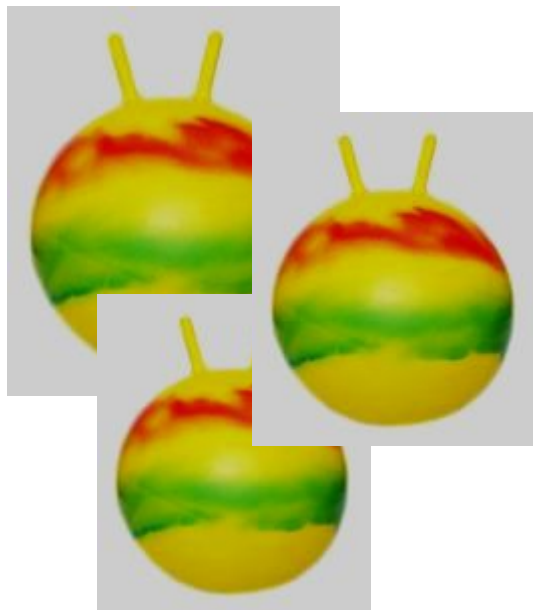


МБДОУ «Детский сад № 104»

**Отчёт по самообразованию:
«Оздоровление детей младшего возраста,
посредством фитбол – гимнастики»**

Инструктор по физической культуре
Акулова Наталья Викторовна



Каменск – Уральский
2016 г.

Актуальность темы:

Первостепенная **задача** федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования - охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

Основа стандарта - это оказание помощи родителям в воспитании детей, в развитии индивидуальных особенностей и необходимой коррекции нарушений их развития.

Что такое фитбол?

Фитбол (fit - оздоровление, ball-мяч)
- гимнастический мяч, используемый в
оздоровительных целях.



Фитбол-гимнастика - это комплекс упражнений на оздоровительных мячах.

Фитбол-гимнастика - это почти единственный вид гимнастики, где в выполнении физических упражнений включаются совместно *двигательный, вестибулярный, зрительный, слуховой и тактильный* анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий на фитболах.



Эффективность фитбол - гимнастики

Укрепление мышц
спины и таза

Укрепление
мышц рук и
плечевого
пояса

Увеличение
гибкости и
подвижности в
суставах

Укрепление
мышц брюшного
пресса

Формирование
осанки

Укрепление мышц
ног и свода стопы

Профилактика
развития
плоскостопия

Развитие функции
равновесия и вестибулярного
аппарата



Тема:

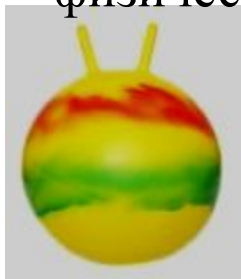
«Оздоровление младших дошкольников, посредством фитбол - гимнастики»

Цель:

Укреплять здоровье и развивать физические качества детей, посредством комплексного воздействия фитболов на детский организм.

Задачи:

1. Оптимизация роста и развитие опорно- двигательного аппарата (формирование правильной осанки).
2. Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, ловкости и координации)
3. Повышать компетентность родителей в организации работы по физическому развитию дошкольников в домашних условиях.



Упражнения для формирования правильной осанки



Игровое упражнение
« Лошадка »



Игровое упражнение
«Филин»



Игровое упражнение
« Ракета »



**Игровое упражнение
«Самолёт»**



**Игровое упражнение
«Мостик»**



**Игровое упражнение
«Барabanщик»**



«Медвежонок»



«Птица»



«Дерево»

Физкультурно-оздоровительные центры



Группа «Кузнечики»



Физкультурный зал



Группа «Яблонька»



Группа «Ручеёк»



Группа «Колобок»



Группа «Солнышко»



Группа «Карандашики»

Физкультурно-оздоровительная программа семейного клуба «Крепыш»

Цель:

1. Объединить усилия дошкольного образовательного учреждения и семьи в вопросах физического развития ребёнка;
2. Развивать физические качества через фитбол - гимнастику



Образовательная деятельность Семейного клуба «Крепыш»

Двигательная деятельность проводится **1 раз в неделю,**
1 раз в месяц музыкально – ритмические упражнения с
музыкальным руководителем.

Виды деятельности:

- дыхательная, пальчиковая гимнастики,
- игровые упражнения с фитболами на формирования правильной осанки,
- подвижные игры,
- игры на развития
- мелкой и общей моторики,
- упражнения
- для профилактики плоскостопия



Сюжетно – игровая деятельность клуба «Крепыш»



Подвижная игра
«Огуречик, огуречик»



Игровое упражнение
«Всадники»



Подвижная игра
«Лохматый пёс»



«Строим дом» пальчиковая
гимнастика



Музыкально – ритмическое
упражнение «Барабанщики»

Организационная деятельность 1 этапа

1. Анкета «Как мы дружим физкультурой»

Результаты анкеты:

- 55% -родителей стремятся закалять детей;
- 27% -делают зарядку;
- 45% -гуляют с детьми;
- 45% -имеют спортивное оборудование;
- 100 % -родителей желают больше времени уделять физическому развитию детей.

2. Выступление на родительских собраниях с темой «Эффективность фитбол – гимнастики»;

3. Консультации с родителями;

4. Приглашение родителей на праздники детей в детском саду.



Пути решения:

- Обновить предметно – пространственную развивающую среду (приобрести фитболы по возрасту детей, оздоровительные дорожки и т.д);
- Разработать комплексы фитбол- гимнастики;
- Использовать здоровьесберегающие технологии (подвижные игры, пальчиковую и дыхательную гимнастики, самомассаж, релаксацию);
- Повысить компетентность родителей в организации работы по физическому развитию дошкольников в домашних условиях.

Здоровьесберегающие технологии

Подвижные игры в зале



«Сбей снежный ком»



«Конники»



«Весёлый мяч»



«Волк и зайцы»

Игры на свежем воздухе



«Самолёты»



«Карусели»



«Быстрые коlobки»



«Бездомный заяц»

Самомассаж



«Нарисуй лесную дорожку»



«Сильные ноги идут по дороге»

Фитбол - гимнастика на праздниках в детском саду

«День
КОСМОНАВТИКИ»



«День защитника»



«Осенины»



« День смеха»



Участие родителей в образовательном процессе

Открытие почтового ящика, где родители могут задать вопросы о здоровье, физическом воспитании детей.

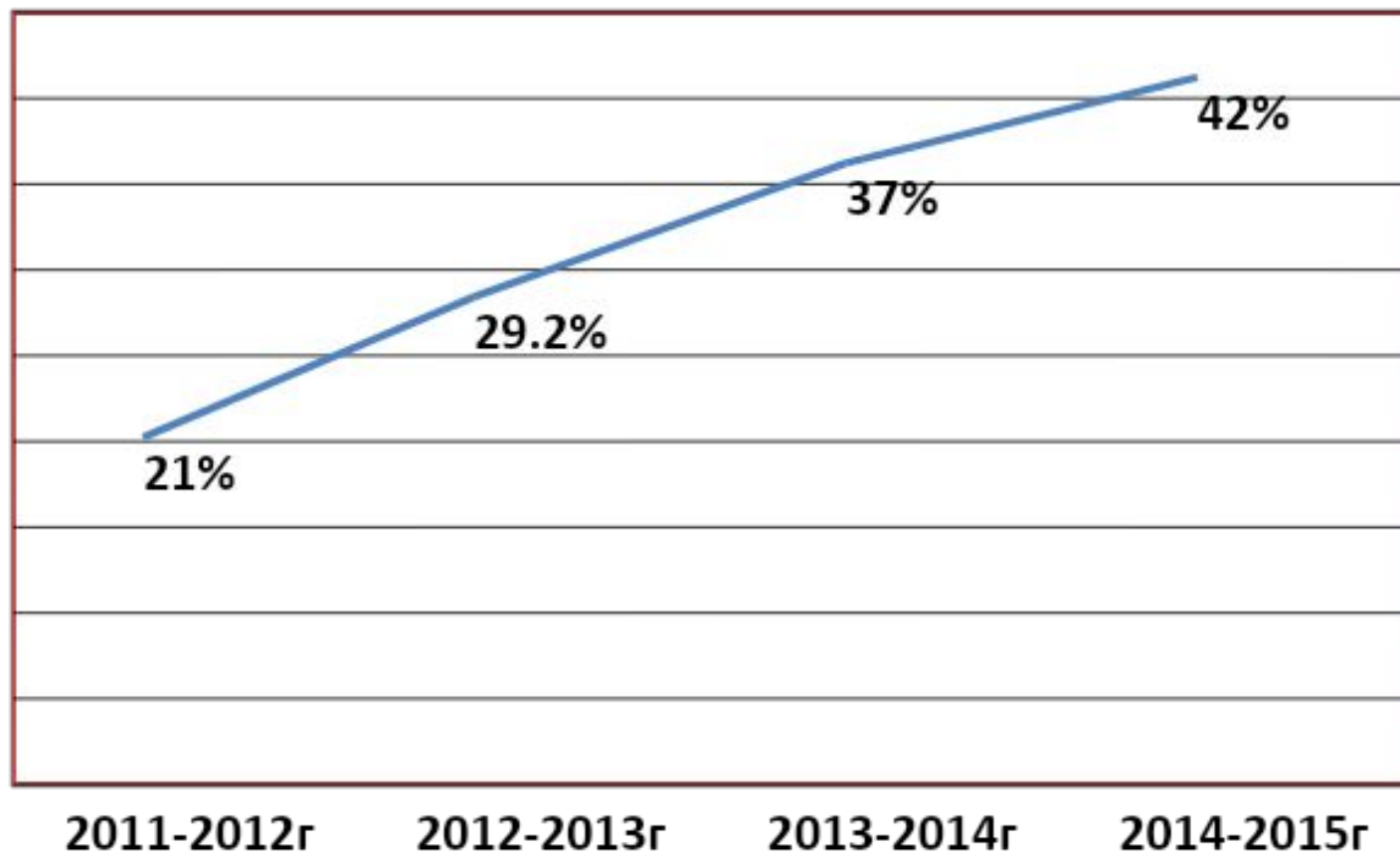


Выпуск стенгазеты «Крепыш»

Родители через газету узнают о образовательной деятельности клуба, как интересно проходят игровые ситуации.



Паспорт информации здоровья ВОСПИТАННИКОВ



*Физическая культура- это здоровье,
Движение – это жизнь,
А здоровая жизнь – это счастье!*



Будьте здоровы!
Спасибо за внимание!

С уважением Наталья Викторовна!