

Отчет спортивно-оздоровительной работы кружка «Веселая ракетка» за 2023-2024 учебный год

Руководитель: Сабитова Гульфия Фаритовна

В 2023-2024 учебном году мною была реализована работа физкультурно-оздоровительного кружка «Веселая ракетка». Целью которой являлось: сохранение и укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и уровня здоровья детей, формирование у воспитанников основ здорового образа жизни.

Были поставлены следующие задачи на год:

Оздоровительные

1. Охранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей.
2. Совершенствовать функции организма, повышать его защитные свойства и устойчивость к различным заболеваниям.
3. Формировать правильную осанку и укреплять все группы мышц, содействовать профилактике плоскостопия (*корригирующая гимнастика, игровой стретчинг*)

Образовательные

1. Создавать условия для реализации потребности детей в двигательной активности.
2. Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость).
3. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

Воспитательные

1. Воспитывать потребность в **здоровом образе жизни**.
2. Воспитывать чувство уверенности в себе.

В работе кружка «Веселая ракетка» принимали участие группы детей 5-6 лет, всего 6 человек.

Программа была рассчитана на 8 месяцев.

Занятия проводились с октября по май месяц, с учетом предусмотренного учебного плана по расписанию.

Основным содержанием программы являлись общеразвивающие и специально подобранные физические упражнения и игры с ракеткой направленные на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия, а так же на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств,

В результате работы кружка:

- дети научились правильно держать ракетку;
- удерживать мяч на ракетке;
- вставать в «стойку теннисиста»;
- набивать мяч на ракетке до 10 раз;
- набивать мяч на ракетке от пола до 10 раз.

У детей была закреплена и совершенствована техника ходьбы и бега, ходьбы на носках, на наружных сводах стопы; умение выполнять различные упражнения на подбрасывание мяча одной рукой вверх и ловля мяча на ракетку и подкидывание через сетку, набивание мяча о стену, поочередное набивание правой и левой стороной ракетки от стола до 10 раз.

У детей были развиты психофизические качества: сила, быстрота, ловкость, гибкость, координация движений;

Дети стали целеустремлённее, выдержаннее, аккуратнее, дисциплинированнее, улучшилась зрительная память, восприятие, двигательная память, воображение.

На каждом занятии дети проявляют активный интерес и яркие эмоции во время пребывания на кружке.

Таким образом, поставленные цель кружка была достигнута, здоровье детей укреплено, физическая подготовленность и уровень здоровья – повышен, основы здорового образа жизни – сформированы.