоритетного направления деятельности;
- повышение уровня педагогической компетентности родителей, формированием у них сознательного отношения к собственному здоровью и здоровью своих детей.

Научная основа. В проекте использованы идеи Ю.Ф. Змановского [1989], А.И.Константиновой и А.Г.Назаровой [2002], Т.С.Овчинниковой и А.А. Потапчук [2002], Ж.Е. Фирилевой и Е.Г. Сайкиной [2007].

Физическое воспитание в ДООУ осуществляется на основе «Основной общеобразовательной программы дошкольного образования МБДОУ – детский сад № 536» в соответствии с ФГОС ДО.

Основное направление – это физкультурно – оздоровительное развитие дошкольников. Образовательная область – «*Физическое развитие*».

По сроку реализации проект – долгосрочный, рассчитан на 4 года. Возраст детей от 3 лет (2 младшая группа) до 7 лет (подготовительная к школе группа). Тип проекта – спортивно – познавательный.

В реализации проекта принимали участие: инструктор по физкультуре, воспитанники ДООУ, воспитатели, специалисты, родители.

Содержание проекта реализуется с учетом возрастных, индивидуальных, гендерных особенностей дошкольников.

#### Основные принципы проекта:

1. Принцип системности. Работа проводится системно, при гибком распределении содержания работы в режиме дня. Подбор упражнений и их применение.
2. Принцип гуманизации. В процессе формирования личности ребёнка педагог учитывает все его особенности, в том числе и пол.
3. Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей. Педагог распределяет нагрузку с учётом возраста и индивидуальных особенностей ребёнка.
4. Принцип интеграции. Содержание проекта организационно реализуется в комплексно – тематическое планирование воспитательно - образовательного процесса.
5. Принцип координации. Инструктор по физической культуре координирует работу с другими специалистами: врачом, учителем-логопедом, воспитателем, музыкальным руководителем.
6. Принцип преемственности с семьёй:

- организация практических консультаций,

- открытые просмотры;
- спортивные праздники с родителями;
- участие в конкурсах;
- анкетирование.

### **Инновационный характер проекта.**

Нарушение осанки у дошкольников является довольно распространённым заболеванием, которое постепенно приводит к снижению подвижности грудной клетки, негативно влияет на деятельность дыхательной системы, становится спутником многих хронических заболеваний. При своевременно начатых профилактических мероприятиях, нарушение осанки не прогрессирует и является обратимым процессом. Поэтому в нашем ДОУ регулярно проводится утренняя гимнастика, физкультурные занятия, ритмическая гимнастика, оздоровительный бег, спортивные упражнения, игровые упражнения и др. Но в ходе мониторинга результатов профилактической и оздоровительной работы было выявлено, что данных методов не достаточно, поэтому мы стали искать что-либо новое и более эффективное.

В основе проекта лежит метод фитбол – гимнастики. Новизна проекта заключается в том, что фитбол – гимнастика, как современная форма корректирующей гимнастики, имеет преимущество перед традиционными методиками, поскольку позволяет решать оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи. Шар посылает оптимальную информацию всем анализаторам. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов, которые включаются при выполнении упражнений на мяче, усиливает эффект занятий. Кроме того, мячи имеют ванильно-конфетный запах и дети с удовольствием занимаются на таких тренажерах.

Фитбол – это мяч большого размера. В переводе с английского языка слово фитбол значит – fit (оздоровление), ball (мяч).

Фитбол — гимнастика представляет собой уникальное сочетание ритмических движений на фитболах с музыкой, речевыми, пальчиковыми, подвижными играми и оздоровительными упражнениями, развивает ритмическое чувство, координацию, равновесие, осанку, а также вызывает эмоциональный подъем, радость и удовольствие.

Что же касается оригинальности: оздоровительное влияние фитбол-гимнастики на организм ребенка достигается в первую очередь за счет



механической вибрации и амортизационной функции мяча, что приводит к улучшению обмена веществ, кровообращения позвоночника, суставов и внутренних органов.

Цель занятий фитбол — гимнастикой: развитие физических качеств и укрепление здоровья детей, используя эффективность методики комплексного воздействия упражнений фитбол - гимнастики на развитие физических способностей детей дошкольного возраста.

Задачи:

I. Оздоровительные:

1. Формирование навыка правильной осанки.

Правильная посадка на фитболе способствует формированию навыка правильной осанки, которая трудно и длительно вырабатывается в обычных условиях.

2. Увеличение амплитуды движений в суставах и позвоночнике.

Упражнения с фитболами выполняются с постепенным увеличением амплитуды движений, которые повышают эластичность мышц и оказывают непосредственное влияние на воспитание гибкости, что ведет к улучшению осанки и профилактике травматизма.

3. Укрепление крупных и мелких мышечных групп туловища и конечностей.

Динамические упражнения на фитболах, выполняемые из разных исходных положений, позволяют направить усилия на укрепление всего мышечного аппарата ребенка.

4. Расширение функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы.

Сердечно-сосудистая система работает в более щадящем режиме, чем при выполнении других видов физических упражнений.

5. Повышение активности сенсорных систем.

Согласованная работа всех двигательных анализаторов способствует стимуляции мышечной чувствительности.

6. Тренировка вестибулярного аппарата.

Покачивания на мячах, повороты и перевороты, изменение направления и скорости передвижения развивают способность ребенка управлять динамическим и статическим равновесием, выполнять упражнения более четко и экономно.

7. Нормализация психоэмоционального состояния.

Мячи теплых цветов повышают активность, усиливают возбуждение ЦНС. Фитболы холодных цветов оказывают успокаивающий эффект. Мячи

желтого и зеленого цветов нормализуют процессы возбуждения и торможения в ЦНС, способствуют проявлению выносливости.

## II. Образовательные:

1. Обучение двигательным действиям с мячом.

Разнообразие физических упражнений с фитболами предусматривает поэтапное и последовательное их освоение с опорой на имеющийся двигательный опыт детей, индивидуальные и возрастные особенности воспитанников.

2. Воспитание физических качеств (силы, ловкости, быстроты, гибкости, выносливости).

3. Совершенствования координационных способностей и равновесия.

## III. Воспитательные:

1. Формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями.

2. Воспитание целенаправленной двигательной активности.

3. Развитие творческих способностей, грациозности и выразительности движений.

Средства фитбол – гимнастики:

Гимнастические упражнения дифференцированы на общеразвивающие, динамические и музыкально-ритмичные.

Музыкальное сопровождение (вспомогательное средство).

## Эффективность:

Метод используется нами сравнительно недавно, но он уже показал положительные результаты оздоровления детей. Использование фитбол – гимнастики в сочетании с применяемыми ранее здоровьесберегающими технологиями привело к следующим результатам.

Укрепилось здоровье детей с помощью фитбола, заметно улучшилась осанка детей и координация движений. Сформировались физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость. Наблюдается положительная динамика усвоения детьми навыков использования оборудования для фитбола. Возросли интерес и потребность в физических упражнениях и играх.

## Структура проекта

Проект «Волшебный Фитбол» включает в себя три этапа:

1. подготовительный (организационный) этап (*сентябрь*);
2. основной (практический) этап (*октябрь – апрель*);
3. заключительный этап (*май*).

Этапы реализации проекта	Виды деятельности	Содержание деятельности		
		Педагоги	Дети	Родители
Подготовительный (организационный)	<p>Воспитательно-образовательная деятельность; оздоровительная работа.</p> <p>Совместная деятельность детей с педагогами, игровая, оздоровительная, познавательная.</p> <p>Взаимодействие с семьями детей по реализации проекта.</p>	<p>- оценка состояния опорно-двигательного аппарата воспитанников (совместно с врачом специалистом)</p> <p>- создание условий для фитбол гимнастики;</p> <p>- разработка плана занятий по фитбол – гимнастике на учебный год;</p> <p>- подбор комплексов ОРУ по фитбол гимнастики;</p> <p>- создание картотеки игр</p>	<p>- знакомство детей со свойствами фитбола;</p> <p>- учить правильной посадке на нём;</p> <p>- покачиваться и подпрыгивать на фитболах;</p> <p>- учить базовым положениям при выполнении упражнений.</p>	<p>Анкетирование «Здоровье вашего ребёнка»</p> <p>«Что вы знаете о фитболе»</p> <p>-</p> <p>Консультация «Что такое фитбол»,</p> <p>Консультация «Лечебная физкультура»</p>

<p>Основной (практический)</p>	<p>Оздоровительная и игровая деятельность (осуществление профилактики нарушений в физическом развитии детей),</p> <p>Приобщение детей к физическим упражнениям и играм на фитболах,</p> <p>Формирование семейной принадлежности с целью использования полученных навыков фитбол – гимнастики в домашних условиях.</p> <p>Игровая деятельность, приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми, формирование гражданской, семейной принадлежности; трудовая деятельность; формирование</p>	<p>- Консультации: «Современные тенденции оздоровительной деятельности» «Фитбол – гимнастика для коррекции осанки дошкольников», «Улучшаем осанку»</p> <p>- Педагогический совет «Основные упражнения на фитболе.»</p> <p>- Дискуссионный клуб «Дети и безопасные занятия на фитболе.»</p> <p>- Консультация «Как правильно выбрать мяч для ребёнка»</p> <p>- Консультация «Базовые упражнения на фитболе»</p> <p>- Организация индивидуальных</p>	<p>- Учить сохранять правильную осанку при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе;</p> <p>- выполнять упражнения с сохранением равновесия из различных исходных положений;</p> <p>- учить правильно расслабляться;</p> <p>- учить выполнять комплексы ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе;</p> <p>- разучивание упражнений на растягивание с использованием фитбола;</p> <p>- совершенствование качества выполнения упражнений в равновесии;</p> <p>- Поддерживать</p>	<p>- Консультации «Как улучшить осанку наших детей»,</p> <p>«Гимнастика на фитболе в домашних условиях»,</p> <p>«Базовые упражнения на фитболе».</p> <p>- Семинар – практикум «Как правильно выбрать фитбол домой»</p> <p>- Родительское собрание (круглый стол) «Дети и безопасные занятия на фитболе.»</p> <p>- Оформление альбомов на темы «Мой весёлый, звонкий мяч», «Гимнастика на фитболе», «Развлечения с элементами фитбола».</p> <p>- Открытые</p>
------------------------------------	---	--	--	--

	основ безопасности жизнедеятельности; развитие музыкально-художественной деятельности и т.д.	консультаций для педагогов и специалистов;	интерес к упражнениям и играм с фитболом	занятия. - Выпуск памяток для родителей по теме.
Заключительный	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Воспитательно-образовательная деятельность;</li> <li>- Оздоровительная работа</li> <li>- Самостоятельная и совместная деятельность детей с педагогами, игровая, коммуникативная, познавательная, продуктивная (конструктивная)</li> <li>- Взаимодействие с семьями детей</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- завершающая диагностика;</li> <li>- анкетирование родителей, обработка полученных данных;</li> <li>- обобщение опыта работы воспитателей и специалистов ДОУ по теме;</li> <li>- оформление фото-презентации «Вот как мы умеем».</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Оформление фото-презентации «Вот как мы умеем».</li> <li>- Проведение развлечения по данной теме;</li> <li>- Проведение спортивных эстафет по данной теме.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Проведение совместных спортивных эстафетс использованием фитбол мячей;</li> <li>- Проведение совместного праздника «Праздник мяча»;</li> <li>- Творческие задания совместно с родителями, сочинения на тему: - «Мама, папа, я здоровая семья»;</li> <li>- Выставка детских рисунков «Мой мир фитбола»</li> </ul>

### Первый подготовительный этап

Подготовительный этап включал в себя комплекс мероприятий, направленных на выявление возможностей и создание условий для реализации данного проекта.

В начале проекта бала проведена оценка состояния опорно-двигательного аппарата воспитанников (совместно с врачом специалистом).

В ДОУ были созданы материально – технические, информационные, методические условия.

1. Оснащен оборудованием физкультурный зал: приобретены необходимые мячи определенного размера на каждый возраст детей; имеются тренажеры, и разнообразное физкультурное оборудование, а так же пособия, изготовленные своими руками, которые повышают интерес к физической культуре, развивают жизненно-важные качества, увеличивают эффективность непосредственной образовательной деятельности.

2. Инструктор по физической культуре прошел обучение в педагогическом колледже по курсу детский фитнес, одним из направлений которого является фитбол-гимнастика.

3. В группах созданы спортивные центры, которые учитывают возрастные и гендерные особенности детей, их интересы. В спортивных уголках имеются пособия для профилактики плоскостопия, упражнений общеразвивающего воздействия, для подвижных игр. Воспитатели проявляют творчество и изобретательность в изготовлении пособий для пополнения физкультурных уголков. Мелкое физкультурное оборудование размещено так, что оно доступно для детей. Для обеспечения страховки, предотвращения травматизма имеются гимнастические маты. Для упражнений в ходьбе, беге, прыжках, равновесии используются различные дорожки, косички, змейки, для подлезания- дуги, составные цветные модули "Гусеница", "Туннель".

4. Спортивная площадка для занятий на свежем воздухе оснащена необходимым спортивным инвентарем и оборудованием: яма для прыжков в длину, гимнастический комплекс, гимнастическое бревно, гусеницей для лазания, футбольные ворота и т.д.;

5. На каждом прогулочном участке в соответствии с возрастом детей размещено спортивное оборудование для лазания, метания, равновесия;

6. Для родителей в группах созданы информационные уголки здоровья.

7. Разработана система оздоровительной работы по следующим направлениям:

- использование вариативных режимов дня и пребывания ребёнка в ДОУ;
- психологическое сопровождение развития;
- разнообразные виды организации режима двигательной активности ребёнка;

- система работы с детьми по формированию основ гигиенических знаний и здорового образа жизни;
- организация питания;
- оздоровительное и лечебно-профилактическое сопровождение.

8. На этом этапе была собрана и проанализирована литература по теме, разработана методологическая основа работы по проекту: составлен перспективный план по обучению на фитболах; подбор комплексов ОРУ с фитболами, музыки, подвижных игр, фитбол – сказок; составлены конспекты развлечений с использованием фитбол – мячей; создана картотека игр; собран сборник стихов, считалок и загадок о мяче.

С целью выявления уровня знаний о фитболах и их значении в физическом развитии ребенка, проведено анкетирование среди родителей, как одной из сторон участниц нашего проекта на темы: «Здоровье вашего ребенка», «Что вы знаете о фитболе?»

Таким образом, спланировали предстоящую деятельность, направленную на реализацию проекта и пригласили родителей к участию в проекте «Волшебный Фитбол».

**2 этап – практический**, включал в себя практико-ориентированные методы реализации содержания проекта. Он предусматривал непосредственно организацию деятельности детей в рамках проекта в следующих видах: физкультурной, творческой, практической деятельности. Во все формы организации были включены игры и игровое взаимодействие. Проводились тематические, интегрированные занятия с использованием фитболов. В ходе реализации проекта с детьми были проведены разные формы физкультурно-игровой деятельности.

Создавались условия для реализации потребности детей в двигательной активности путём использования фитбол – гимнастики. Формы работы с воспитанниками: непосредственно образовательная деятельность, физкультурные досуги, закаливание, самомассаж, индивидуальная работа, дыхательная гимнастика, фитбол - сказки, фитбол – аэробика, физкультминутки.

Одной из эффективных форм работы с детьми были физкультурные занятия по методике Н. Н. Ефименко. Отправляясь в «Путешествие вместе с мячом», ребята не только развивались физически, но и расширяли свой кругозор, формировалась мотивация на укрепление своего здоровья

посредством упражнений с фитболами. Занятия проводились как с подгруппой детей, так и индивидуально. Применялся дифференцированный подход к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями, результативность в усвоении материала может быть различной. Использовались специальные индивидуальные задания и упражнения для детей с особыми образовательными потребностями, у детей с нарушением осанки и плоскостопием. Для детей, испытывающих затруднения, допускалось ограничение поставленных задач. Дифференцированный подход поддерживал мотивацию к занятиям и способствовал удержанию желаний детей.

Занятия проходили в игровой форме. Игровая мотивация и разнообразие игр увлекали детей. Познавая радость и удовольствие от игр с мячом, дети уходили с занятия с желанием вернуться.

Взаимодействие с педагогами осуществлялось через:

- проведение консультаций, бесед, семинаров - практикумов;
- проведение спортивных праздников, физкультурных досугов, развлечений.

На протяжении всего времени реализации проекта велось активное сотрудничество с родителями воспитанников:

- совместное обсуждение в рамках «Круглого стола» проблем, связанных с сохранением и укреплением здоровья детей путем оптимизации двигательной активности в процессе физического воспитания в условиях детского сада;
- совместные физкультурные досуги и спортивные праздники детей с родителями;
- «День открытых дверей» - родителям предоставляется возможность посетить утреннюю гимнастику, занятия по физкультуре;
- проведение практических занятий с родителями по обучению проведения упражнений по коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата с использованием фитбол-мячей;
- проведение бесед и консультаций, оформление памяток, информационных листовок через папки-передвижки, находящиеся в родительских уголках.



Создание единого образовательного пространства “детский сад - семья” способствовало повышению уровня педагогической компетентности родителей, формированием у них сознательного отношения к собственному здоровью и здоровью своих детей, повышению уровня профессиональной компетентности педагогов ДООУ в области физической культуры и здорового образа жизни, мотивацией на выбор здоровье-сбережения как приоритетного направления деятельности.

**На 3 (заключительном) этапе** проводилось:

- итоговая диагностика;
- анкетирование родителей, обработка полученных данных;
- корректировка планов занятий с детьми.

Было проведено итоговое мероприятие – спортивное развлечение «Праздник мяча», где ребята с удовольствием демонстрировали свои знания и достижения в играх и упражнениях с фитболом. Проведены спортивные эстафеты вместе с родителями и педагогами. Можно только удивляться, замечая, какое разнообразие впечатлений и действий может давать ребенку такой необычный мяч!

По итогам диагностики, в результате реализации проекта у детей улучшились показатели физической подготовленности: скоростно-силовые способности и ловкость рук, координация, выносливость, равновесие, что отражено в итоговой диагностике.

## **Заключение**

Итогами реализации проекта стали следующие результаты.

- У детей сформировался двигательный опыт с использованием фитболов, дети освоили комплексы ОРУ, появился интерес к двигательной деятельности, научились реализовывать двигательное творчество и импровизацию в играх с фитболами.
- Сформирована мотивация на укрепление своего здоровья посредством упражнений с фитболами.
- Формирование здорового образа жизни в семье, новое отношение у родителей к воспитанию и образованию своего ребенка.

Проанализировав полученные результаты нашего проекта, пришли к выводу, что поставленные задачи в начале проекта были решены: этому способствовало использование практико – ориентированного подхода в

работе с детьми, а так же активное участие семей воспитанников на протяжении всего проекта. Игры и упражнения с мячом, футбол – гимнастика благоприятно сказались на физическом и эмоциональном развитии воспитанников.

### **Библиография**

1. Азбука физкультминуток для дошкольников» В.И. Ковалько
2. Асташина М.П. Современные подходы к физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольников: Учеб.-метод. пособие /М.П.Асташина. – Омск, 2002.
3. Беседы об основах безопасности с детьми 5-8лет. Т.А. Шорыгина. Москва 2010.
4. Воротникина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. – М.: Энас, 2006.
5. Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999.
6. Двигательная активность ребенка в детском саду: пособие для педагогов ДОУ /М.А. Рунова – М, Мозаика-Синтез, 2000.
7. Игры, которые лечат» Е.А. Бабенкова
8. Зеленый огонек здоровья» М.Ю. Картушина
9. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья – М., ТЦ Сфера, 2007.
10. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим. Оздоровительные и познавательные занятия для детей детского сада. Москва 2003.
11. Литвинова О.М. Система физического воспитания в ДОУ. Методические материалы, разработки занятий и спортивные игры. – Волгоград.: Учитель, 2007.
12. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребёнка// Пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. – М.:АРКТИ, 1999.
13. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.12.2010 г №2106 “Об утверждении федеральных требований к

образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников”.

14. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. Учебное пособие /Э.Я. Степаненкова – М, Академия, 2001 г./
- 15.ФГОС ДО. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 г. № 2106 г. Москва «Об утверждении федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования».
- 16.Шорыгина Т.А. “Беседыо здоровье”. Москва, 2004.
17. Материалы интернет ресурсов <http://www.o-detstve.ru>;  
<http://nsportal.ru/detskiy-sad>;