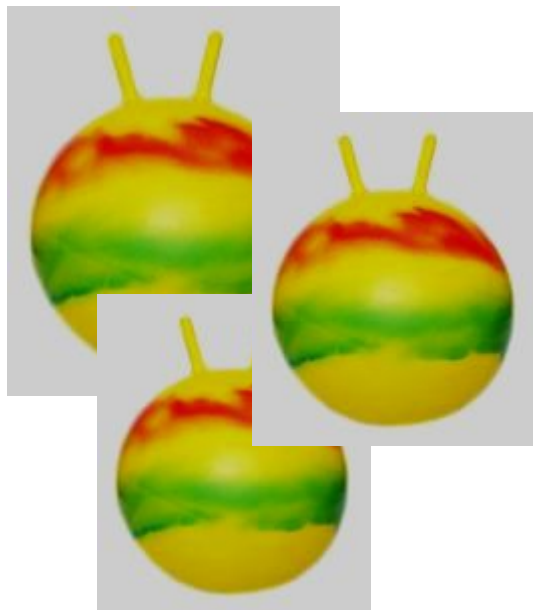


МБДОУ «Детский сад № 104»

**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:

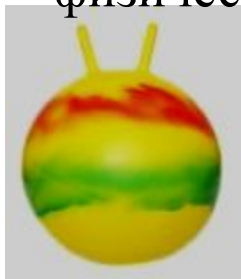
# «Оздоровление младших дошкольников, посредством фитбол - гимнастики»

## 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 колочки»



«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.

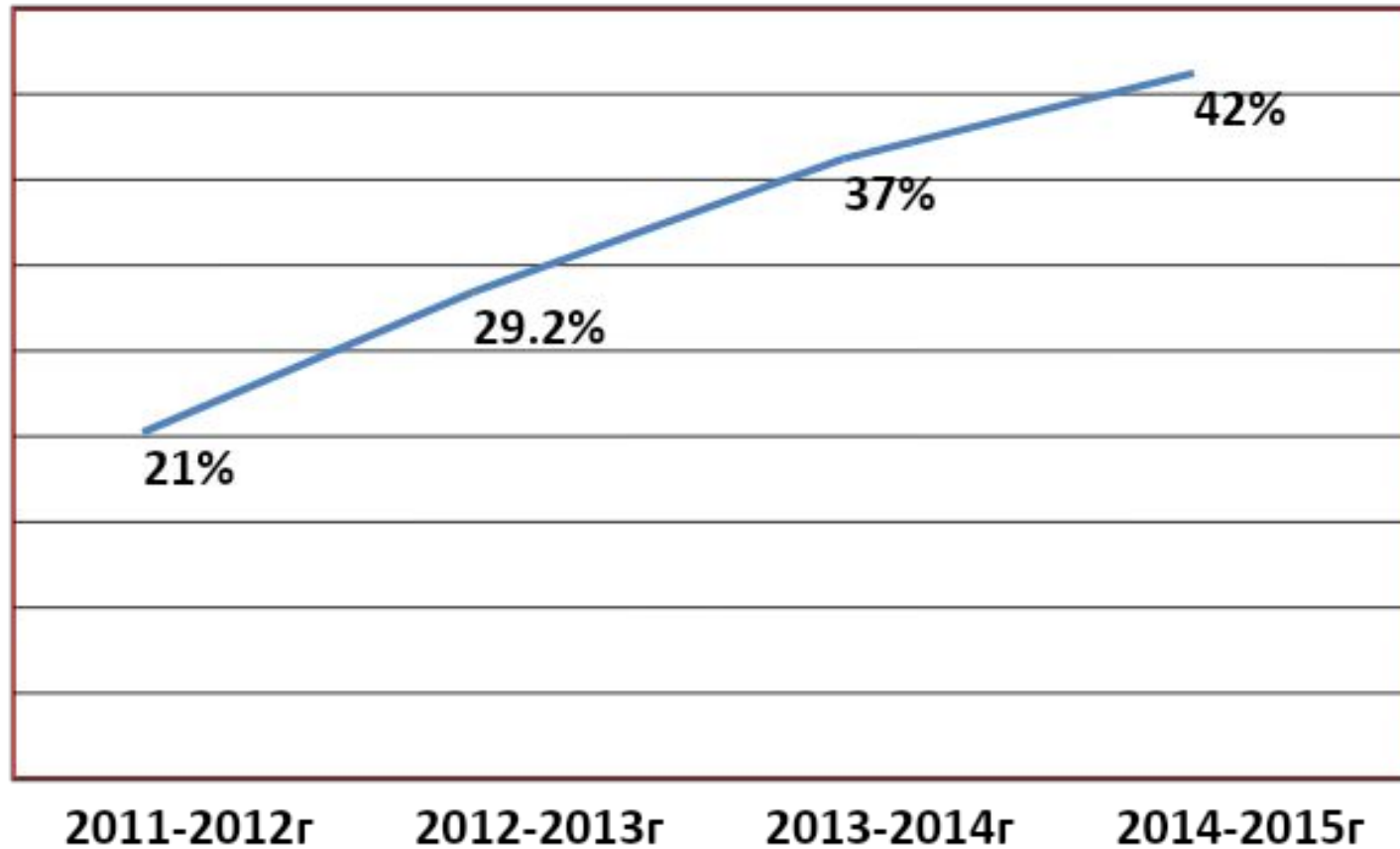


## Выпуск стенгазеты «Крепыш»

*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!*