

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Зоренька»  
г. Волгодонска (МБДОУ ДС «Зоренька» г. Волгодонска)

**Текстовое сопровождение презентации  
на тему: «Фитбол-аэробика  
«Танцы на мячах» как средство повышения  
двигательной активности и укрепления здоровья  
детей дошкольного возраста».**

(Методическая разработка в рамках методического объединения ДОУ)

Инструктор по физической культуре  
первой категории В.А.Юровская

г. Волгодонск -2018

## Пояснительная записка

к презентации на тему: **«Фитбол-аэробика «Танцы на мячах» как средство повышения двигательной активности и укрепления здоровья детей дошкольного возраста».**

Предоставленная презентация раскрывает информацию, которая будет интересной инструкторам по физической культуре, стремящимся применять в своей практической работе современные направления в развитие и здоровьесбережение детей дошкольного возраста в области физической культуры. А так же выборочно родителям, которые хотят вырастить здорового ребёнка и воспитать у него потребность в здоровом образе жизни.

В презентации раскрыты *преимущества использования фитбола* в организованной двигательной деятельности детей дошкольного возраста: оздоровительный эффект, многофункциональность, использования фитбола, доступность фитбола для детей, имеющих различные проблемы со здоровьем, эффективность образовательной деятельности достигается положительным эмоциональным фоном при взаимодействии с фитболом. Также представлены цели и задачи в работе по данному направлению. Правила использования фитбола, помогут избежать травм и негативного воздействия на организм ребёнка. Наглядно показаны разнообразные формы применения фитбола. А также представлены литературные и другие информационные источники для знакомства с работой в данном направлении.

В презентации представлены как теоретические аспекты, так и практический материал в виде фотографий. Для лучшего восприятия данной работы, необходимо соблюдать представленную последовательность, просматривая презентацию в обычном режиме.

## Текстовое сопровождение презентации

### **СЛАЙД -1**

Многие исследования свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своём испытывают двигательный дефицит.

А достижение этой цели невозможно без постоянного поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы.

Физическая культура пронизывает всю жизнедеятельность ребенка. «Движение - это жизнь» - фраза не нова, но актуальна во все времена. И потребность ребенка в движении всегда необходимо поощрять и поддерживать.

Дети быстро реагируют на новые раздражители и сигналы, они открыты для нового и необычного. Внедрение новых педагогических оздоровительных технологий происходит очень интенсивно.

Вот и сегодня мы хотели бы представить вам наш скромный опыт на тему: **«Фитбол-аэробика «Танцы на мячах» как средство повышения двигательной активности и укрепления здоровья детей дошкольного возраста».**

Особенность предлагаемой методической разработки – использование системы фитнес аэробики «Танцы на мячах» - цикла упражнений, которые позволяют ребенку развиваться гармонично.

Элементы системы фитнес аэробики «Танцы на мячах» используются в виде адаптированных упражнений, т.е. построенных с учетом психологических, физиологических, анатомических особенностей дошкольников; вводятся в комплексы утренней гимнастики, во время проведения НОД, в качестве общеразвивающих упражнений

### **СЛАЙД - 2**

Среди детей, посещающих детские дошкольные учреждения в возрасте до 7 лет, - 13,5% случаев выявляются отклонения в физическом развитии (дефицит массы тела или ее избыточность, низкорослость). В целом, по данным НИИ педиатрии, 20% детей в возрасте 6-7 лет не готовы к обучению в школе, а 30-35% дошкольников имеют хронические заболевания. Анализ показателей состояния здоровья дошкольников за последнее десятилетие выявил неблагоприятные тенденции: в 2,7 раза сократилась 1-я группа здоровья (с 15,6 до 5,7%), в тоже время в 2,3 раза возросла численность 3-й группы здоровья (с 11,8 до 26,9%). Большинство детей (60-70%) во всех возрастных группах имеют 3-4 морфофункциональных отклонения, только 10-20% детей – 1-2 отклонения. Вызывает тревогу рост числа детей, имеющих пять и более морфофункциональных отклонения

Требования современной педагогики побуждают нас к поиску новых подходов в организации физкультурно — оздоровительной работы в детском саду.

Одной из современных форм работы с детьми дошкольного возраста в области физической культуры является использование фитбола.

### *СЛАЙД -3*

Очень популярны сейчас различные направления фитнеса и оздоровительных видов гимнастики: ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, шейпинг, «Фитбол-аэробика», детская аэробика и др. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, повышение их функциональных возможностей и удовлетворение потребности ребенка в занятиях физической культурой. Внедрение фитнес — программ в физкультурно — оздоровительную работу детского сада, безусловно, способствует ее обновлению и модернизации.

Известны такие направления в работе с дошкольниками, как фитбол — гимнастика, фитбол — атлетика, фитбол — танец, фитбол — коррекция, фитбол — игра.

В своей работе с детьми мы стремимся как можно эффективнее помочь каждому ребёнку сохранить и укрепить его здоровье. Сочетание физических упражнений с воздействием большого гимнастического мяча (фитбола) — уникально.

### *СЛАЙД - 4*

Основные преимущества выполнения упражнений с фитболом заключается в следующем:

1. Упражнения на больших гимнастических мячах носят оздоровительный эффект, который подтверждён опытом работы специализированных коррекционных и реабилитационных медицинских центров разных стран.
2. По своим свойствам фитбол многофункционален и в комплексах упражнений может использоваться как предмет, тренажёр, опора и т.д. Благодаря этому можно комплексно решать несколько задач, например: одновременно содействовать развитию двигательных способностей, способствовать профилактике нарушений осанки, развивать функцию равновесия, а так же музыкальность.
3. Мяч доступен для занятий с детьми, имеющими различные проблемы со здоровьем, т.к. он создаёт амортизацию, тем самым уменьшает осевую нагрузку на позвоночник и ударную нагрузку на суставы.
4. Большой, яркий, прыгучий мяч повышает внимание детей, да еще и под музыкальное сопровождение, улучшает настроение, появляется чувство радости и удовольствия. На положительном эмоциональном фоне быстрее и эффективнее происходит процесс обучения двигательным умениям и навыкам.

## **СЛАЙД -5**

Целью нашей работы по использованию фитбол- аэробик и( танцы на мячах) в образовательной деятельности с детьми старшего дошкольного возраста является повышение эффективности физкультурно — оздоровительной работы.

## **СЛАЙД - 6**

Данное направление в своей работе характеризуется следующими задачами:

### I.Оздоровительно – коррекционными:

1. Гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту.
2. Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости.
3. Формировать и закреплять навыки правильной осанки.
4. Содействовать профилактике плоскостопия.
5. Развивать мелкую и крупную моторику рук.

### II. Образовательные задачи:

1. Вооружить дошкольников знаниями о пользе упражнений с фитболами.
2. Содействовать формированию жизненно необходимых двигательных умений и навыков детей в соответствии с их индивидуальными и возрастными особенностями. Развивать физические качества.
3. Способствовать развитию культуры движения и потребности в занятиях физическими упражнениями:  
развитию танцевальности и музыкальности;  
расслаблению и релаксации .

### III. Воспитательные задачи:

1. Воспитывать положительное отношение к физическим упражнениям, подвижным играм и закалывающим процедурам.
2. Развивать чувство товарищества и взаимопомощи, инициативу.
3. Способствовать развитию самоконтроля и самооценки.
4. Воспитывать трудолюбие и стремление достигать поставленной цели.

## **СЛАЙД - 7**

В совершенстве овладеть огромным разнообразием упражнений возможно лишь при условии использования правильной методики обучения

Показ любого упражнения должно быть ярким, выразительным, эмоциональным, понятным, желательно образным и в зеркальном изображении. Правильный показ создает образ – модель будущего движения, формирует представление нем и о способе его выполнения.

Фитбол — гимнастика содержит **упражнения показанные на экране:**

Как и во многих других направлениях в работе с дошкольниками, не зависимо от возраста и физического состояния детей необходимо соблюдать поэтапное освоение упражнений с мячом.

### **СЛАЙД - 8**

Свою работу по использованию фитбол – аэробики ( танцы – на мячах) в образовательной деятельности с детьми старшего дошкольного возраста мы выстроили в 4 этапа:

#### **1 этап включает следующие задачи:**

- 1) Дать представление о форме и физических свойствах фитбола.
- 2) Учить правильной посадке на фитболе.
- 3) Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лёжа, в приседе). Использование фитбола на 1 этапе не должно превышать 20% от всего объёма образовательной деятельности.

#### **2 этап включает следующие задачи:**

- 1) Учить сохранять правильную осанку при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.
- 2) Формировать навык сохранения правильной осанки при уменьшении площади опоры (упражнения на развитие координационных способностей и развития равновесия).
- 3) Учить ребёнка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.
- 4) Формировать умение выполнять упражнения в расслаблении мышц на фитболе.

Структура образовательной деятельности сохраняется, но увеличивается объём упражнений на фитболе. Можно использовать музыкально-ритмические композиции с различными перестроениями. Объём использования упражнений с фитболом на 2 этапе не должен превышать 40% от общего объёма образовательной деятельности.

#### **3 этап включает следующие задачи:**

- 1) Учить выполнять комплексы общеразвивающих упр-й с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.
- 2) Формировать умение выполнять упражнения на растягивание с использованием фитбола.

Структура образовательной деятельности сохраняется. Увеличивается объём упражнений с фитболом до 50-60% от общего объёма выполняемых упражнений.

4 этап включает задачу по совершенствованию качества выполнения упражнений в равновесии.

### **СЛАЙД - 9**

В образовательной деятельности фитбол используется как:

- ориентир;
- препятствие;
- предмет;
- опора;
- отягощение;
- амортизатор.

Фитбол – аэробика включена в образовательную деятельность в течение всего года, согласно перспективному плану. С детьми дошкольного возраста целесообразно использовать упражнения фитбол – аэробики в качестве фрагмента образовательной деятельности. Для старших дошкольников упражнения фитбол – аэробики могут включаться 3-4 раза в месяц, в зависимости от возможности реализовывать текущие задачи образовательной деятельности.

### **СЛАЙД -10**

В вводной части ОД выполняется ходьба, бег, прыжки, перестроение; в виде многообразных комплексов общеразвивающих упражнений.

Во время основной части занятия можно предложить детям выполнить упражнения школы мяча, упр-я на развитие силы, ловкости, гибкости, равновесия. Во время подвижных игр используем мяч как ориентир, предмет, утяжелитель, опора, препятствие.

В заключительной части ОД мяч используем в упражнениях на релаксацию, во время дыхательных упражнений, пальчиковой гимнастики, при работе с ручными массажёрами и др.

### **СЛАЙД -11**

Варианты использования фитболов в водной части од физической культуры представлены на фото. Приглашаю Вас посмотреть фрагменты фитбол – аэробики ( танцы на мячах).

**Видео**

### **СЛАЙД - 12**

Вы посмотрели занятие «Фитбол –аэробика на мячах» Вы увидели симбиоз музыки, физических упражнений. Музыкальное сопровождение на занятиях

служит одним из основных моментов, с помощью которого упрощается организационный процесс, повышается эмоциональное состояние воспитанников, появляется большой интерес к выполнению упражнений, сохраняется высокая работоспособность на протяжении занятия.

### ***СЛАЙД -13***

Подводя итог своего выступления, мне хочется отметить, что на данный момент существует множество методик, позволяющих решить комплекс задач и проблем, стоящих перед педагогом, но эффективность нововведений зависит от знания методики, систематичности и рациональности ее использования. Практическая работа по применению фитбол-аэробики в нашем детском саду позволяет сделать вывод, что высокая эффективность занятий может быть достигнута только при условии четко организованной системы работы, которая включает в себя взаимодействие всех направлений: работа с детьми, родителями, воспитателями, сотрудничество с другими специалистами.

Инструктору по физической культуре надо знать и соблюдать правила работы на фитболе с детьми дошкольного возраста.

### ***СЛАЙД -14***

Нами разработаны методические рекомендации к проведению занятий, часть из них мы отразили в беседе с вами, а часть отражено в буклете. Обратите пожалуйста на экран.

### ***СЛАЙД - 15***

Эффективность использования фитбол – аэробики в образовательной деятельности я оцениваю путём проведения мониторинга физической подготовки детей.

Полученные результаты подтвердили, что занимающиеся по программе «Танцы на мячах» имеют значительный прирост показателей двигательных способностей (гибкости, функций равновесия координацию движений, выносливости, силовых, скоростно – силовых способностей), музыкально – ритмических и творческих способностей, а также улучшает осанку, способствует профилактике ее нарушений и плоскостопия. Спектр показателей отражен на экране.

### ***СЛАЙД -16***

Подробнее познакомиться и помочь в работе могут следующие литературные и интернет источники.

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**