

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 42»

# «День здоровья в детском саду»

г. Балахна, 2020г.

## Актуальность:

В настоящее время перед ДОУ остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений. За последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. У большинства детей имеется аномалия осанки, деформация стоп, увеличивается частота тяжелых форм сколиоза. Еще одна причина ухудшения здоровья – снижение двигательной активности. Новые подходы к содержанию физкультурных занятий способствует повышению уровня здоровья современных дошкольников. Поэтому педагоги применяют в своей работе новые подходы к организации занятий физическими упражнениями. Современная физкультура в дошкольном учреждении должна предупреждать заболевания, то есть быть профилактической. На занятиях с ослабленными детьми должны использоваться программы по профилактической физической культуре. Это решение мы видим в организации фитбол – гимнастики в ДОУ. Фитбол («fit» - оздоровление, «ball» - мяч). Фитбол - большой мяч диаметром 45-75 см - который используется в оздоровительных целях.

Благодаря фитбол-гимнастике снижается уровень заболеваемости и повышается уровень физического развития, повышается благотворное влияние на развитие здоровья.

## **Цель:**

Укрепление здоровья детей через укрепления мышц, развитие координации движений, накопления опыта, владения своим телом и расширение знаний о возможностях быть здоровым.

## **Тип проекта:**

Долгосрочный, познавательный, физкультурно-оздоровительный

# ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКА ПОЗВОЛЯЕТ РЕШАТЬ СЛЕДУЮЩИЕ ЗАДАЧИ:

- Развитие двигательных качеств;
- Обучение основным двигательным действиям;
- Развитие и совершенствование координации движений и равновесия;
- Укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки;
- Улучшения функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- Нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития;
- Улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов, устранение венозного застоя;
- Улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы;
- Стимуляция развития анализаторных систем, проприоцептивной чувствительности;
- Развитие мелкой моторики и речи;

# ВИДЫ МЯЧЕЙ И КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

Фитбол с ручками (рожками). Это наиболее подходящий вариант для занятий с дошкольниками т.к. он позволяет выполнять все виды упражнений и подвижных игр с мячом.



Фитбол круглой формы. Он предназначен для изучения подвижных игр за исключением прыжковых элементов.



# ВИДЫ МЯЧЕЙ И КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

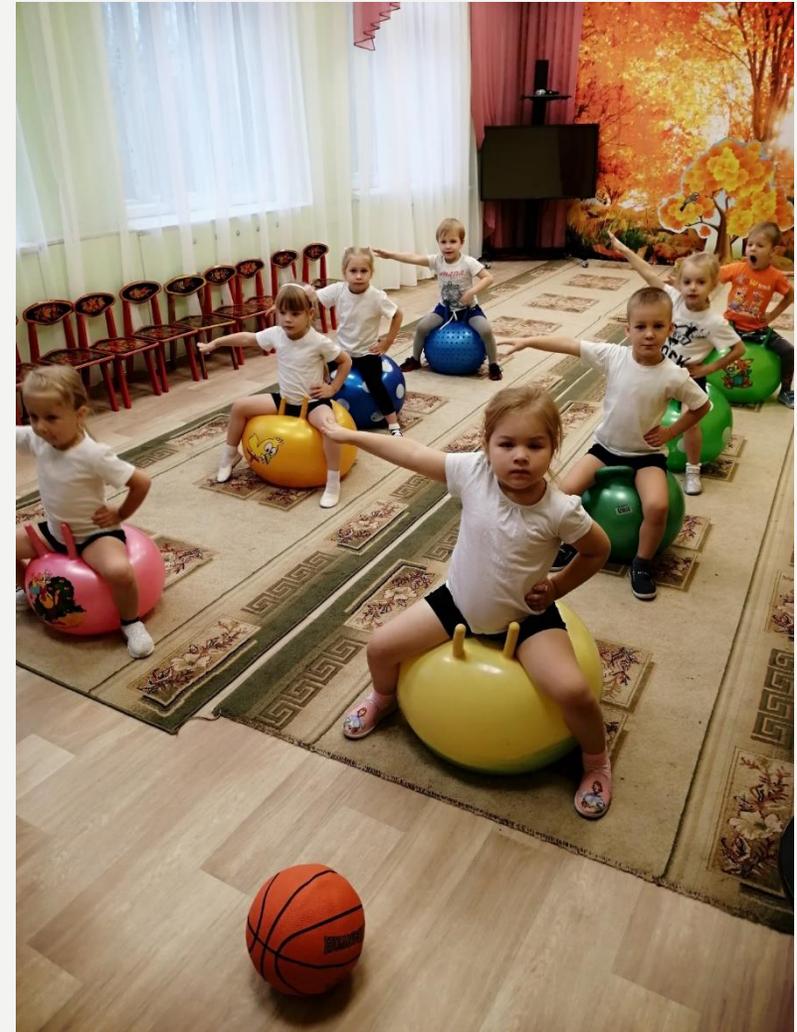
Фитбол овальной формы. Эта форма придаёт больше устойчивости мячу и позволяет заниматься детям с недостаточным уровнем координации и функции равновесия.



Фитбол в виде животных. Рекомендуется для детей раннего возраста.



# ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ С ФИТБОЛАМИ



# ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ С ФИТБОЛАМИ



# СЮЖЕТНОЕ ЗАНЯТИЕ ПО СКАЗКЕ «КОЛОБОК»

Вдалеке в лесу за ёлкой  
На зелёненьком пригорке  
Стоит красивый теремок  
Он не низок, не высок



В теремке живут  
зверушки,  
Варят кашу, варят щи,  
Вот какие молодцы..



Вот по полю мышка бежит,  
мышка - норушка, мышка -  
побегушка.

Увидала теремок, хочет к  
терему пройти, да вот мостик  
на пути.



А за нею по дорожке, друг  
за дружкой  
Скачут заяц и лягушка, к  
теремку они спешат.  
Появился первый зайка.  
А за ним на порог и  
лягушка прыг - да скок.  
Прыг да скок, прыг да скок,  
нас пустите на порог.  
Стали они жить вместе.



Вот красавица лиса,  
у ней шуба хороша,  
К теремочку подкралась,  
на крылечко взобралась.  
Высоко залезла, ловко.  
Ну и хитрая плутовка.



Вот медведь к нам  
идёт,  
Нас играть с собой  
зовёт.



# ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ФИТБОЛАМИ

## «Змейка»



# «Передай мяч»



# «Жуки»



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ**