

Отчёт по теме самообразования
"Развитие координационных способностей детей 5-7 лет
посредством фитбол-гимнастики"
за 2022-2023 уч.г.

инструктора по физической культуре МАДОУ д/с «Чебурашка» Мудрой Н.Я.

Старшая группа «Пчёлки» (5-6 лет)

Задачи:

1. Формировать навык правильной осанки; уверенно и правильно сидеть на фитболе, подпрыгивать;
2. Научить играть в подвижные игры с использованием фитболов.
3. Развивать умение согласовывать движения с музыкой.

Месяц		Форма работы (занятие (в т. ч. открытое), беседа, ширма, развлечение, экскурсия и т.д.)	Тема	Задачи	Результат	Примечание
сентябрь	Предметно – развивающая среда	Картотека с играми на фитболах	Игры с использованием фитболов	Пополнить картотеку игр с использованием фитбол мячей	Пополнена картотека с играми	Игры проводились вовремя физкультурного занятия
	Работа с детьми	Беседа	Тема: «Что такое мяч-фитбол?»	Ознакомление детей с разными видами фитболов по размеру и цвету, с физическими свойствами мяча.	Дети знакомы с фитболом	Беседа, как организационный момент
		Физкультурное занятие	Беседа Физкультурное занятие	Тема: «Как себе не навредить» <u>Комплекс ОРУ на фитболах:</u> «Руки к плечам» «Наклон вперед» «Стопа к фитболу» «Простые приседания»	Ознакомить с правилами безопасности на занятиях с фитболами во время подвижных игр и выполнения упражнений на нем. Обучать детей правильной посадке на фитболе и выполнять простейшие упражнения на нем	Соблюдают ТБ с мячом Дети познакомились с основными и.п. на фитболе и упражнениями Комплекс №1
октябрь	Работа с детьми	Физкультурное занятие	<u>Комплекс ОРУ на фитболах:</u> «Руки к плечам» «Наклон вперед» «Стопа к фитболу» «Простые приседания»	Обучать детей правильной посадке на фитболе и выполнять простейшие упражнения на нем	Разучили правильную посадку на фитболе и простейшие упражнения на нем	10.10.2022 и 12.10.2022 (физкультурные занятия)
ноябрь	Работа с детьми	Физкультурное занятие	<u>Подвижные игры с фитболами:</u> - «Ты катись веселый мяч»;	Развивать ловкость, внимание, координацию; формировать навыки правильной осанки.	Дети знают и играют в подвижную игру с фитболами	28.11.2022 (физкультурное занятие)
декабрь	Работа с детьми	Физкультурное занятие	<u>Игровые упр-я:</u> Прыжки на мячах «Кто первый?» <u>Подвижная игра с фитболами:</u> - «Ты катись веселый мяч»;	Формировать у детей интерес к занятиям физкультуры с использованием фитбола	С огромным интересом занимаются с фитболом и на фитболе	Играют во время занятия

январь	Работа с детьми	Физкультурное занятие	<u>Подвижные игры:</u> «Обеги круг» «Придумай движение»	Развивать ритмичное движение на фитболе; Учить сохранять равновесия из различных исходных положений;	Ребята соблюдают ТБ во время упражнений на фитболах;	
	Работа с родителями	Буклет (старшая гр. «Пчёлки»)	«Фитбол-гимнастика, как одно из форм физического развития для укрепления здоровья детей»	Расширить знания родителей о значимости фитбол-гимнастики для здоровья детей	Повысилась педагогическая грамотность родителей по данной теме	Каждый родитель получил буклет 11.01.2023
февраль	Работа с детьми	Физкультурное занятие	Разучивание ритмической композиции на фитболе	Развивать чувство ритма Совершенствовать технику упражнений с фитболом;	Разучен комплекс упр-ний на фитболе	06.02.2023 (физкультурное занятие)
март	Работа с детьми	Физкультурное занятие	<u>Подвижная игра:</u> «Хитрая лиса»,	Учить сохранять равновесия из различных исходных положений; Играть по правилам	Дети соблюдают технику безопасности во время упражнений с фитболами; стараются сохранять равновесие во время упражнений	
	Работа с педагогами	Мастер-класс	Мастер – класс для педагогов « <i>Фитбол - гимнастика в детском саду и дома</i> »	Повысить педагогическую компетентность педагогов в применении фитболов в ДОУ на занятиях и в домашних условиях.		Перенесен на весну 2023-2024 уч.год
апрель	Работа с детьми	Физкультурное занятие	Отбивание фитбола двумя руками на месте и в движении.	Обучать детей отбиванию фитбола двумя руками и выполнять простейшие упражнения на нем	С интересом ребята использовали вовремя игр и эстафет фитболы	26.04.2023 (физкультурное занятие)
			Эстафеты, развлечения с применением фитболов	Формировать у детей положительное отношение и устойчивый интерес к физическому развитию.		
май	Работа с детьми	Физкультурное занятие	Эстафеты, игры соревнования с применением фитболов	Формировать у детей положительное отношение и устойчивый интерес к физическому развитию.	Подведены с ребятами итоги по работе с фитболами	06.02.2023 (физкультурное занятие)

Подготовительные к школе группы «Звёздочки» и «Колокольчики» (6-7 лет)

Задачи:

1. Продолжать обучать правильно сидеть на фитболах, покачиваться, сохраняя осанку и подпрыгивать вверх на нем, отталкиваясь двумя ногами, выполняя упражнение на балансировку, сохраняя правильное положение тела.
2. Учить контролировать координацию движений, выполняя упражнения на фитболе.
3. Поддерживать интерес к подвижным играм с использованием фитболов.

Месяц		Форма работы (занятие (в т. ч. открытое), беседа, ширма, развлечение, экскурсия и т.д.)	Тема	Задачи	Результат	Примечание
сентябрь	Работа с детьми	Беседа	Тема: «Требования к проведению занятий с фитболами и профилактика травматизма»	Ознакомить и повторить правила техники безопасности выполнений упражнений на фитболе;	Соблюдают ТБ с фитболом	На каждом физкультурном занятии с фитболами проводится беседа
		Физкультурное занятие	<u>Комплекс ОРУ на фитболах:</u>	Обучать детей правильной посадке на фитболе и выполнять простейшие упражнения на нем	Продолжают разучивать и выполнять комплексы на фитболе простые и с усложнением	
октябрь	Работа с детьми	Физкультурное занятие	<u>ОРУ с фитболами</u> «Веселые путешественники»	Упражнять мышцы нижних конечностей; упр-ть в прыжках на фитболах. формировать интерес к физическим упражнениям с фитболами	Использовались фитболы для подвижных игр	17.10.22 «Колокольчики» 18.10.22 «Звездочки» (физкультурные занятия)
		Беседа	Тема: «Весёлый мяч»	Продолжать знакомство со свойствами фитбола, правилами подвижных игр.	Дети познакомились со свойством мяча, его значением использования фитбола во время игры	
ноябрь	Работа с детьми	Физкультурное занятие	<u>Игровые упр-я:</u> перебрасывание фитбола в парах. Броски его двумя руками. Прыжки на фитболе. <u>Подвижные игры с фитболами</u>	Развивать координацию движений, функцию вестибулярной устойчивости; Развивать ловкость, внимание, координацию; формировать навыки правильной осанки.	Повышается интерес, и ребята справляются с любой сложностью, овладевают новые упражнения	21.11.22 «Колокольчики» 22.11.22 «Звездочки» (физкультурные занятия)
декабрь	Работа с детьми	Физкультурное занятие	<u>Игровые упр-я:</u> Прыжки на мячах «Догони свою пару на мяче» <u>Подвижные игры с фитболами:</u> «Удочка»	Укреплять мышцы спины, живота. Формировать у детей интерес к занятиям физкультуры с использованием фитбола. Учить отталкиваться двумя ногами, подпрыгивать высоко	Уверенно сидят на фитболе, сохраняют осанку, подпрыгивают высоко	26.12.22 «Колокольчики» 27.12.22 «Звездочки» (физкультурные занятия)

январь	Работа с детьми	Физкультурное занятие	<u>Динамические упр-я</u> с фитолами: «Снеговик», «Колобок», «Поймай колобка» <u>подвижные игры:</u> «Обеги круг»	Совершенствовать технику упражнений с фитболом; Учить сохранять равновесия из различных исходных положений;	Проводились в заключительной части занятия по выбору детей	11.01.23 «Колокольчики» 12.01.23 «Звездочки» (физкультурные занятия)
февраль	Работа с детьми	Физкультурное занятие	Комплексы ОРУ с фитолами и <u>подвижные игры:</u> «Хитрая лиса», «Передача мяча в колонне»	Совершенствовать технику упражнений с фитболом; Учить сохранять равновесия из различных исходных положений;	Дети умеют играть в подвижные игры, используя фитболы. Победители	13.02.23 «Колокольчики» 14.02.23 «Звездочки» (физкультурные занятия) Участие в конкурсе «Парад утренней гимнастики» среди инструкторов по ФК района с комплексом на фитболе
	Работа с родителями	Видеоролик	Утренняя гимнастика с использованием фитболов	Познакомить родителей с результатами применения фитбола на утренней гимнастики;	Ознакомились с применением современных технологий в ДОУ на занятиях по физическому развитию	Видеоролик показан родителям на родительском собрании.
март	Работа с детьми	Физкультурное занятие	Разучивание ритмической композиции на фитболе	Развивать чувство ритма	Уверенно выполняют упражнения на фитболе с чувством ритма	13.03.23 «Колокольчики» 14.03.23 «Звездочки» (физкультурные занятия)
	Работа с педагогами	Мастер-класс	Мастер – класс для педагогов « <i>Фитбол - гимнастика в детском саду и дома</i> »	Повысить педагогическую компетентность педагогов в применении мячей фитболов в ДОУ на занятиях и в домашних условиях.		Перенесен на весну 2023-2024 уч.год
	Работа с родителями	НОД с участием родителей и детей	« <i>Игры и эстафеты с фитболом</i> »	Заинтересовать детей и родителей упражнениями, играми, эстафетами с фитболами.		Перенесен на весну 2023-2024 уч.год из-за карантина
апрель	Работа с детьми	Физкультурное занятие	Отбивание фитбол двумя руками на месте и в движении. Эстафеты, развлечения с применением фитболов	Обучать детей отбиванию фитбола двумя руками и выполнять простейшие упражнения на нем Формировать у детей положительное отношение и устойчивый интерес к физическому развитию.	С интересом ребята использовали вовремя игр и эстафет	03.04.23 «Колокольчики» 04.04.23 «Звездочки» (физкультурные занятия)
май	Работа с детьми	Физкультурное занятие	Эстафеты, игры соревнования с применением фитболов	Формировать у детей положительное отношение и устойчивый интерес к физическому развитию.	Подведены с ребятами итоги по работе с фитболами (вручены медальки)	15.05.23 «Колокольчики» 16.05.23 «Звездочки» (физкультурные занятия)