Кружок профилактической фитбол-гимнастики «Весёлый кенгурёнок»

**Цель:**

* 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.
* Развитие моральных и волевых качеств детской личности.

**Методы:**

* Словесные – объяснения упражнений, указания, похвала, команда, рассказ, беседа, литературные ( разучивание, проговаривание стихов, пропевание песен при выполнении движений.)
* Наглядные – показ, имитация, участие инструктора по физической культуре и воспитателя в играх и упражнениях, звуковые и зрительные ориентиры.
* Практические – упражнения. Конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь.
* Применение необычных исходных положений , быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать).
* Изменение скорости или темпа движений, введение разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов.

**Гимнастикой с мячами можно заниматься индивидуально или в группе.**

**Время проведения одного занятия**

 **с детьми 3—4 лет — 20—25 минут,
 с детьми 5—6 лет — 30—35 минут.**

**Занятия проводятся в чистом, проветренном помещении на ковриках, дети одеты по возможности легко, лучше без обуви (в носках).**

Перспективный план работы кружка профилактической фитбол- гимнастики «Весёлый кенгурёнок»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Задачи** | **Упражнения** |
| Сентябрь | 1.Дать представления о форме и физическихсвойствахфитбола.2.Обучить правильной посадке на фитболе.3. Сидя на мяче учить самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы прижаты к полу и параллельны друг другу).4.Познакомить с правилами работы с большиммячом.5.Укреплять мышцы спины, живота. 6.Формировать у детей правильную осанку7.Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью. | 1. Упражнение: «Мы в лес пойдем»2. Упражнение «Тик – так»3.Упражнение «Ветер дует».4.Упражнение «Катились колеса».5.Упражнения. «Поглядите боком..»6.Упражнения «По ровненькой дорожке».7.Упражнения. «Я бегу, бегу, бегу».Под.игра: «Мишка бурый» Упражнение на релаксацию «Плавание по волнам».  |
| Октябрь | 1.Закрепить правильную посадку на мяче.2.Учить основным движениям с мячом в руках, которые соответствуют возрастным особенностям детей: ходьба с мячом в руках, прыжки на месте с мячом в руках на одной, двух ногах. Прыжкам с продвижением вперед с мячом в руках.3.Учить основным правилам фитбол-гимнастики.4.Упражнять в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног.5.Тренировать равновесие и координацию6.Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.7.Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям. | 1.Упражнение «Пчелки вульях сидят». 2.Упражнение «Не подокном, а около»3.Упражнение «Раз, два, три…»П/и «Замри»П/и. «Бездомный заяц»П/и. «Ловишка, бери лентуУпражнения с массажными мячами для стопы и ладоней. |
| Ноябрь | 1.Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа,стоя на коленях..)2.Закрепить посадку на фитболе.3.Тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику, проприцептивную чувствительность.4.Формировать у детей здоровую осанку, формировать мышечный корсет.5.Развивать координацию, силу, ловкость, выносливость.6.Учить доступным приемам самомассажа стопы и ладоней с помощью массажных мячей.7.Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью. | 1.Упражнение «Маятник 2.Упражнение «Лисичка».3.Упражнение «Змея»:4.Упражнение «Гусеница».П/и. «Охотники и утки»Упражнения с массажными мячами для стоп и ладоней.«Прогулка в парк» |
| Декабрь | 1.Учить детей, сидя на мяче, самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы прижаты к полу и параллельны друг другу.2.Учить выполнению комплекса ОРУ в едином для всех темпе.3.Упражнять в прыжках на месте с мячом в руках на одной, двух ногах, сидя на мяче.4.Развивать у детей координацию, внимание, творческую инициативу.5.Формировать здоровую осанку, укреплять мышечный корсет.6.Воспитывать интерес к занятиям физической культурой. | 1.Упражнение «Бабочка».2.Упражнение «Елочка».3.Упражнение «Книга».П/и. «Ловишки на мячах» П/и «Снежная крепость»Упражнение нарасслабление «Качаемся».Упражнения с массажными мячами«Путешествие в ЗООПАРК» |
| Январь | 1.Учить детей, сидя на мяче самостоятельно правильность постановки стоп.2.Упражнять в различных видах бега содновременным подбрасыванием и ловлей мяча, с отбиванием мяча о пол.3.Закреплять основные исходные положения фитбол- гимнастики: руки в упоре сзади, мяч между ног; руки в упоре сзади, вытянутые ноги на мяче; сидя на мяче; сидя на полу, руки и ноги крепко охватывают мяч, голова прижата к мячу.4.Развивать у детей силу, ловкость.выносливость, координацию, внимание, творческую инициативу.5.Формировать здоровую осанку, укреплять мышечный корсет.6.Воспитывать интерес к занятиям физической культурой. | 1.Упражнение «Летучаямышь».2.Упражнение «Мостик».П/и. «Снежками по мячу» П/и « Кенгуру» Упр. На расслабление «Звезда»Упражнения с массажными мячами.«На морском дне» |
| Февраль | 1.Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.2.Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы.3.Укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку.4.Воспитывать стойкий интерес к занятиям физической культурой5.Формировать привычку к здоровому образу жизни. | 1.Упражнение «Покачайся»2.Упражнение «Ходьба».3.Упражнение « Круговые движения рук»4.Упражнение«Наклонись».5.Упражнение « Ногу подними».6.Упражнение «Ложись».7.Упражнение «Мостик».8.Упражнение «Часы».П/и: «Бездомный заяц»Эстафета: «Быстрая гусеница».Массаж рефлекторных зон рук и ног массажнымимячами. |
| Март | 1.Совершенствовать технику упражнений сфитболом.2.Упражнять в выполнении комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.3.Упражнять в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног всочетании с покачиванием на фитболе.4.Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.5.Формировать и укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку.6.Побуждать детей к проявлениюсамостоятельности, творчества, инициативы, активности.7.Формировать привычку к здоровому образу жизни. | 1.Упражнение сидя на фитболе2.Упражнение четыре хлопка руками.4.Упражнение «Ножницы»П/и.: «Охотники и утки».П/и.: «Ловишка, бери ленту».Эстафеты:«Веселые котята»,«Кенгуру»Упражнения нарасслабление «Качаемся»Самомассаж рефлекторных зон рук и стоп массажными мячами. «Цирк» |
| Апрель | 1.Совершенствовать качество и технику выполнения упражнений в разных и.п.2.Совершенствовать качество выполненияупражнений в равновесии.3.Формировать и укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку.4.Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы,активности.5.Воспитывать привычку к здоровому образу жизни. | Повторение ранее разученных комплексов ритмической гимнастики «Кошки- мышки», «Морские волки», «Дракончик Драки».Эстафеты:«Быстрая гусеница».«Держи – не урони»«Веселые котята».Упражнения на расслабление «Звездочка», «Качалка».Самомассаж рефлекторных зон рук и стоп.«Ах, эта Африка» |
| Май  |  Отчёт по кружку  | Танец мальчиков «Ковбои»Танец девочек «Горошины цветные» |