

АННОТАЦИЯ К ПРОГРАММЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КРУЖОК «ВЕСЕЛЫЙ ФИТБОЛ»

Оздоровительно-развивающая рабочая программа дополнительного образования «Фитбол-гимнастика» относится к физкультурно-оздоровительной направленности. Программа составлена на основе программы «Танцы на мячах», разработанной на кафедре гимнастики РГПУ им.А.И. Герцена Е.Г. Сайкиной, С.В. Кузьминой для детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка и его полноценное физическое развитие являются неотъемлемой частью педагогической работы в дошкольных учреждениях.

«Фитбол-гимнастика» проводится на больших разноцветных мячах, что обеспечивает положительный эмоциональный фон во время физической деятельности. Данная гимнастика направлена на оздоровление организма занимающихся, повышение их функциональных возможностей и интереса к занятиям физической культурой.

Занятия с фитболом дают уникальную возможность воздействовать не только на мышцы, которые участвуют в «обычных» движениях, но и на глубокие мышечные структуры, позволяющие выполнять сложно скоординированные движения, отлично тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений, оказывают стимулирующее влияние на обмен веществ организма. Механическая вибрация мяча оказывает воздействие на позвоночник, межпозвоночные диски, суставы и окружающие ткани. Практически это единственный вид спортивных занятий, где в выполнении физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что в геометрической прогрессии усиливает положительный эффект от занятий на фитболах.

Программа дополнительного образования «Фитбол-гимнастика» относится к физкультурно-оздоровительной направленности. *Программа создает условия для оздоровления дошкольников посредством занятий фитбол – гимнастикой, которая формирует двигательную сферу ребенка в развитии силы мышц, способности удерживать равновесие, развивает физические качества: выносливость, ловкость, быстроту, гибкость.*

Цель программы содействие всестороннему гармоничному развитию личности ребенка через укрепление здоровья, приобщение к здоровому образу жизни, используя эффективность методики комплексного воздействия упражнений фитбол-гимнастики на развитие физических способностей детей дошкольного возраста.

Задачи программы:

1. Оздоровительные задачи:

- 1.1. Содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата;
- 1.2. Гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту;
- 1.3. Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости;
- 1.4. Формировать и закреплять навык правильной осанки;
- 1.5. Содействовать профилактике плоскостопия;
- 1.6. Содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма;

- 1.7. Способствовать повышению работоспособности организма занимающегося;
- 1.8. Развивать мелкую моторику рук;
- 1.9. Способствовать коррекции психомоторного, речевого, эмоционального и общего психического состояния.

2. Образовательные задачи:

2.1. Вооружить занимающихся знаниями о влиянии занятий фитбол-гимнастикой на организм, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях, профилактике травматизма;

2.2. Формировать знания, умения и навыки, необходимые в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт занимающихся;

2.3. Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;

2.4. Способствовать развитию интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями;

2.5. Прививать навыки личной и общественной гигиены (самообслуживание, соблюдение чистоты).

3. Воспитательные задачи

3.1. Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях;

3.2. Формировать навыки выразительности, пластичности в движениях;

3.3. Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи;

3.4. Способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности;

3.5. Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели;

3.6. Содействовать формированию коммуникативных качеств у детей.

С целью реализации дополнительной программы по фитбол - гимнастике в МБДОУ «Детский сад №18 «Лучик» города Алушты организован кружок для детей среднего и старшего дошкольного возраста (старшая, подготовительная группы) «Веселый фитбол».

Учебно-практический материал включает в себя формирование умений, навыков и развитие двигательных способностей средствами фитбол - гимнастики, которые представлены: «Фитбол-ритмикой», «Фитбол-атлетикой», «Фитбол-коррекцией» «Фитбол-игрой».

Программа работы кружка «Веселый фитбол» включает в себя четыре этапа.

1-й этап.

Задачи этапа и их реализация.

1. Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.
2. Обучить правильной посадке на фитболе.
3. Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).

2-й этап.

Задачи этапа и их реализация:

1. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.
2. Научить сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации).
3. Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.
4. Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.

3-й этап.

Задачи этапа и их реализация:

1. Научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.
2. Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.

4-й этап.

Задача этапа и ее реализация:

1. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.

Программа рассчитана на 3 года реализации.

Программа прошита, пронумерована, скреплена печатью и утверждена подписью заведующего МБДОУ «Детский сад №18 «Лучик» города Алушты.