**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 1 "Антошка"**

**Краткосрочная образовательная практика**

**«Волшебные фитболы»**

 (для детей 2-ой группы раннего возраста)

 Разработала воспитатель

 МБДОУ № 1

 Сенько Ольга Петровна

Красновишерск 2019

**Программа КОП «Волшебные фитболы»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Название** | «Волшебные фитболы» |
| **Срок реализации** |  |
| **Автор** | педагог группы «Пчелки» Сенько Ольга Петровна |
| **Целевая группа** | дети (с 2 до 3 лет), родители. |
| **Проблема** | Проблема состояния здоровья детей побуждает к поиску новых подходов в организации физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ. Необходимо найти такие приемы и методы обучения, в которых должен быть учтен весь комплекс соматических, интеллектуальных и физических критериев. Именно им отвечает методика работы с фитболами, большими оздоровительными мячами. |
| **Актуальность** | В последнее время наблюдается снижение двигательной активности детей в связи с массовым распространением компьютерных увлечений, телевидения, снижение личностного общения за счет телефонного и виртуального - в семье. В связи с этим уже у детей раннего возраста могут сформироваться вредные привычки малоподвижного образа жизни. А малоподвижные дети, как правило, часто болеют, имеют отклонения в состоянии здоровья (ухудшение осанки, деформация стоп и др.).Поэтому одной из задач ФГОС образования становится сбережение здоровья детей. |
| **Цель** | Повышение эффективности физкультурно - оздоровительной работы с детьми раннего возраста посредством комплексного воздействия фитболов на детский организм и привлечение родителей к их физическому воспитанию. |
| **Задачи** | 1. Повысить двигательную активность детей через внедрение комплекса фитбол-гимнастики.2. Познакомить детей с фитбол-гимнастикой, основными базовыми положениями и упражнениями на фитбол мяче.3. Воспитывать интерес детей к физическим упражнениям и играм с фитбол – мячами.4. Заинтересовать родителей данным видом гимнастики и повысить их образовательный уровень в вопросах использования средств физического воспитания в условиях семьи. |
| **Работа с детьми** | 1.Ознакомление детей с фитболами, их формой, физическими свойствами (обучение правильной посадке на мяче и удерживанию равновесия).2.Использование комплекса фитбол – гимнастики, ориентируясь на перспективное планирование.  |
| **Работа с родителями** | 1. Консультация «Фитбол-гимнастика для детей ».2. Изготовление буклетов для родителей «Волшебные фитболы»3. Папка-передвижка «Прямая спина – залог здоровья» |
| **Итоговое мероприятие** | Спортивное развлечение для детей и родителей «Наш чудесный фитнес-мяч» |

**Список литературы:**

1. Евдокимова Т. А., Клубкова Е. Ю. «Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма» - СПб., 2000.
2. Клубкова Е.Ю. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. –СПб., 2001.
3. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников - СПб.: Речь, 2002.
4. Интернет ресурсы.

**Приложение 1**

**Комплекс фитбол – гимнастикидля детей 2-3 лет.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название упражнения** | **Описание упражнения** | **Количество подходов** |
| «Встреча с мячом» | Лежа на спине, держим фитбол над головой двумя руками. Далее следует одновременное поднятие мяча в руках и прямых ног к корпусу. Носками касаемся мяча. | 2-4 раза |
| «Пружина» | Сидя на мяче, крепко держимся за ручки или сам мяч. После этого имитируем прогулку на лошади, ритмические колебания, подпрыгивания. | 4-6 раз |
| «Ловим Колобка» | Стойка с фитболом на вытянутых руках. Далее подбрасываем мяч вверх и ловим. | 4 - 6 раз |
| «Баскетбол» | Держим мяч в руках, отбиваем мяч об пол и ловим обратно. | 4 - 6 раз |
| «Хвост кита» | Дети ложатся на спину, ноги на мяче. Необходимо поднимать и опускать ягодицы. | 2-4 раза |
| «Отдых» | Стойка на коленях, обхватить руками мяч и положив на него голову. Грудная клетка касается мяча. Покачиваться с мячом вперед-назад. | 4 - 6 раз |

Данный комплекс проводится 2 раза в неделю с подгруппой детей от 3 до 5 человек. Время проведения определяется, ориентируясь на перспективное планирование (в утренние или вечерние отрезки времени).