

Фитбол-гимнастика



**Автор-разработчик:
Смирнова Наталья**

**ГБДОУ № 39
Адмиралтейского района
Г. Санкт-Петербург**

Цель: развитие физических качеств и укрепление здоровья детей, используя эффективность методики с помощью упражнений фитбол – гимнастики.

Актуальность

Современная физкультура в дошкольном учреждении должна предупреждать заболевания, то есть быть профилактической. Поэтому необходимо искать новые подходы к содержанию физкультурных занятий, которые будут способствовать повышению уровня здоровья современных дошкольников. Разработка ДОП связана со следующими причинами:

- У большинства детей имеется аномалия осанки, деформация стоп, увеличивается частота тяжелых форм сколиоза
- Резкое снижение двигательной активности приводит к ухудшению здоровья.

Занятия физкультурой с использованием техники фитбола позволит разнообразить традиционный подход, заинтересовать детей и мотивировать их на дополнительную двигательную активность.



Задачи

Обучающие (образовательные)

1. Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость.
2. Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку, с использованием фитбол - мячей.
3. Обучить комплексу упражнений.

Развивающие

1. Развить внимания и памяти – умение запоминать алгоритма упражнений.
2. Сформировать основы самооценки.

Воспитательные

Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.



ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные

1. Знает последовательность комплекса упражнений
2. Умеет выполнить самостоятельно и правильно

Метапредметные

1. Выполняет словесную инструкцию
2. Может оценить правильно или неправильно выполняет (самооценка выполнения задания)

Личностные

Обучающиеся охотно участвуют в соревнованиях различных уровней, выступают с открытыми показами перед детьми и родителями других групп и детских садов.



Особенности реализации ДОП

Физкультурные занятия с фитболом проводятся по подгруппам с учетом групп здоровья, роста. Они проводятся по традиционным частям: подготовительная, основная и заключительная.

1) Подготовительная часть включает ходьбу вокруг мячей «змейкой», бег вокруг мячей друг за другом, держа мяч за «рожки» на спине и пружинистые покачивания. Они обеспечивают выравнивание спины в нейтрально-оптимальное положение, возбуждает согласованную активизацию мышц позвоночника; тренируют правильную установку центра тяжести при динамической основе в поддержке туловища.

2) В основной части занятия используются и.п. - лежа животом на мяче, лежа спиной на мяче, лежа боком на мяче, а так же лежа на полу мяч под ногами, прыжки на мяче с продвижением вперед, перекаты на животе на мяче. Упражнения, выполняемые в данных и.п. – позволяют развивать и постепенно увеличивать силовую выносливость мышц, укрепить координацию движений; повысить неспецифические защитные силы организма.

3) Заключительная часть: проводится в и.п. - сидя на мяче - это дыхательные упражнения на релаксацию в сопровождения медленной музыки, ходьба и бег вокруг мячей, упражнения на дыхание, релаксация на мяче и т.д.



Диагностика

высокий уровень

выполнение комплекса упражнений без подсказки, ребёнок выполняет самостоятельно и правильно, однократное предъявление инструкции, адекватная самооценка

положительное отношение к просьбе педагога к участию в соревнованиях

средний уровень

выполнение комплекса упражнений с однократной подсказкой:

при выполнении комплекса ребенок либо выполняет самостоятельно, но не правильно, или с подсказкой, но правильно

при самооценке может ошибаться

участие в мероприятиях зависит от настроения

низкий уровень

необходимо постоянное напоминание и помощь при выполнении комплекса

не может без подсказки и выполняет не правильно

не может выполнить при условии опоры на показ

неадекватная самооценка

не желает участвовать в соревнованиях



Спасибо за внимание!



Смирнова Наталья Леонидовна
natali060478@yandex.ru