

Отчёт по теме самообразования
"Развитие координационных способностей детей 5-7 лет
посредством фитбол-гимнастики"
на 2023-2024 уч.г.

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

Старшая группа «Капитошка» (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
		Беседа	Тема: «Как себе не навредить»	Ознакомить с правилами безопасности на занятиях с фитболами во время подвижных игр и выполнения упражнений на нем.	Соблюдают ТБ с мячом	Беседа по соблюдению ТБ с фитболом во время использования на физкультурном занятии
		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	Дети познакомились с основными и.п. на фитболе и упражнениями Комплекс №1	
октябрь	Работа с детьми	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	23.10.2023 и 25.10.2023 (физкультурные занятия)
ноябрь	Работа с детьми	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	08.11.2023 и 10.11.2023 (физкультурные занятия)
декабрь	Работа с детьми	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	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. «Капитошка»)	«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 11.01.2024
	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 осень 2024-2025 уч.год
февраль	Работа с детьми	Занятие	Разучивание ритмической композиции на фитболе	Развивать чувство ритма Совершенствовать технику упражнений с фитболом;	Разучен комплекс упр-ний на фитболе	12.02.2024 и 14.02.2024 (физкультурные занятия)
	Работа с родителями	Видео ролик (старшая гр. «Капитошка»)	Утренняя гимнастика с использованием фитболов	Познакомить родителей с результатами применения фитбола на утренней гимнастике;	Не показан	
март	Работа с детьми	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	
апрель	Работа с детьми	Занятие	Отбивание фитбола 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 фитболы	08.04.2024 (физкультурное занятие)
май	Работа с детьми	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	27.05.2024 (физкультурное занятие)

Подготовительная группа «Пчёлки» (6-7 лет)

Задачи:

1. Продолжать обучать правильно сидеть на мячах, покачиваться, сохраняя осанку и подпрыгивать вверх на мяче, 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, шпрма, 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 с правилами техники безопасности выполнений упражнений на фитболе;	Соблюдают ТБ с фитболом	На каждом физкультурном занятии с фитболами проводится беседа
		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	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	11.10.2023 и 13.10.2023 (физкультурные занятия)
		Беседа	<u>Подвижная игра:</u> - «Зайцы танцевали»; 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	Занятие	<u>Игровые упр-я:</u> перебрасывание мяча в парах. Броски мяча двумя руками. Прыжки на мячах. <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	22.11.23 (физкультурные занятия)
декабрь	Работа с детьми	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	27.12.23 (физкультурные занятия)

	Работа с родителями	Занятие	Физкультурное занятие с участием детей и родителей <i>«Игры и эстафеты с фитболом»</i>	Заинтересовать детей и взрослых упражнениями, играми, элементами с фитболами. Развивать психофизические качества; учить выполнять упражнения в паре.	Не состоялось	
январь	Работа с детьми	Занятие	<u>Динамические упр-я</u> с фитболами: «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	12.01.24 (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 осень 2024-2025 уч.год
февраль	Работа с детьми	Занятие	Комплексы ОРУ с фитболами и <u>подвижные игры:</u> «Хитрая лиса», «Передача мяча в колонне»	Совершенствовать технику упражнений с фитболом; Учить сохранять равновесия из различных исходных положений;		14.02.2024 и 16.02.2024 (физкультурные занятия)
март	Работа с детьми	Занятие	Разучивание ритмической композиции на фитболе	Развивать чувство ритма	Уверенно выполняют упражнения на фитболе с чувством ритма	28.02.2024 и 01.03.2024 (физкультурные занятия)
	Работа с родителями	Занятие с участием родителей и детей	<i>«Игры и эстафеты с фитболом»</i>	Заинтересовать детей и родителей упражнениями, играми, эстафетами с фитболами.	Не состоялось	
апрель	Работа с детьми	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.	Не провела	Б/лист
май	Работа с детьми	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	29.05.24 (физкультурное занятия)