Отчёт по профилактической кружковой работе инструктора по физическому воспитанию.

Использование фитбол – гимнастики – это новое современное направление оздоровительной работы, которое мы используем в нашем детском саду. Работа с использованием фитбол – гимнастики позволяет достичь следующих результатов:

- сформировать навык правильной осанки;

- развитие мышечной и дыхательной системы;

- повышение эмоционального фона занятий, вызывая у детей положительный настрой;

Мяч по своим свойствам многофункционален и используется в комплекса упражнений как предмет, снаряд и опора.

Упражнения на мячах зависят от поставленных задач:

- для укрепления мышц рук, ног и плечевого пояса

 

- укрепления мышц спины, увеличение гибкости и подвижности в суставах

 

Занятия фитбол – гимнастикой проходят один раз в неделю по 30 минут.

Занятие подразделяется на три части, подготовительную основную и заключительную.

В подготовительной части происходит настрой детей на работу и подготовку организма к основной части тренировки.

В основной части происходит максимальная нагрузка на организм, которая должна быть оптимальной для детей.

Заключительная часть способствует улучшению восстановительных процессов и расслаблению организма.

Все занятия проходят под музыкальное сопровождение.