

A colorful illustration of two children playing with a ball. On the left, a boy with brown hair, wearing a blue and white striped shirt and light blue pants, is jumping with his arms raised. On the right, a girl with blonde hair and a large red bow, wearing a red dress and orange shoes, is also jumping with her arms raised. A large, multi-colored ball (red, green, blue, yellow) is positioned at the top center of the page.

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №28 комбинированного вида  
Курортного района Санкт-Петербурга

*Районный конкурс методических разработок*

*Для педагогов ДОО*

*«Педагогическая палитра»*

*Номинация №3 «Здоровье с детского сада»*

Методическая разработка

**ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ  
ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ДЛЯ РАЗВИТИЯ И  
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ И  
РАВНОВЕСИЯ.**

*Презентацию подготовила*

*инструктор по физической культуре:*

*Кабулова София Назимовна*

Санкт-Петербург

2021

## **Аннотация**

*Автор представленного материала является:* Кабулова София Назимовна , инструктор по физической культуре ГБДОУ №28 Курортного района Санкт-Петербурга

### **Тема работы:**

**ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ДЛЯ РАЗВИТИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ И РАВНОВЕСИЯ.**

Работа выполнена в программе «Powerpoint 2013» Microsoft Office 2013)

### **Актуальность**

Дошкольный возраст является наиболее важным для формирования двигательных навыков и физических качеств, так как в этот период наиболее интенсивно развиваются различные органы и системы. В этом возрасте интенсивно созревает мозжечок, подкорковые образования, кора, улучшается способность к анализу движений сверстников. Именно этим требованиям отвечает методика работы с фитбол-мячами. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов, которые включаются при выполнении упражнений на мяче, усиливает эффект занятий.

### **Цели:**

**Новые подходы к содержанию физкультурных занятий способствуют:**

- Повышению эффективности физкультурно - оздоровительной работы
- Повышению уровня координационных способностей и равновесия детей.
- приобщение детей к здоровому образу жизни

### **Задачи:**

#### **I. Оздоровительные:**

Гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту.

Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости.

Формировать и закреплять навыки правильной осанки.

Содействовать профилактике плоскостопия.

Развивать мелкую и крупную моторику.

## II. Образовательные:

Вооружить дошкольников знаниями о пользе упражнений с фитболами.

Содействовать формированию жизненно необходимых двигательных умений и навыков детей в соответствии с их индивидуальными и возрастными особенностями. Развитие физических качеств.

Способствовать развитию культуры движения и потребности в занятиях физическими упражнениями.

## III. Воспитательные:

Воспитывать положительное отношение к физическим упражнениям, подвижным играм, закаливающим процедурам.

Развивать чувство товарищества и взаимопомощи, инициативу.

Способствовать развитию самоконтроля и самооценки.

Воспитывать трудолюбие и стремлению к достижению поставленной цели.

### *Эффективность представленного материала:*

В традиционной образовательной программе, фитбол гимнастика не используется.

В своей работе, в традиционное занятие физической культурой, я включаю использование фитбол гимнастики с целью:

**Улучшить координацию и уверенность в движениях;**

**Развивать умение сохранять статистическое и динамическое равновесие;**

**Улучшение эмоционального фона на занятиях физкультурой .**

