

## **Физкультурно-оздоровительный проект с использованием балансировочных подушек**

### **«Чтоб расти и закаляться, нужно спортом заниматься!»**

Общеизвестно, что детство – это уникальный период в жизни человека, в процессе которого формируется здоровье. Одним из важных направлений в своей работе я уделяю развитию координации движений. Для решения этой проблемы совместно с воспитателями младшей аллергической группы разработали проект «Чтоб расти и закаляться, нужно спортом заниматься!». Он направлен на гармоничное физическое и личностное развитие ребенка и самое главное – развитие координации движений через использование нетрадиционного оборудования. Проект включает в себя использование балансировочных подушек в различных подвижных играх и игровых упражнениях, эстафетах, комплексах упражнений, а так же в самостоятельной двигательной активности воспитанников. Упражнения с балансировочными подушками я использую как инновационный подход к оздоровлению организма детей.

Цель проекта - способствовать формированию основ здорового образа жизни, привлечение детей дошкольного возраста к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом с использованием балансировочных подушек.

Балансировочная подушка – это универсальный тренажер, который можно использовать как на физкультурных занятиях, так и в других режимных моментах.



***Преимущество в использовании балансировочных подушек заключается в следующем:***

- ✓ безопасность,
- ✓ полифункциональность:
  - профилактика плоскостопия;
  - средство для развития вестибулярного аппарата;

- мозжечковой стимуляции, развитие речи, регуляции процессов возбуждения и торможения;
- предмет для игр и др.
- ✓ трансформируемости: использование
  - как снаряда в различных видах деятельности детей, досугах, индивидуально, дома самостоятельно;
  - как подставка на стул при работе за столом для профилактики статической нагрузки позвоночника.
- ✓ Доступности - обеспечивается надежностью и простотой в эксплуатации.

Используем балансировочные подушки во время утренней гимнастики, на физкультурных занятиях, во время самостоятельной двигательной активности детей, при проведении индивидуальной работы с ребенком, а также в кружковой работе с детьми.

В рамках организационного этапа проекта была проведена работа по ознакомлению детей с основами здорового образа жизни:

- ✓ беседа «Если хочешь быть здоров - закаляйся!». Цель: уточнить и расширить представления детей о видах, методах закаливания,
- ✓ чтение художественной литературы: стихи Корнея Чуковского «Мойдодыр», Агнии и Павла Барто «Девочка Чумазая», и др.
- ✓ рассматривание иллюстраций по теме. Цель: расширение знаний детей о способах профилактики простудных заболеваний (обтирание рук влажной варежкой, ходьба по тропинке здоровья, полоскание горла и т.д.).
- ✓ игра «Купание куклы Машеньки». Цель: формировать у детей навыки последовательности при выполнении гигиенических процедур; воспитание привычки к ЗОЖ
- ✓ театрализованная игра «В гостях у Айболита». Цель: уточнить и расширить знания детей о полезных свойствах воды, о значении закаливающих водных процедур.

## ДЕЯТЕЛЬНОСТНЫЙ ЭТАП ПРОЕКТА

### Оздоровительная работа

#### с использованием балансировочных подушек в группе

- **Утренняя гимнастика** с использованием балансировочных подушек. Нами были разработаны комплексы упражнений и различные игры, направленные на индивидуальную работу и работу в парах.



- **Корригирующая гимнастика** с использованием балансировочных подушек. После проведения бодрящей гимнастики, предлагаю детям под веселую музыку пройти по балансировочным подушкам, после этого дети встают в таз с водой, а потом растираю ножки сухим полотенцем.



- **Дыхательная гимнастика, сидя на балансировочных подушках.** Дети, сидя на балансировочных подушках, выполняют комплекс дыхательных упражнений (например: Вертушка, Надуй шар, Сдуй снежинку и тд.), целью которых является развитие, плавного, длительного выдоха и вдоха. Балансировочные подушки в данном случае учат детей держать спину прямо при выполнении дыхательных упражнений, что в свою очередь способствует более полному набору воздуха в легкие.



- **Самомассаж сидя на балансировочных подушках.** После активных игр предлагаю детям, сидя на балансировочных подушках, сделать массаж сначала себе, затем друг другу.



- В течение дня дети, сидя за столом на балансировочных подушках, рассматривают книги, играют в настольные игры, рисуют. А так же дети

подкладывают балансировочную подушку на стул во время занятий познавательно-речевого цикла. Это позволяет освободить позвоночник от статической нагрузки.



## Оздоровительная работа с использованием балансировочных подушек в физкультурном зале

- **Утренняя гимнастика** с использованием балансировочных подушек.



- Использование балансировочных подушек в ходе **традиционных физкультурных занятий**.



- В ходе занятия в форме **игр-эстафет**. Например, эстафета «Кто дальше?»: дети присаживаются на одной линии, каждый перед своей подушкой, ставит ее ребром, руку кладет на ребро подушки, по команде прокатывает подушку.



- Играем в различные подвижные и малоподвижные игры с балансировочными подушками. Например, игра «Веселая переменка»: дети встают в рассыпную по залу, каждый перед своей подушкой. С началом музыки – перемещение



по залу бегом, подскоками, прыжками, галопом. Когда музыка заканчивается, все бегут к своим подушкам

- В конце занятий обязательно проводим релаксацию на подушках под музыкальное сопровождение.



Результативный этап данного проекта пройдет в виде познавательно-спортивного развлечения для родителей. На котором

- ✓ дети расскажут родителям о пользе занятий с балансировочными подушками, об условиях проведения игр с ними,
- ✓ вместе с родителями поиграют в игры с балансировочными подушками
- ✓ нарисуют стенгазету «Подушка для мишки».

Отчет будет размещен не только на закрытой страничке группы в социальной сети, но и на официальном сайте нашего ДОУ.

Пользу от использования балансировочных подушек трудно переоценить. Прежде всего, у детей вырабатывается равновесие, улучшается реакция и укрепляется осанка. Упражнения на балансировочных подушках способствуют снятию стресса, оказывают плавную сердечно-сосудистую тренировку. Данный вид оборудования развивает следующие физические качества: координацию, самоконтроль, активизирует вестибулярный аппарат, благотворно воздействует на общее физическое состояние организма, а так же воздействует на биологически активные зоны, способствующие общему оздоровлению организма ребенка.