Муниципальное казённое дошкольное образовательное
Учреждение детский сад «Буратино» с. Чунояр

«Фитбол – гимнастика в детском саду»

Составила:
Инструктор по физической культуре
1й категории О.Д. Тухбатулина

Актуальность

В настоящее время перед ДОУ остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений. За последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. У большинства детей имеется аномалия осанки, деформация стоп, увеличивается частота тяжких форм сколиоза. Еще одна причина ухудшение здоровья – снижение двигательной активности. Новые подходы к содержанию физкультурных занятий способствует повышению уровня здоровья современных дошкольников. Поэтому педагоги применяют в своей работе новые подходы к организации занятий физическими упражнениями. Современная физкультура в дошкольном учреждении должна предупреждать заболевания, то есть быть профилактической. На занятиях с ослабленными детьми должны использоваться программы по профилактической физической культуре. Это решение мы видим в организации фитбол – гимнастики в ДОУ. Фитбол («fit» - оздоровление, «ball» - мяч). Фитбол - большой мяч диаметром 45-75 см - который используется в оздоровительных целях. Благодаря фитбол-гимнастике снижается уровень заболеваемости и повышается уровень физического развития, повышается благотворное влияние на развитие здоровья.

Цель:

Развивать физические качества и укреплять здоровье детей посредством фитбол-гимнастики.

Задачи:

Оздоровительные:

- Укреплять здоровье детей с помощью фитболов.

- Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку.

- Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям с помощью фитболов.

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

Воспитательные: ***Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.***

Ожидаемые результаты от занятий фитбол-гимнастики:

1. Стимулируется двигательная активность детей.
2. Повысится интерес к физическим упражнениям.
3.Снизится утомление при физических нагрузках.
4.Фитбол-гимнастика создаст детям положительный эмоциональный заряд,что приведёт к эффективному процессу обучения двигательным умениям и навыкам.
5.Укрепится мышечный корсет у детей, что приведёт к исправлению и формированию правильной осанки.
6.Дети станут более гибкими, ловкими, подвижными.
7.Улучшится координация движений.

Этапы работы

1.Подготовительный

.

Подбор методической литературы

Разработка программы

Презентация

2.Основной.

Проведение занятий по программе.

Диагностика.

Консультации для воспитателей

и родителей.

3. Заключительный.

Открытый просмотр занятия.

Фотоотчёт.

Работа с родителями

Консультации:

- Фитбол – гимнастика для коррекции осанки дошкольников.

- Фитбол-гимнастика как средство развития ловкости.

- Фитбол-гимнастика для детей с ОНР.

- Игры с большими мячами.

Литература:

1. Алямовская, В. Г. Как воспитать здорового ребенка [Текст] / В. Г. Алемовская. – М., 1993. – 74 с.

2. Вавилова, Е. Н. Укрепляйте здоровье детей: пособие для воспитателя детского сада [Текст] / Е. Н. Вавилова. – М.: Просвещение, 1986. – 110 с.

3. Веселовская, С. В. Фитбол тренинг [Текст] / С. В. Веселовская, О. Ю. Сверчкова, Т. В. Левчинкова // Пособие по фитбол - аэробике и фитбол - гимнастике. – М.: ННОУ Центр *«Фитбол»*, 1998. – 56 с.