



Министерство культуры Российской Федерации
Международный арт-центр "Наследие"



Серия ВВ № 1223

ДИПЛОМ

Лауреат 1 степени

Кайгородова Наталья Александровна

(МБДОУ ЦРР Детский сад № 7 «Ёлочка» г. Ханты-Мансийск)

Руководитель: Кайгородова Наталья Александровна

Номинация:

Видеоклипы и киноискусство. Возрастная группа: от 26 лет

Конкурсная программа:

Интерактивная программа «Фронтовой привал»

Награждается за победу во Всероссийском национальном фестивале-конкурсе искусств, посвященном 75-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг.

"ВИКТОРИЯ"

Москва || Хабаровск

май, 2020 г.

Председатель конкурсной комиссии, Заслуженный работник культуры РФ, кандидат педагогических наук, лауреат национальной премии "Золотая Яблочка"
Председатель оргкомитета Всероссийского фестиваля-конкурса искусств "Виктория", Заслуженный артист РФ

КРАВЧЕНКО Н.Л.



ГРОСС А.Г.

ДИПЛОМ

I степени

Награждается

Кайгородова Наталья Александровна

Старший воспитатель

за участие во Всероссийском конкурсе

«Педагогика будущего»

в номинации: **«Культурно-досуговая деятельность»**

Название работы:

**«Сценарий литературного конкурса чтецов,
посвященного 90-летнему юбилею детского сада «В
детском садике любимом нынче славный юбилей!»»**

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Центр
развития ребенка – детский сад № 7 «Ёлочка» г. Ханты-Мансийск

Межрегиональный центр дополнительного образования «ЛУЧ»

Председатель
жюри



(Д. Н. Лилик)



Приказ №2101 от 28.01.2021 г.

Диплом №П2101-057





Диплом

Всероссийского конкурса «Фестиваль педагогических идей»

I степени

награждается

Кайгородова

Наталья Александровна,

старший воспитатель

МБДОУ «Центр развития ребенка - детский сад № 7 «Елочка»»

г. Ханты-Мансийск ХМАО-Югра

Номинация: «Сценарий праздников и внеклассных мероприятий»

Название работы: «Сценарий праздника для летних
оздоровительных лагерей «День вожатого»»

Серия МИ-0818 №0500349
Приказ №349-М от «08» января 2018
№ Диплома 349050

Главный редактор ИЦ
«Матрица Интеллекта»



Малыхин Д.Н.

январь, 2018

Фитбол-гимнастика как средство оздоровления и физического совершенства.

Н.А. Кайгородова,

инструктор по физической культуре,
педагог высшей квалификационной категории.

Сегодня во многих дошкольных учреждениях появилось современное спортивное оборудование, в том числе мячи – фитболы.

Мячи – фитболы уникальны по своему воздействию на соматическое здоровье детей. В исследованиях Н.Н. Малярчук (2003) отмечено, что вибрация, получаемая при занятиях на мячах, обладает обезболивающим действием, способствует лучшему оттоку лимфы и венозной крови, улучшает состояние мышечных волокон и эластичность мышц и связок, успокаивающе (или, наоборот, возбуждающе, в зависимости от прерывистости вибрации) действует на нервную систему.

Мячи - фитболы укрепляют мышцы спины и брюшного пресса. Создают хороший мышечный корсет, но главное – формируют, сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях, навык правильной осанки.

Дети, занимающиеся фитбол – аэробикой, меньше болеют, улучшается внимание, настроение, появляется чувство радости, удовольствия. На положительном эмоциональном фоне быстрее и эффективнее проходит процесс обучения двигательным умениям и навыкам.

Занятия с помощью этого увлекательного и высоко эффективного оборудования нашли широкое применение и в нашей работе.

Мы используем, это оборудование:

- ✓ в коррекционной работе с детьми, имеющими нарушения речи,
- ✓ в образовательной деятельности по физической культуре,
- ✓ в коррекционной работе с детьми, с функциональными нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Существует ряд **правил**, без знания и соблюдения, которых выполнение упражнений на мячах не принесёт должного оздоровительного эффекта.

1. Организуя упражнения на мячах-фитболах, прежде всего необходимо предоставить ребёнку возможность познакомиться с новым для него оборудованием – поиграть с мячами. Научить ребёнка садиться и удерживать равновесие на мяче. *Это желательно делать отдельно с каждым ребёнком, страхуя его сбоку или сзади.*
2. Правильно подобрать мяч, согласно росту ребёнка.

Подходящий размер определяется так: *когда ребёнок сидит на мяче, угол между его бедром и голенью должен составлять 90° или чуть больше.*

Правильная посадка: *поднятая голова, опущенные и разведённые плечи*

(для этого руки поддерживают мяч сзади ягодиц), ровное положение позвоночника, поднятый живот. Для большей устойчивости ноги в опоре стопами на полу расположены на ширине плеч.

3. Одежда для занятий должна быть удобная, без кнопок, крючков, молний. Обувь - на нескользкой подошве.
4. Перед занятием с мячом следует убедиться, что рядом отсутствуют какие – либо предметы, которые могут повредить мяч. В целях профилактики травматизма заниматься следует на ковровом покрытии.

Занятия с использованием фитболов желательно проводить 2 раза в неделю. Упражнения на фитболах могут проводиться в течение всего занятия, а также использоваться как его часть. С целью формирования коммуникативных умений у детей, такие упражнения могут выполняться в парных общеразвивающих упражнениях, подвижных играх, командных соревнованиях.

При проведении занятий фитбол – гимнастики М.Г. Маркова (2003) рекомендует соблюдать следующие **методические рекомендации**:

1. Подбор оборудования, упражнений и методов организаций занятий осуществлять в соответствии с возрастом и возможностями детей. Физическая нагрузка по времени должна строго дозироваться в соответствии с возрастом, так как дети – дошкольники быстро утомляются.
2. Каждое упражнение повторять 3-4раза, постепенно увеличивая до 6-7-повторений. Упражнения выполнять последовательно, с чередованием нагрузки на разные группы мышц в разных исходных положениях. В основной части занятия 5 минут целесообразно использовать для выполнения специальных корригирующих упражнений индивидуально. В конце занятий дать игры и упражнения для восстановления и расслабления.
3. Начинать с простых упражнений и облегченных исходных положений, постепенно переходя к более сложным, решая задачу создания мышечного корсета.
4. Ни одно упражнение не должно причинять боль или доставлять дискомфорт.
5. Избегать быстрых и резких движений, скручиваний в шейном и поясничном отделах позвоночника, интенсивного напряжения мышц шеи и спины. Резкие повороты, скручивания, нагрузка по оси повреждают межпозвонковые диски, играющие роль буферов. Чрезмерные движения в шейном и поясничном отделах позвоночника увеличивают нестабильность позвоночно – двигательных сегментов. Интенсивное напряжение мышц шеи вызывает нарушение вертебро – базилярного кровообращения.
6. При выполнении упражнений лёжа на мяче не задерживать дыхание. Не злоупотреблять статическими упражнениями в исходном положении лёжа на животе, на мяче, так как длительное сдавливание диафрагмы и живота затрудняет дыхание.

7. При выполнении на мяче упражнений, лёжа на животе и лёжа на спине, голова и позвоночник должны составлять одну прямую линию. Не допускается запрокидывание головы вперёд – назад, что связано с проблемой нестабильности шейного отдела позвоночника, наиболее часто встречающейся у детей. По этой же причине нельзя «увлекаться» прыжками на мячах.
8. При выполнении упражнений на мяче на животе, с упором руками на полу, ладони должны быть параллельны, и располагаться, на уровне плечевых суставов.
9. Продолжительность прыжков на мяче на первых занятиях не должна превышать 2- 4 минуты, что связано с большой нагрузкой на мелкие мышцы спины.
10. Упругие свойства мяча можно использовать в качестве сопротивления для развития силы, кроме того, вес фитбола равен 1 кг, что позволяет применять фитбол в качестве отягощения. Однако упражнения на силу должны чередоваться с упражнениями на растягивание.
11. На каждом занятии необходимо стремиться к созданию положительного эмоционального фона, бодрого, радостного настроения. В связи с этим одним из эффективных средств является музыкальное сопровождение.

Большое разнообразие упражнений с мячами - фитболами дает возможность *классифицировать* их по назначению:

- **Мяч как предмет**, можно выполнять различные общеразвивающие упражнения, броски, ловлю, удары об пол и т.д.
- **Мяч как опора** применяется в положении сидя верхом на мяче, в различных исходных положениях лёжа (мяч под спину, под живот, под бок, а так же лёжа на спине мяч под ногами и т.д.)
- **Мяч как ориентир** при выполнении различных подвижных игр, эстафет, а также при выполнении упражнений, как: наклон назад прогнувшись из положения стоя на коленях до касания руками мяча или наклон вперёд положения в седее ноги врозь и т.д.
- **Как амортизатор и тренажёр** мяч предназначен для развития силовых способностей мышц рук, ног, а так же для развития функции равновесия.
- **Мяч как отягощение** применяется в различных исходных положениях: стоя, лёжа, сидя, для укрепления различных мышечных групп, формирования и коррекции фигуры.
- **Мяч как препятствие** для перешагивание, перепрыгивания и различных видов прокатываний на нём (на животе – вперёд и назад, седе – вправо и влево)
- Фитболы применяются в качестве **массажера** при выполнении упражнений в парах.

Опыт работы с фитболами, показал, что упражнения фитбол–гимнастики просты по структуре движений. При их выполнении дети приучаются регулировать свои движения, сначала по указанию педагога, затем самостоятельно.

Кроме того, они получают представление о силе, скорости, ритме, амплитуде движения. Физкультурные занятия превращаются в увлекательные, насыщенные положительными эмоциями занятия, что способствует нормализации психо-эмоционального состояния детей.

Наличие гимнастических мячей в детском саду расширяет возможность специалистов и способствует повышению эффективности психолого-педагогической, коррекционной и реабилитационной работы.

Приложение 1.

Конспект образовательной деятельности по физической культуре с использованием фитболов

(подготовительная группа компенсирующей направленности для детей с ТНР)

Программное содержание:

- 1. Развивать физические качества и двигательные способности: силу, выносливость, координацию движений*
- 2. Упражнять детей в подтягивании по гимнастической скамейки с помощью рук (скрестно – для мальчиков; хват скамейки с боков – для девочек), сохранении равновесия при выполнении упражнения – ходьба через предметы с высоким подниманием колен; закреплять ходьбу на ягодицах в упражнении «Бодрый марш».*
- 3. Закреплять боковой галоп, подскоки, бег, сгибая ноги назад.*
- 5. Воспитывать положительные черты характера (чувство товарищества, взаимопомощи) и волевые качества.*

Оборудование: мячи - фитболы, скамейки, индивидуальные коврики, мячи на подставках, ориентиры.

Ход образовательной деятельности

Речитатив: *«Зарядку делать весело, когда вокруг друзья.
Движения полезные, мы выполним не зря».*

Песня «Вместе весело шагать».

- 1. Ходьба в колонне, мяч - фитбол в правой руке. (Во время ходьбы смена рук).*
- 2. «Лошадки» - ходьба с высоким подниманием колена,*
- 3. « Аист» - останавливаются, одну ногу ставят на мяч и замирают, отведя напряженные руки в стороны.*

4. «Птицы» - дети, сидя на мяче, активно делают маховые движения руками, при этом стараются ягодичцы не отрывать от мяча и сохранять равновесие;

Под музыкальное сопровождение «Под южным солнцем» дети выполняют

5. Бег – лёгкий;

6. «Зайчики» - прыжки с продвижением вперед на мячах.

7. Ходьба с восстановлением дыхания.

Перестроение через середину по три.

Общеразвивающие упражнения на мячах.

1. «Колечко» И.п. - стоя, мяч на вытянутых руках.

1-2 - руки вверх, потянуться;

3 – вернуться в И.п.

*У меня колечко,
А на нём сердечко,
Я его храню,
Я его люблю.*

*Выйду на крылечко,
Брошу в сад колечко;
Пусть дружок найдет
И скорей придет.*

2. «Маятник» И.п. – ноги на ширине плеч, мяч на вытянутых руках.

1 - поворот вправо,

2 - прямо.

3 - поворот влево

4 - прямо.

3. «Паучок» И.п. – пятки вместе, носки врозь.

1 - присесть, мяч вперед;

2 – И.п. мяч вверх.

*Паучок в углу сидит,
Из угла на мух глядит,*

*Ожидая ужина,
Доплетает кружево.*

4. Книга. И.п. – лёжа на спине, на полу,
мяч в вытянутых руках за головой.

*Книги мальчики листают,
Книги девочки читают,
Книги дети берегут,
Ну, а мышки их жуют.
Книги все уж пролистали,
Книги все уж прочитали,
А у мышек – вот беда –
Нынче кончилась еда.*

(поднять ноги и достать стопами мяч «книга открылась»)

(вернуться в и.п. («книга открылась»)

(поднять мяч над головой, сесть и прокатить мяч по ногам до стоп)

(вернуться в и.п.)

(упражнения повторяются сначала)

5. И.п. – лежа (животом) на мяче, опираясь на ладони и стопы.

1-4- медленно согнуть руки, наклонившись вперед, ноги приподнять вверх.

Очень страшный носорог:

У него огромный рог.

Только он достойный,

Добрый и спокойный.

6. И.п. лежа (на спине) на полу, руки держать вдоль туловища, мяч находится под чуть приподнятыми коленями.

1-2- приподнять туловище, опираясь на мяч ногами, а руками и плечами на пол,

3 - И.п.

7. И.п. лежа на животе.

1- поднять голову, верхнюю часть туловища, мяч поднять вверх.

2- принять И.П.

8 Прыжки на мячах по кругу. В чередовании с маршем на мячах. (под музыкальное сопровождение. После остановки музыки, выполняют основные движения)

Основные движения:

1. Ползание по гимнастической скамейке на животе - *мальчики* подтягиваются двумя руками (скрестно), *девочки* хват скамейки с боков.

2. Ходьба через поставленные мячи на подставке, высоко поднимая колени.

3. Ходьба на ягодицах «Бодрый марш!»

4. Ходьба на ступнях и руках.

Подвижная игра «Мой веселый мяч»

Дети сидят на мячах и произносят слова:

«Мой веселый звонкий мяч, (Дети прыгают на мячах враспынную)

Ты куда помчался вскачь...

Красный, синий, голубой, (Дети выполняют прыжки на мячах вокруг себя)

Не кружись постой!» (Дети замирают).

Заключительная часть.

Под «Колыбельную медведицы» дети выполняют упражнения на восстановление дыхания .

- ✓ Сидя на мяче, руки в стороны, повороты туловища вправо – влево, при каждом повороте рука следует в сторону поворота.
- ✓ «Руки под щёчку», ноги расставлены как можно шире, покачивание туловище вправо – влево.
- ✓ Руки в стороны, ноги врозь, наклон вперед, руками касаясь пола.

- ✓ Перейти в стойку на коленях, руки на мяче, обхватив мяч руками, положить на него голову и остаться в положении расслабления.



