

МКДОУ детский сад «Лесовичок» п. Ангарский

Муниципальный фестиваль образовательных практик

Направление: Современные практики здоровьесбережения на  
муниципальном уровне и уровне образовательной организации

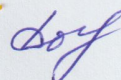
**«Фитбол – гимнастика как средство развития двигательной активности  
и укрепления здоровья детей дошкольного возраста в ДОУ»**

Екатерина Александровна Доброва

e-mail: [kat.dobro@yandex.ru](mailto:kat.dobro@yandex.ru)

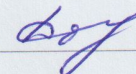
Телефон: 89233316889

Подпись участника



*С условиями Фестиваля ознакомлен(-а) и согласен(-а). Организатор Фестиваля оставляет за собой право использовать конкурсные работы в некоммерческих целях, без денежного вознаграждения автора (авторского коллектива) при проведении просветительских кампаний, а также полное или частичное использование в методических, информационных, учебных и иных целях в соответствии с действующим законодательством РФ.*

Подпись участника



Богучанский район, 2024 г.

**1. Краткое наименование образовательной организации (согласно Устава)**

МКДОУ детский сад «Лесовичок» п. Ангарский

**2. Ф.И.О., должность лиц (-а), курирующих(-его) образовательную практику**

**3. Ф.И.О. авторов/реализаторов практики**

Доброва Екатерина Александровна

**4. Укажите тип представленной образовательной практики (выбрать один из предложенных):**

педагогическая практика

[Материалы практики](#)

**5. Укажите направление представленной практики (выбор одного варианта):**

Современные практики здоровьесбережения на муниципальном уровне и уровне образовательной организации.

**6. Название практики**

«Фитбол - гимнастика как средство развития двигательной активности и укрепления здоровья детей дошкольного возраста в ДОУ» .

**7. На каком уровне общего образования, уровне профессионального образования или подвиде дополнительного образования реализуется Ваша практика (выбор одного или нескольких вариантов)**

- дошкольное образование

**8. На какую группу участников образовательной деятельности направлена Ваша практика (выбор одного или нескольких вариантов)**

- воспитанники

**9. Масштаб изменений**

- уровень образовательной организации

**10. Какое сопровождение готова обеспечить команда заинтересовавшимся Вашей образовательной практикой (выбор одного или нескольких вариантов)**

- консультационное сопровождение;
- предоставить информационные материалы;
- провести вебинар/семинар/мастер-класс и т.д.;

**11. Есть ли рекомендательные письма/экспертные заключения/сертификаты, подтверждающие значимость практики для сферы образования Красноярского края (перечислить документы и указать ссылку на сайте общеобразовательной организации)**

**12. Укажите, является ваша образовательная организация**

**-школой с низкими результатами обучения или школой, функционирующими неблагоприятных социальных условиях**  
нет

**- с наличием центра образования «Точка роста»**

нет

**13. Укажите, использовали ли вы при работе над содержанием и описании практики**

**- цифровые сервисы и ресурсы (перечислить)**

<https://nsportal.ru/detskiy-sad>, <https://multiurok.ru/all-sites>,

<https://infourok.ru/cifrovye-obrazovatelnye-resursy-v-dou>, <https://www.maam.ru>,

**14. Опишите практику в целом, ответив на вопросы относительно различных ее аспектов**

В последние годы все чаще поднимается вопрос о значимости здоровьесберегающих технологий, так как сохранение здоровья детей - приоритетное направление в педагогике, о чем говорится в Федеральном государственном образовательном стандарте ДОУ.

Данная практика направлена на формирование двигательной активности и укрепления здоровья детей дошкольного возраста в ДОУ. Работа по данной практике, предполагает организацию детской деятельности в семейном клубе «Весёлый кенгурёнок, вовлекающий воспитанников и их родителей в практическую деятельность.

Занятия фитбол - гимнастикой дают уникальную возможность воздействовать на мышцы спины и здоровья детей дошкольного возраста, повышают тонус мышц, двигательную активность, улучшает их взаимную координацию, развивают умение держать равновесие и улучшают работу вестибулярного

аппарата и формируют правильную осанку. Занятия на мячах обладают огромным эмоциональным потенциалом, вызывают у детей положительные чувства.

В своей практике работы с фитболами опираюсь на программу, составленную на основе пособия А.А. Потапчук, Т.С.Овчинникова «Двигательный игротренинг для дошкольников», Н.Э. Власенко «Фитбол гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста», в котором представлена система занятий с использованием мячей - фитболов.

#### **14.1 Проблемы, цели, ключевые задачи, на решение которых направлена практика**

Исследования свидетельствуют о том, что 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.

Проблема: поиск эффективных путей укрепления здоровья и физического развития воспитанников через повышение двигательной активности. Именно этим критериям, по моему мнению, отвечает фитбол - гимнастика.

Целью представленной мной образовательной практики является оздоровление детей дошкольного возраста посредством фитбол-гимнастики.

Для реализации данной цели ставлю следующие задачи:

1. Изучить теоретические основы использования фитбол-гимнастики в дошкольном возрасте.
2. Провести диагностику двигательного развития детей старшего дошкольного возраста для определения эффективности фитбол-гимнастики.
3. Разработать схему взаимодействия со всеми участниками педагогического процесса (детьми, родителями, воспитателями).

#### **14.2. Какова основная идея/суть/базовый принцип Вашей практики?**

Новизна метода заключается в том, что фитбол - гимнастика, как современная форма корригирующей гимнастики, имеет преимущество перед традиционными методиками, поскольку позволяет решать оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи.

Суть метода: 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.

В детском саду проводится системная работа по физическому воспитанию детей, которая включает в себя традиционные и нетрадиционные формы. Одной из них является работа клуба фитбол - гимнастики «Весёлый кенгурёнок». Работа клуба позволяет добиться оптимального уровня развития физических качеств: гибкости, равновесия, координационных способностей и профилактический характер. Под воздействием упражнений на фитбол мячах улучшается функция сердечно – сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно – двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряд других физиологических процессов, таких как, профилактики плоскостопия и нарушений осанки.

### **14.3. Через какие средства (технологии, методы, формы, способы и т.д.) реализуется Ваша практика?**

Для достижения оптимального результата на игровых занятиях используются различная работа с воспитанниками:

- тематические игровые занятия («Зоопарк», «Путешествие в зимний лес»);
- индивидуальная работа;
- подвижные игры;
- логоритмика ;
- интегрированная деятельность;
- сюрпризные моменты.

Средства для достижения результатов:

- общеразвивающие упражнения;
- общеукрепляющие упражнения, в положении стоя, сидя, лежа, направленные на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног;
- дыхательные упражнения;
- упражнения для формирования правильной осанки;
- упражнения для развития координации движений

Методы и приемы: игровые беседы с элементами движений, игровые упражнения, вопросы, пояснения, показ, объяснение, напоминание, поощрения.

#### **14.4. Какие результаты (образовательные и прочие) обеспечивает Ваша практика?**

Целенаправленная работа с использованием фитбол гимнастика позволяет достичь следующих результатов: улучшение двигательных способностей детей и физических качеств (силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка), сформированы навыки правильной осанки;

- формирование мотивации здорового образа жизни, стойкий интерес к двигательной активности, занятиям физической культурой;
- сформирован интерес к собственным достижениям.

#### **14.5. Укажите способы/средства/инструменты измерения результатов образовательной практики.**

[Инструмент измерения результатов образовательной практики](#)

#### **14.6. С какими проблемами, трудностями в реализации практики вам пришлось столкнуться?**

Недостаточное количество методической литературы по данному вопросу. По данной теме отсутствуют семинары, курсы от ВУЗов, занимающихся повышением квалификации, вебинары с коллегами ДОО по обмену опытом.

#### **15. Укажите способы/средства/инструменты измерения результатов образовательной практики.**

[Инструмент измерения результатов образовательной практики](#)

**16. С какими проблемами, трудностями в реализации практики вам пришлось столкнуться?**

Недостаточное количество методической литературы по данному вопросу. По данной теме отсутствуют семинары, курсы от ВУЗов, занимающихся повышением квалификации, вебинары с коллегами ДООУ по обмену опытом.

**17. Что Вы рекомендуете тем, кого заинтересовала ваша практика (Ваши практические советы)?**

Пройти курсы повышения квалификации по теме «Фитбол - гимнастика», обучение в семинарах, вебинарах, ознакомление с методическими авторскими пособиями.

**18. Какое сопровождение готова обеспечить команда заинтересовавшимся Вашей образовательной практикой (выбор одного или нескольких вариантов)**

- консультационное сопровождение;
- предоставить информационные материалы;
- провести вебинар/семинар/мастер-класс и т.д.
- организовать стажерскую площадку.

**19. Есть ли рекомендательные письма/экспертные заключения/сертификаты, подтверждающие значимость практики для сферы образования Красноярского края (перечислить документы и указать ссылку на сайте общеобразовательной организации)**

[Сертификат за участие в районном Фестивале образовательных практик в 2023г.](#)

**20. \*При наличии публикаций материалов по теме реализуемой практики укажите ссылки на источники**

<https://www.maam.ru/users/katdobro>