

**Практика реализации дополнительной образовательной программы**

**Физкультурно-спортивной направленности**

**«Чудо – мяч»**

Подготовила: Курмеева Нина Николаевна, инструктор по физической культуре МАДОУ ДС №10 «Березка»

***ПОЛНОЕ ОПИСАНИЕ ПРАКТИКИ***

***1) Наименование практики.***

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности фитбол - гимнастика "Чудо - мяч". Разработка программы июнь - август 2019 года, запуск программы - ноябрь месяц 2020года.

***2) Авторы практики (разработчики, проектная команда).***

Курмеева Нина Николаевна, инструктор по физической культуре, +7(919)539-28-26, [*Kurmeeva.nina@mail.ru*](mailto:Kurmeeva.nina@mail.ru)*,* [*mdoudsov10@mail.ru*](mailto:mdoudsov10@mail.ru)

**3) *Место реализации практики и целевая аудитория.***

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад №10 «Березка»;

юридический адрес: -628464 Российская Федерация, Уральский федеральный округ, Ханты-Мансийский автономный округ-Югра, г. Радужный, 2 микрорайон, дом 32;

Практика реализуется с воспитанниками ДОУ. Ограничения по возрасту: от 4-х до 8 ми лет. Программа «Чудо - мяч» также предназначена для детей дошкольного возраста с ограниченными возможностями здоровья.

3***) Актуальность практики.***

Данная практика направлена на решение актуальных задач системы дополнительного образования детей таких как:

Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам. Согласно Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам содержание дополнительных образовательных программ должно быть ориентировано на:

* Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;

Позитивное влияние практики на достижение национальных целей развития, определенных Указом Президента Российской Федерации от 21 июня 2020 года №474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года таких как: в обозначенных целях указом президента сказано: (сохранение населения, здоровье и благополучие людей, комфортная и безопасная среда для жизни, увеличение доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом).

* в 2022 год в Ханты-Мансийском автономном округе губернатор Югры Наталья Комарова объявила Годом Здоровье сбережения в Югре.

Дошкольный возраст является особым этапом в жизни детей, периодом, когда происходит активное развитие опорнодвигательного аппарата, от состояния которого зачастую зависит здоровье. К примеру, патологические изменения в опорно-двигательном аппарате приводят к ухудшению состояния и работоспособности практически всех жизненно важных систем организма, и в первую очередь, дыхательной, сердечнососудистой, нервной и пищеварительной. Поэтому, различные нарушения осанки у детей дошкольного возраста – распространённое явление, которое чревато большим количеством изменений в работоспособности жизненно необходимых органов. На первых этапах оно не является заболеванием, однако, рассчитывать на безобидное развитие и тем более на то, что с возрастом исправиться нельзя. Нарушение осанки – «первый звонок» - сигнал об увеличенном риске появления патологических искривлений позвоночного столба, болезней внутренних органов и остеохондроза. Дефекты такого рода сильно вредят здоровью детей, и поэтому нуждаются в особенном внимании со стороны специалистов и родителей. В этой связи намного целесообразнее задаться вопросом, каким образом предупредить развитие патологических нарушений и сформировать ребёнку правильную осанку, чем корректировать их в будущем.

Главной причиной является малоподвижный образ жизни современных детей. Самостоятельная двигательная активность детей дошкольного и младшего школьного возраста всё чаще ограничивается условиями, которые созданы в детском саду (переуплотнение групп, увеличение образовательных занятий с преобладанием статических поз) и семье (невозможность, а очень часто и нежелание родителей проводить с детьми достаточное время на прогулке и.т.д.). А, как уже известно, именно двигательная активность – главный фактор развития и становления опорно-двигательного аппарата.

Важнейшим фактором, влияющим на здоровье человека, всегда были климатогеографические особенности места обитания. Город Радужный относится к гипокомфортным территориям, с умеренно суровым климатом, с интенсивным природным и нарастающим техногенным прессингом на здоровье людей.

Известно, что современные дети, особенно проживающие в суровых условиях севера, в большинстве своем испытывают двигательный дефицит, что приводит к серьезным функциональным нарушениям различных органов и систем организма. Сохранение здоровья детей, проживающих в условиях севера, является одной из актуальных проблем современной медицины и педагогики.

И из этого возникает необходимость в поиске эффективных, научных и современных подходов к преобразованию педагогической и оздоровительной деятельности. В связи с этим одним из путей решения проблем оздоровления дошкольников и профилактики различных заболеваний, являются занятия фитбол - гимнастикой. Это инновационная здоровьесберегающая технология, которая направлена на сохранение и стимулирование здоровья дошкольников.

Профилактика нарушения осанки является одной из, важнейших, задач физического воспитания детей старшего дошкольного возраста, решение которой способствует повышению качества жизни и обеспечивает быструю адаптацию и готовность детей к обучению в школе.

Фитбол является многофункциональным оборудованием, обеспечивающим решение общеразвивающих и профилактических задач. На занятиях могут одновременно решаться сразу несколько задач: развитие двигательных, музыкально-ритмических, творческих способностей, профилактика нарушений осанки и плоскостопия, повышение физической подготовленности, укрепление здоровья. Создаваемая мячом вибрация оказывает обезболивающее действие, усиливает перистальтику кишечника, благотворно влияет на работу желудка, печени и почек. Импульсы получает и головной мозг, в результате ускоряется выработка новых условно-рефлекторных связей, особенно необходимых при психическом и интеллектуальном развитии детей. Улучшается способность к самоконтролю и самоанализу. Кроме того, фитбол избавляет от стресса и снимает напряжение. Доказано, что волны, возникающие при колебаниях мяча, передаются по всему позвоночнику до головного мозга и вызывают положительные эмоции. Упражнения на мячах тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, оказывают стимулирующее влияние на обмен веществ организма.

**4) *Инновационный характер практики.***

***Новизна.***

Практически это единственный вид аэробики, где в выполнение физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что в геометрической прогрессии усиливает положительный эффект от занятий на фитболах. Совместная работа этих анализаторов влияет на развитие физических качеств и познавательных способностей дошкольников. Основные преимущества использования фитбол-гимнастики, заключаются в том, что нагрузку получает большинство групп мышц, круглая форма мяча позволяет выполнять упражнения с большей амплитудой, а благодаря его неустойчивости для удержания равновесия мышцы постоянно находятся в напряжении.

**Нестандартность.**

Мячи, фитболы, могут быть не только разного размера, но и цвета. Ведь известно, что цвета по-разному воздействуют на психическое состояние и физиологические функции ребенка. Теплый цвет (красный, оранжевый) повышает активность, усиливает возбуждение центральной нервной системы. Холодный цвет (синий, фиолетовый) успокаивает. Желтый и зеленый цвет способствует проявлению выносливости. С помощью цветов можно регулировать психоэмоциональное состояние воспитанников.

***Оригинальность.***

Легкость - фитбол имеет незначительный вес (в сравнении с гантелями, однако рассчитан на статические нагрузки до 300 кг;

Мобильность – можно легко перемещать по залу/квартире без посторонней помощи;

Безопасность – легко сдувается и надувается и снабжен антиразрывной системой ABS (при порезе не взрывается);

Функциональность – позволяет выполнять огромное количество упражнений;

Многозадачность – позволяет развить много функциональных качеств: силу, гибкость, равновесие.

**5) *Цель и задачи, которые решаются в рамках реализации практики.***

**Цель - содействие всестороннему гармоничному развитию личности ребенка через укрепление здоровья, используя эффективность методики комплексного воздействия упражнений фитбол-гимнастики на развитие физических способностей детей дошкольного возраста;**

**Задачи:**

**Оздоровительные:**

**1. Укреплять физическое и психическое здоровье детей, в том числе сохранять их эмоциональное благополучие;**

**2. Укреплять мышечный корсет;**

**3. Формировать навык правильной осанки;**

**4. Гармонично развивать двигательные качества;**

**5. Совершенствовать функции организма детей, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям с помощью фитболов;**

**Образовательные:**

**1. Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость.**

**Воспитательные:**

**1. Формировать устойчивую мотивацию к занятиям физиче­ской культурой в детском саду и семье;**

**2. Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях, способствовать развитию воображения, мышления и познавательной активности, расширять кругозор в области физической культуры;**

**3. Формирование навыков бесконфликтного общения, взаимовыручки, взаимопомощи.**

**6) *Содержание практики.***

**Уровень программы – стартовый, срок реализации программы – 1 год.**

**Занятия фитбол-гимнастикой проводятся два раза в неделю (по 25-30 мин. во второй половине дня). Фитбол - гимнастика не проводится два дня подряд. Этот момент учитывается при составлении расписания непосредственно образовательной деятельности по физической культуре. Дети могут не только выполнять предложенный педагогом комплекс упражнений на мяче, но и использовать его в качестве сиденья, игрушки, отягощения. Упражнения на фитболах выполняются из разных исходных положений: сидя на мяче, лежа на полу, лежа спиной на мяче или на животе с опорой о пол руками или ногами, стоя рядом, а также упражнения в движении, различные виды бросков. Занятия проводятся группой не более 12 человек в проветренном помещении на ковре в спортивной одежде (шорты, футболка, носочки).**

**Каждое упражнение повторять 3-4 раза, постепенно увеличивая до 6-7 раз. Упражнения на силу чередовать с упражнениями на растягивание и на расслабление. Противопоказания для занятий на фитболах отсутствуют, так как даже простое сидение на мяче уже способствует определенному оздоровительному эффекту. На занятиях используют фитболы различного диаметра, в зависимости от возраста и роста занимающихся. Диаметр мяча для детей 3-5 лет - 45 см, для детей от 5 до 6 лет - 50 см, от 6 до 7 лет - 55 см. Если при посадке на мяч угол между бедром и голенью равен или чуть больше 90, значит, мяч подобран правильно. Острый угол в коленных суставах создает дополнительную нагрузку на связки этих суставов и ухудшает отток венозной крови, особенно если упражнение выполняется сидя на мяче. Для занятий с профилактической целью с детьми дошкольного возраста мяч должен быть менее упругим.**

**7*) Средства и способы реализации практики.***

**Программа работы «Фитбол - гимнастика» включает в себя четыре этапа.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Этапы** | **Задачи** |
| 1. **Ознакомительный (сентябрь)** | **1. Освоение детьми мяча как оборудования:**  **2. Дать представление о форме и свойствах фитбола;** |
| **II. Подготовительный (сентябрь-октябрь)** | **1. Определить исходное состояние координационных способностей и костно-мышечной системы ребёнка посредством тестирования развития физических качеств и двигательных способностей;**  **2. Обучить правильной посадке на фитболе;** |
| **III. Основной тренировочный (ноябрь - март)** | **1. Укреплять мышечный корсет**  **2. Увеличивать гибкость и подвижность в суставах.** |
| **IV. Заключительный (апрель - май)** | **1.Совершенствование выполнения упражнений;**  **2. Закрепление достигнутых результатов;**  **3. Проведение итогового контроля.** |

***Средства фитбол - гимнастики для детей:***

* **Гимнастические упражнения (строевые, общеразвивающие и др.);**
* **Основные упражнения аэробики (шаги, связки);**
* **Танцевальные упражнения (элементы ритмики);**
* **Профилактико-коррегирующие упражнения (упражнения, направленные на профилактику плоскостопия, нарушений осанки и др. заболеваний);**
* **Подвижные игры и эстафеты;**
* **Креативные игры и упражнения;**
* **Упражнения из других видов оздоровительной физической культуры;**

***Методы и приемы.***

**Практикой предусмотрено использование следующих методов и приемов обучения детей: *игровой, наглядный, словесный, практический, модульный, метод проблемных ситуаций.***

***Механизмы реализации:***

* **информационно - образовательные - работа с информационными источниками;**
* **организационно - деятельные - проведение занятий с применением приемов и методов самооценивания; организация открытых мероприятий;**
* **мотивационно - потребностные - педагогическое просвещение;**
* **рефлексивно - аналитические - представление результатов диагностики воспитанников.**

***В программе используются технологии:***

**1. Здоровьесберегающие;**

**2. Информационно-коммуникационные;**

**3. Игровые;**

**Способы дозировки физических упражнений**

* **длительность выполнения физических упражнений;**
* **подбор самих упражнений и подвижных игр;**
* **количество повторений, темп движения;**
* **выбор исходных положений;**

***Типы занятий фитбол-гимнастикой***

**Традиционное занятие: носит обучающий, смешанный и вариативный характер:**

**Занятие обучающего характера направлено на обучение новым упражнениям (знакомство с содержанием, техникой выполнения, с правилами игры и т.д.).**

**Игровое занятие: построено на хорошо знакомом материале на основе разнообразных игровых упражнений, различного рода подвижных игр (Сюжетно-игровое занятие основано на хорошо знакомом материале и строится на целостной сюжетно-игровой ситуации («Цирк», «Смешарики», «Космос» и.т.д.)**

**Контрольно-проверочное занятие направленно на оценивание уровня подготовленности детей к предстоящим нагрузкам в начале учебного года и на количественную, качественную и теоретическую оценку результатов, достигнутых детьми к концу учебного года.**

**Схема построения занятия фитбол-гимнастикой**

**Занятие состоит из 3 частей: подготовительной, основной и заключительной.**

**Формы организации деятельности воспитанников на занятиях**

* **работа в командах (позволяет комбинировать различные движения в малых группах, составляя каждый раз новые элементы танцевальных композиций);**
* **работа в паре (позволяет максимально синхронизировать свои движения с движениями партнера).**

**Формы предъявления результатов освоения Программы.**

**Наблюдение, опрос, открытые занятия для родителей, фотоматериалы видеоматериалы, результаты участия в конкурсах в виде сканов дипломов и оригиналов/копий других документов.**

***Условия реализации представленной практики.***

***Кадровое обеспечение программы.***

**Инструктор по физической культуре, отвечающий всем требованиям квалификационной характеристики для соответствующих должностей педагогических работников. Педагог имеет высшее образование, высшую категорию, стаж работы в должности 23 года, педагогический стаж 34 года, прошла курсы повышения квалификации Современные подходы и технологии применения адаптивной физической культуры в работе с детьми в образовательной организации. Имеет опыт работы в применении физиоролов в ИОМ (индивидуальные образовательные маршруты), с детьми ОВЗ.**

***Организационная модель представленной практики:***

**1 этап подготовительный:**

**Изучить методическую и научно-популярную литературу, интернет-ресурсы.**

**Подобрать иллюстрационный и видеоматериал по теме.**

**Составить перспективные планы работы.**

**Оформить картотеки подвижных игр и игр по ритмопластике.**

**Разработка конспектов занятий.**

**2 этап практический:**

**Организация работы с детьми в соответствии с перспективным планом.**

**Проведение семинаров - практикумов (для родительского клуба "Здоровая семья - здоровый ребенок"), мастер-классов, индивидуальных консультаций.**

**Самостоятельное конструирование по замыслу, схемам, чертежам.**

**3 этап итоговый:**

**Обобщение и распространение педагогического опыта работы.**

**Подведение итогов, презентация полученных результатов, лучшего опыта работы. Проведение мониторинга для определения уровня развития способностей воспитанников**

***Материально-техническое обеспечение программы.***

**Занятия по Программе проводятся в физкультурном зале, в котором созданы оптимальные условия, имеются: фитболы диаметром 40-55 см в количестве 16 шт., дополнительный инвентарь для занятий (массажные мячи, эспандеры, амортизаторы резиновые различной жесткости, коврики и др.), аудио аппаратура, имеем возможность использовать на занятиях интерактивную панель "Колибри". Мячи хранятся в специально установленном месте, вдали от источников тепла (батарей) и воздействия прямых солнечных лучей**

***Учебно-методический материал для физкультурного зала.***

**-научно-методическая литература;**

**-документы планирования учебного процесса (программа, календарно-тематическое планирование).**

**8*) Данные о результативности.***

**- объемные показатели**

**число вовлеченных участников за 2020-2021 учебный год составляет 15 обучающихся, за 2021-2022 – 25 обучающихся;**

**- организационно-содержательные**

**нормативные акты приказ № 98-ахд от 20.05.2019 г. «О разработке дополнительной образовательной программы «Чудо - мяч».**

**Приказ № 144-ахд от 30.08.2019 г. «О решении педсовета МАДОУ ДС № 10 «Березка». Приказ № 245-ахд от 26.08.2021 «Об утверждении программ дополнительного образования МАДОУ ДС №10 «Березка» на 2021-2022 учебный год».**

**конференции или семинары по распространению - семинар - практикум для родителей "Фитбол - гимнастика, как одна из технологий здоровьесбережения". Семинар - практикум для родителей "Рецепт счастья в здоровье" (о применении на занятиях по физической культуре здоровьесберегающих и здоровьеформирующих технологий).**

**- риски (потенциальные и реальные):**

* **низкая заинтересованность родителей в дополнительной практике;**
* **непринятие участниками образовательного процесса нового формата работы.**

***Оценочные материалы.***

**Оценка результатов учитывает весь комплекс поставленных задач. При оценке результатов учитывается происшедшее за время тренировочного периода возрастание показателей функции равновесия, силовой выносливости мышц спины и брюшного пресса, гибкости.**

**Диагностика разработана на основе методик Т.М. Бондаренко. Диагностика направлена на выявление основных показателей готовности к усвоению программы и степени ее освоения.**

***Тест для определения гибкости***

**(характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок).**

***Тест для определения статического равновесия* (выявляет и тренирует координационные способности детей)**

***Тест для определения силовой выносливости мышц* (спины и брюшного пресса).**

**Сравнивая результаты мониторинга за 2022-2023 и 2023-2024 учебные годы, можно увидеть значительную динамику уровня развития детей.**

**Сравнительный анализ**

**9) Возможность использования представленного материала в опыте работы образовательных организаций системы дополнительного образования детей.** **Практика полностью может быть использована воспитателями ДОО и в организациях дополнительного образования детей, в кабинетах ЛФК, СОШ.**

**10) Примеры тиражирования практики в других регионах, компаниях, организациях.**

**Размещена на официальном сайте МАДОУ ДС № 10 «Березка»** [**https://rad-dou10.caduk.ru/sveden/education.html**](https://rad-dou10.caduk.ru/sveden/education.html)

**Данная практика была представлена на городском методическом объединении, педагогов по физическому развитию дошкольников, в апреле 2021 года на базе МАДОУ ДС № 9 "Черепашка".**

**Данная практика была представлена на заседании родительского клуба "Здоровая семья - здоровый ребенок" (в форме семинара - практикума), в декабре 2021 г. Данная практика получила Диплом 2 степени в муниципальном конкурсе лучших дополнительных практик - 2022 год.**