



**Отчет о работе кружка
«Веселая
фитбол - гимнастика»
для детей подготовительной
группы «Радуга»
2019- 2020 уч.год.**

**Инструктор
по физической культуре
Квашнина О.П.**

С древнейших времен в культуре любого народа мяч служил предметом для игр и развлечений. Практически каждый ребенок с раннего возраста знаком с ним. Выбор мячей в настоящее время достаточно широк: по размеру, цвету, качеству и назначению. Сравнительно недавно появились мячи – фитболы (от англ. Fitball; fit – оздоровление, ball- мяч)

В настоящее время многие дети уже в дошкольном возрасте имеют проблемы с опорно-двигательным аппаратом. Большинство этих детей малоподвижные или, наоборот, сверхактивные. Часто болеют, имеют низкий уровень физического развития и, как следствие, слабый мышечно-связочный аппарат.

Программа занятий на мячах уникальна по своему воздействию на организм занимающихся. Главная цель упражнений – укрепление опорно-двигательного аппарата, создание мышечного корсета, улучшение подвижность в суставах.

При выполнении физических упражнений на мячах одновременно включаются двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий.

Цель программы:

Развивать физические качества и укреплять здоровье детей, используя эффективность методики комплексного воздействия упражнений фитбол- гимнастики на развитие физических способностей детей дошкольного возраста.



Задачи:

- ✓ Укреплять здоровье детей с помощью фитболов.
- ✓ Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку.
- ✓ Совершенствовать функции организма детей, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям с помощью фитболов.
- ✓ Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстроту, гибкость.
- ✓ Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.



В процессе занятий, играя и наслаждаясь движениями, дошкольники приобретают привычку к здоровому образу жизни и овладевают основными когнитивными умениями:

- предсказывать последствия действия или события;**
- проверять результаты собственных действий;**
- управлять своей деятельностью.**



















К концу года в группе:

- ✓ *Повысилось качество выполнения комплекса ОРУ с использованием футбола в едином для всей группы темпе;*
- ✓ *Повысилось качество выполнения упражнений в равновесии;*
- ✓ *Повысилась активность детей, проявление самостоятельности, творчества, инициативы.*
- ✓ *Повысился уровень координации, внимания, творческой инициативы у детей .*
- ✓ *Повысился интерес к упражнениям и играм с футболом.*



Воспитанники приобрели и усвоили
знания:

- ✓ **о разных комплексах упражнений на мячах;**
- ✓ **о правилах работы на больших мячах.**
- ✓ **о форме и физических свойствах футбола**

У воспитанников сформированы
представления:

- ✓ **о занятиях на футболе, как одним из видов гимнастики на мячах;**
- ✓ **об истории развития футбола;**

У воспитанников развиты умения:

- ✓ выполнять упражнения из разных исходных положений и в паре со сверстниками;
- ✓ проверять результаты собственных действий; управлять своей деятельностью.
- ✓ тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику;
- ✓ поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболами.



Спасибо за внимание!

