**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ОПЫТ**

**Павловой Екатерины Сергеевны**

 **Инструктора по физической культуре структурного подразделения «Детский сад №18 комбинированного вида» МБДОУ «Детский сад «Радуга» комбинированного вида»**

**Рузаевского муниципального района**

**Тема:** **«Фитбол-гимнастика как средство** **оздоровительной работы с детьми старшего дошкольного возраста»**

**Автор:** Павлова Екатерина Сергеевна, инструктор по физической культуре структурного подразделения «Детский сад №18 комбинированного вида» МБДОУ «Детский сад «Радуга» комбинированного вида». Образование: высшее, МГПИ им. М.Е. Евсевьева 2011г., специальность «Педагогика и методика дошкольного образования» с дополнительной специальностью «Педагогика и психология» квалификация «Организатор-методист дошкольного образования и педагог-психолог». МГПИ им. М.Е. Евсевьева 2013 г. присвоена квалификация Магистр по направлению подготовки «Педагогическое образование». Инструктор по физической культуре в детском саду. Педагогический стаж: 8 лет (общий 8лет, в данной организации 8 лет).

**ВВЕДЕНИЕ**

***Актуальность, проблема массовой практики, решаемая автором***

С самых малых лет, в особенности в старшем дошкольном возрасте, у детей расширяется сфера деятельности и возросшие возможности. Дети принимают участие в праздничных концертах, посещают занятия по подготовке к школе, и различные дополнительные кружки и секции. С одной стороны это оказывает положительное влияние на всестороннее развитие ребёнка, открывает новые горизонты. Но с другой стороны дошкольник устаёт от возложенной на него нагрузки, не всегда посильных для него требований, что приводит к снижению защитных свойств организма. Дети устают не только физически, но и психологически, страдает неустойчивая нервная система. Растет количество детей, страдающих сердечно - сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, координации движений, деятельности органов дыхания

Всвязи с этим встаёт вопрос о поисках форм и методов физического развития детей направленных на оздоровления ребёнка, снятия эмоционального напряжения. Поиск новых подходов к содержанию физкультурных занятий способствует повышению уровня здоровья современных дошкольников. Поэтому я в своей работе стремлюсь овладеть новыми подходами к организации занятий по оздоровлению дошкольников. Приоритетным в моей работе стало использование фитбол-гимнастики с детьми старшего дошкольного возраста.

***Основная идея опыта***

Основной идеей моей работы, стала использование фитбол-гимнастики как средства проведения оздоровительной работы с детьми старшего дошкольного возраста. Фитболы привлекают внимание детей, вызывают интерес к занятиям физической культурой, эмоциональную отзывчивость и желание активно себя проявлять. Фитбол-гимнастика не несёт в себе сильную физическую нагрузку на детский организм, она направлена на снятие мышечного и эмоционального напряжения дошкольников в игровой форме. Работа складывается на основе имеющихся двигательных навыков дошкольников в интересной двигательной среде. Занятия включают в себе оздоровительные, общеразвивающие упражнения, подвижные игры и упражнения, развитие двигательной активности, пластики движений и эмоционального благополучия через введения на занятиях такой формы занятия, как фитбол-сказка.

Организуя занятия по фитбол гимнастики, я стремлюсь развивать физические качества, координацию движений, опорно-двигательный аппарат, улучшить работу дыхательной и нервной системы детей, развивать эмоциональную сферу детей.

***Теоретическая база, опора на современные педагогические теории***

Теоретико-методологическую основу моего опыта работы в области оздоровительной работы с детьми старшего дошкольного возраста по средствам фитбол-гимнастики составили исследования и работы таких авторов, как Т. С. Овчинникова, А. А. Потапчук, В. Т. Кудрявцев, Б. Г. Егоров, С. Л. Сашко, Н. Э. Власенко и др.

Исследователь-практик С. Л. Сашко считает, что фитбол-гимнастика, является на данный момент инновационным направлением в физическом воспитании и оздоровлении детей и сочетает в себе все необходимые компоненты для гармоничного развития ребенка

 Авторы Т. С. Овчинникова, А. А. Потапчук на основе исследований пришли к выводу, что упражнения на мячах фитболах способствуют лечению таких заболеваний, как остеохондроз, сколиоз, неврастения, астено-невротический синдром и др.

Власенко Н. Э. в своей работе уделяет внимание раскрытию вариативного применения упражнений с фитболами в работе с детьми дошкольного возраста. Автор разрабатывает комплексы фитбол-аэробики, динамические упражнения и подвижные игры с фитболами, позволяющие разнообразить двигательную активность детей не только в детском саду, но и в домашних условиях.

Осуществление оздоровительной работы с детьми не возможно без основ теории методики физического воспитания дошкольников. Большую роль в моей работе сыграли такие исследователи как Г. Ю. Козловская, А. В. Кенеман, Д. В. Хухлаева, Т. И. Осокина, Е. Н. Вавилова, Э. Я. Степаненкова. Исследования учёных в области дошкольной педагогики В. И.  Логиновой, Т. И. Бабаевой, Н. А. Ноткиной, С. А. Козловой, Е. А. Лобановой, Е. А. Урунтаевой. Исследования детской психологии А. Н. Леонтьева, А. В. Запорожца, В. С. Мухиной.

Изучение теоретико-методологической литературы и практики работы в области физического воспитания и оздоровления детей старшего дошкольного возраста по средствам фитбол-гимнастики позволяет сделать вывод о том, что ученые и педагоги, работающие с дошкольниками, активно ищут эффективные пути оздоровительной работы с дошкольниками. Фитбол-гимнастика включает в себя возможности применения различных форм и методов работы по оздоровлению детей не только физически, но и психологически. Занятия позволяют улучшить физические качества дошкольников, способствуют развитию опорно-двигательного аппарата, координации движений, снижает нервное напряжение, через игру привлекает детей к активности и самостоятельности, развивает эмоционально-волевую сферу старших дошкольников.

***Новизна и творческие находки***

Новизна педагогического опыта заключается в разработке занятий по фитбол-гимнастики с детьми старшего дошкольного возраста с использованием фитбол-сказки. Фитбол-сказка позволяет осуществлять оздоровительную работу с детьми в игровой форме, простыми и доступными для них способами и методами, избегая сильных нагрузок. На положительном эмоциональном фоне быстрее и эффективнее проходит процесс обучения любым двигательным умениям и навыкам. Физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов при адаптированной, посильной для детского организма физической нагрузки. Занятия содержат практико-ориентированный подход, направленный на самостоятельное применение дошкольниками полученных знаний и навыков в повседневной жизни. Структура занятий создаёт условия для проявления детской инициативности и самостоятельности в выполнении игровых упражнений.

**ТЕХНОЛОГИЯ ОПЫТА**

Основной целью и задачами моего педагогического опыта являются:

**Цель:** развитие физических качеств и укрепление здоровья детей старшего дошкольного возраста по средствам фитбол-гимнастики.

**Задачи:**

*Оздоровительные:* укреплять здоровье детей, развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку, совершенствовать функции организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям с помощью фитболов.

*Развивающие задачи*: расширять представления ребёнка о занятиях физкультурой, развивать двигательную сферу ребёнка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость, формировать навыки выполнения общеразвивающих упражнений на мячах фитболах, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

*Воспитательные задачи:* воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх, формирование нравственных представлений старших дошкольников в процессе взаимодействия со сверстниками, развивать эмоционо-волевую сферу старших дошкольников, раскрыть творческие возможности детей через игровые характеры персонажей, формировать уверенность в своих силах, желание совершенствовать свои навыки.

Для осуществления работы по данному направлению были созданы следующие *условия:*

Спортивный зал соответствует санитарно-гигиеническим нормативам (осуществляется проветривание зала, кварцевание и др.). Работа осуществляется по подготовленной программе «Фитбол-гимнастика «Смешарики»». Количество мячей-фитболов соответствует количеству занимающихся. Наличие спортивного инвентаря: кегли, обручи, мячи различного диаметра, кубики, кольцеброс, скакалки, мягкие модули). Картотеки упражнений, игр, дыхательной гимнастики, упражнений на релаксацию. Занятия осуществляется под музыкальное сопровождение с использованием разнообразной атрибутики, такой как маски персонажей сказок.

**Работа по выбранному направлению осуществляется в три основных этапа:**

**На первом этапе** работы важно сформировать представления старших дошкольников о мячах - фитболах и возможностях их использования на занятиях по физической культуре. На этом этапе работы обучаю детей техники безопасности, правильной посадке на фитбол, обучаю базовым положениям при выполнении упражнений с мячом (стоя, сидя, лёжа на спине, животе). Знакомлю с новыми видами игр и игровых упражнений с использованием фитбола («Гусеница», «Пингвины на льдине», «Снежный шар», «Бармолей и куклы», «Зайцы и волк»).

Структура занятий на этом этапе включает в себя традиционную разминку с различными видами ходьбы без мячей, упражнениями для рук и ног, туловища, комплексы ритмической гимнастик «Колокольчик», «Разминка для боксера», «Самолёты», «Неваляшка», «ручки шагают», «Мост», «На боку», «Пенёчек», и др., игровые упражнения, дыхательная гимнастика, упражнения на расслабление мышц.

**Второй этап** направлен на обучение сохранения правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе. В разминке с детьми начинаю использовать упражнения с мячами («мяч в руках», «над головой», «прокатывания мяча по кругу», «подбрасывания вверх», «акробаты». Расширятся комплекс используемых упражнений. В процессе занятий происходит тренировка равновесия и координации движений. Происходит закрепление навыка сохранения равновесия с различными положениями на фитболе. Структура занятий сохраняется, но увеличивается объём упражнений с фитболом. На занятиях вводится такая форма работы как фитбол-сказка. Старшие дошкольники учатся использовать полученные двигательные навыки в различных сказочных сюжетах (изображают героев сказки «Теремок», прогулку в лесу и др.), дети становятся более активны и инициативны.

**На третьем этапе** происходит закрепление полученных навыков выполнения упражнений на мяче, совершенствование качества выполнения упражнений на равновесие и координацию движений. Старшие дошкольники могут самостоятельно выполнять упражнения по словесной инструкции взрослого. Большое внимание уделяется самостоятельности дошкольников к творческой инициативности в совместном придумывание сказочных сюжетов, упражнений и игр. Дошкольники проявляют интерес к занятиям, задают вопросы: «А что мы сегодня будем делать?», «Мы будем играть в игру «Пингвины на льдине?» и др. Дети следят за правильностью и точностью выполняемых упражнений интересуются хорошо или плохо они получатся. Следят за своей осанкой. По сравнению с началом занятий улучшилась координация движений, дети сидят на мячах увереннее, мяч не укатывается во время выполнения упражнений, движения стали более уверенными. Дошкольники радуются за своих товарищей, если у них всё получается хорошо. Проявляют творческий потенциал в передачи характер

На каждом этапе работы с детьми старшего дошкольного возраста провожу разминку с использованием корригирующих упражнений «Гномики и великаны», «Пингвины», «Кошечки», «Акробаты», «Муравьишки», «Лижники», ходьба на носках, пятках и др. Дыхательную гимнастику «Пчёлки», «Петушок», «Отдохнем», «Воздушный шар», «Снежинки», и др. Игровые упражнения («Самый меткий», «Подбрось - поймай», «Снежный ком», «Гусеница». Подвижные игры «Бездомный заяц», «Зайцы и волк», «Пингвины на льдине», «Угадай, кто сидит на мяче». Большое вниманию уделяю играм - релаксации направленных на снятие мышечного напряжения в конце занятия «Мыльные пузыри», «Цветы», «Снеговик», «Магазин одежды», «Клякса», «Загораем». Фитбол-сказка «Забавы Смешариков», «Прогулка в лес», «Маша и медведь», «На полянке у Весны».

Формы занятий, которые я использую в своей работе:

**Традиционные.** Вводная часть, включает упражнения, подготавливающие организм к физической нагрузке — различные виды ходьбы, бег, прыжки, упражнения на развитие равновесия, на профилактику нарушений осанки и т.д. Основная часть направлена на обучение, закрепление и совершенствование навыков основных движений, развитие физических качеств. В основную часть входят: общеразвивающие упражнения, основные движения, подвижная игра. Заключительная часть предполагает проведение упражнений, игр малой подвижности для приведения организма в спокойное состояние.

**Сюжетное.** Структура занятия строится на сказочной или реальной основе. За основу берется классическая структура занятия физической культурой, содержание двигательной деятельности согласуется с сюжетом.

**Фитбол-сказка.** Занятие инсценировка сказочного сюжета с использованием мячей фитболов. Фитбол-сказка направлена на выражение чувств и эмоций дошкольников, укрепление и психического здоровья детей, расширение познавательной деятельности, воздействие на эмоционльно-волевую сферу детей.

**Тренировочное.** Закрепление определенных видов движений. Оно обеспечивает возможность многократно повторить движение, потренироваться в технике его выполнения.

**Подвижно-игровая деятельность.** В основную часть могут быть включены игры высокой подвижности, совершенствующие виды движений. Заключительная часть такого занятия направлено на создание у детей радостного и веселого настроение, закрепление навыков в основных видах движения. Проводятся в форме игр и конкурсов.

**Развлечения.** Направлено на создание у детей радостного и веселого настроение, закрепление навыков в основных видах движения. Проводятся в форме игр и конкурсов, музыкальной гимнастики.

Для получения результата осуществляемой работы использую следующие методы и средства достижения поставленных задач:

**Словесные:** объяснения упражнений, указания, разъяснения, рассказ, беседа, команда, распоряжение; **Наглядные:** показ, имитация; **Практические:** упражнения, конкретные задания, игровые приемы, подвижные игры.

**РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ОПЫТА**

Была проведена диагностика оздоровительной работы с детьми старшего дошкольного возраста по средствам фитбол-гимнастики за период 2020-2021 учебного года, на основании которой можно сделать вывод, о результативности проведённой работы.

На начало учебного года уровень сформированности физического развития составил 40%. Старшие дошкольники с трудом удерживали равновесие на мячах, движения были не скоординированы, осанку поддерживали лишь по напоминанию взрослого. Движения были не уверенными и скованными, дети проявляли заинтересованность и интерес в новой для них форме работе «фитбол-сказка» но испытывали затруднения с образностью движений и согласованности сюжета и движений. Наблюдение показало, что у дошкольников плохо развито осуществление самоконтроля собственных движений.

 По итогам конца учебного года данные составили 80% сформированности двигательных навыков и умений. Использование фитбол-гимнастики с детьми старшего дошкольного возраста позволила: сформировать двигательные навыки детей, развить основные виды движения. Улучшилась координация движений, гибкость и пластичность движений. Движения стали точными, правильными и результативными. Дети самостоятельно без напоминания взрослого научились поддерживать прямую осанку, выполнять корригирующие упражнения, согласовывать сюжетную часть занятия с двигательным содержанием. Улучшилась саморегуляция, старшие дошкольники проявили свою самостоятельность, контроль над собственными движениями, освоили упражнения для снятия мышечного напряжения, и умение самостоятельно их применять в повседневной жизни. Сформировалась уверенность в своих силах, инициативность, и желание к двигательной активности. Наглядно полученные данные можно увидеть на диаграмме:

**Диаграмма «Результативность оздоровительной работы с детьми старшего дошкольного возраста по средствам фитбол-гимнастики».**

Опыт оздоровительной работы с детьми старшего дошкольного возраста по средствам фитбол-гимнастики, может быть интересен для использования в педагогической работе воспитателям общеразвивающих и коррекционных групп, инструктору по физической культуре в организации внеучебной деятельности и использование отдельных элементов фитбол-гимнастики на занятиях по физкультуре. Опыт доступен педагогам, имеющим начальный стаж работы.

**Используемая литература.**

1. Бабаева Т.И.Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «Детство»./  Бабаева Т.И., Гогоберидзе А.Г., Солнцева О.В. СПб.: «Детство-Пресс», 2014 г.

2. Веселовская, С. В. Фитбол тренинг. Пособие по фитбол- аэробике и фитбол-гимнастики. М. : ННОУ Центр «Фитбол», 1998 г.

3. Горбатенко О.Ф., Кардаильская Т. А., Попова Г. П. Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ. – Учитель, 2008 г.

4. Дидур М. Д., Потапчук А. А. Осанка и физическое развитие детей. – СПб.: Речь, 2001 г.

5. Кудрявцев М.Ю. Развивающая педагогика оздоровления.– М.: Линка-пресс, 2000 г.

6. Козырева О. В. Лечебная физкультура для дошкольников. М.: Просвещение, 2003г.

7. Клубкова Е.Ю. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. – СПб., 2001г.

8. [Овчинникова Т.С.](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Flib.sportedu.ru%2F2SimQuery.idc%3FAuthor%3D%25D0%25BE%25D0%25B2%25D1%2587%25D0%25B8%25D0%25BD%25D0%25BD%25D0%25B8%25D0%25BA%25D0%25BE%25D0%25B2%25D0%25B0%2520%25D1%2582&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNFqJCXoOeqBdAytrl41mKzjz00VlQ), [Потапчук А. А.](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Flib.sportedu.ru%2F2SimQuery.idc%3FAuthor%3D%25D0%25BF%25D0%25BE%25D1%2582%25D0%25B0%25D0%25BF%25D1%2587%25D1%2583%25D0%25BA%2520%25D0%25B0&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNEA0brLjRYgsQ3rODRacz4oQ0obJg) [Двигательный игротренинг для дошкольников](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Flib.sportedu.ru%2F2SimQuery.idc%3FTitle%3D%25D0%25B4%25D0%25B2%25D0%25B8%25D0%25B3%25D0%25B0%25D1%2582%25D0%25B5%25D0%25BB%25D1%258C%25D0%25BD%25D1%258B%25D0%25B9%2520%25D0%25B8%25D0%25B3%25D1%2580%25D0%25BE%25D1%2582%25D1%2580%25D0%25B5%25D0%25BD%25D0%25B8%25D0%25BD%25D0%25B3%2520%25D0%25B4%25D0%25BB%25D1%258F%2520%25D0%25B4%25D0%25BE%25D1%2588%25D0%25BA%25D0%25BE%25D0%25BB%25D1%258C%25D0%25BD%25D0%25B8%25D0%25BA%25D0%25BE%25D0%25B2&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNEiEvM9pqToI-4fiRYm0sROOMJsqg). - СПб.: Речь, 2002.- 176 с.

9. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ: пособие для воспитателей / Под ред З. И. Бересневой. М. : ТЦ Сфера, 2008 г.

**Приложение 1** - Фотоальбом <https://ds18ruz.schoolrm.ru/sveden/employees/19284/209804/>

