

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ФИТБОЛ ГИМНАСТИКА»

Возраст учащихся: от 3 до 7 лет

Направленность дополнительной образовательной программы – физкультурно-спортивная. Программа «Фитбол-гимнастика» разработана для детей дошкольного возраста и направлена на профилактическую работу по укреплению здоровья.

Актуальность программы. Двигательная активность является мощным биологическим стимулятором жизненных функций растущего организма. Потребность в движении составляет одну из основных физиологических особенностей детского организма, являясь условием его нормального формирования и развития.

Отличительные особенности программы. Программа «Фитбол-гимнастика» составлена с учетом требований ФГОС и адаптирована к применению в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Адресат программы – воспитанники детского сада, из основной группы физического развития (имеющие первую и вторую группу здоровья). Дети 3-4 лет (младшая группа ДОО), 4-5 лет (средняя группа ДОО), 5-6 лет (старшая группа ДОО), 6-7 лет (подготовительная группа ДОО).

Движения в любой форме, адекватные физиологическим возможностям детей, всегда выступают как оздоровительный фактор – этим можно объяснить высокую эффективность самых разнообразных методик и форм проведения занятий, когда их основой является общее воздействие на организм в сочетании со специальными физическими упражнениями.

Существенной стороной влияния физических упражнений является повышение эмоционального тонуса. Во время занятий по физическому воспитанию у ребёнка улучшается настроение, появляется чувство радости, удовольствия. Физические упражнения при правильном психолого-педагогическом подходе являются мощным оптимизирующим фактором.

Основной вид деятельности детей в дошкольном возрасте — игра. Данная программа учитывает это. Уникальное сочетание физических упражнений, фитбола, музыки, проговаривания стихов в ритм движений или пение в такт любимой мелодии развивает ритмическое чувство, координацию, речь, равновесие, осанку.

Методика работы с коррекционными мячами, или фитболами способствует максимальной активности всех сенсорных каналов восприятия (зрение, слух, осязание, обоняние). Её эффективность была оценена на протяжении многих лет работы с дошкольниками в детских садах Санкт-Петербурга.

Гимнастика с использованием фитболов относится к одному из видов фитнес-гимнастики. Мяч имеет определённые свойства, используемые для оздоровительных, коррекционных и дидактических целей. Это и размер, и цвет, и запах, и его особая упругость.

1.5 Цель и задачи дополнительной образовательной программы

- Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и укрепление здоровья учащихся.

Задачи

- Обучить упражнениям с фитболом.
- Способствовать максимальной активности всех сенсорных каналов восприятия (зрение, слух, осязание, обоняние) и переработки информации.
- Укреплять мышцы, поддерживающие правильную осанку и свода стоп.
- Развивать способность удерживать равновесие и проприоцептивную чувствительность.
- Воспитывать культурно-эстетические качества и коммуникативные.

1.6 Условия реализации программы

- *Соблюдение принципов* построения содержания оздоровительной программы «Фитбол-гимнастика»:

- 1) Систематичность занятий по фитбол-гимнастике.
- 2) Учёт возрастных особенностей, индивидуальных показателей и медицинских рекомендаций.
- 3) Использование инновационных технологий.

- *Разработка системы занятий*, включающих в себя процесс обучения гимнастическим упражнениям с фитболом и играм, для обеспечения воспитания здорового ребенка

- *Формы и режим занятий.*

Форма организации занятий – подгрупповая (8-20 человек). Занятия проводятся 2 раза в неделю, в качестве дополнительного образования в спортивном (физкультурном) зале.

Материальное, методическое и кадровое обеспечение дополнительной образовательной программы.

Материально обеспечение программы

- Спортивный зал (120 кв.м.),
- специальное безопасное напольное покрытие,
- защищённые потолочные светильники и окна,
- плёночные зеркала,
- индивидуальные коврики,
- фитболы (размеры соответствующие возрасту),
- конусы-ориентиры,
- бубен,
- атрибуты к имитационным подвижным играм,
- спортивная форма,
- Музыкальный центр. Аудиозаписи.

Методическое обеспечение программы

- Указательные карты,
- карточки-модели движений,
- карты-схемы по технике безопасности,
- картотека ОРУ с фитболом,
- картотека упражнений на дыхание и расслабление,
- картотека музыкальных подвижных игр,
- Подборка музыкальных композиций для ритмических комплексов и танцев (аудиозаписи),
- конспекты ритмических комплексов.

Кадровое обеспечение программы

Наличие педагога дополнительного образования детей.

1.7 Планируемые результаты

В результате реализации данной программы к концу определенного года обучения могут быть достигнуты следующие результаты:

- Овладение основами техники упражнений на фитболах
- Укрепление мышечного корсета
- Укрепление мышц ног
- Развитие координационных способностей
- Умение выполнять комплексы упражнений с фитболом под музыку.