

АННОТАЦИЯ К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ «ФИТБОЛ ГИМНАСТИКА»

Автор программы:

Кристесашвили Ольга Владимировна, педагог дополнительного образования.

Направленность дополнительной образовательной программы – физкультурно-оздоровительная.

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.

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.

Адресат программы:

Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной общеразвивающей программы соответствует возрасту детей младшей, средней и подготовительной группы ДОО: 3-4 года, 4-5 лет и 6-7 лет.

Цель и задачи дополнительной образовательной программы

Способствовать максимальной активности всех сенсорных каналов восприятия (зрение, слух, осязание, обоняние) и переработки информации, а также способствовать коррекции осанки.

Задачи:

- Укреплять мышцы, поддерживающие правильную осанку.
- Развивать способность удерживать равновесие.
- Развивать проприоцептивную чувствительность.
- Учить выполнять броски двумя руками из разных исходных положений.

Ожидаемые 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 броски двумя руками из разных и.п.

Используемая литература:

1. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. «Двигательный игротренинг для дошкольников». – СПб.: «Речь», 2002.
2. Потапчук А.А., Лукина Г.Г. Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте .- СПб.: «Речь», 1999.
3. Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений. – СПб.: «Речь», 2001.
4. Назарова А. Г. Игровой стретчинг. – СПб.: «Просвещение», 1995.
5. Страковская В.Л. Подвижные игры в терапии больных и ослабленных детей. – М: «Медицина», 1987.