

**Содержание**

1. **Пояснительная записка:**
* **новизна программы;**
* **актуальность программы;**
* **цель и задачи программы;**
* **педагогическая целесообразность программы;**
* **направленность дополнительной образовательной программы;**
* **отличительные особенности программы;**
* **участники реализации данной программы;**
* **сроки реализации ДОП (продолжительность, этапы);**
* **формы и режим занятий;**
* **ожидаемые результаты и способы определения их результативности.**
1. **Содержание программы.**
* **Построение непосредственно образовательной деятельности.**
* **Этапы и задачи освоения упражнений на фитболах.**
* **Принципы реализации программы.**
* **Педагогические средства, используемые на занятиях.**
* **Виды физкультурных занятий.**
1. **Учебно-тематический план.**
* **Содержание упражнений по каждому возрасту.**
* **Общее количество НОД и СОД.**
1. **Физкультурно-оздоровительная работа.**
2. **Методическое обеспечение программы дополнительного образования детей.**
* **«Золотые правила» фитбол-гимнастики, требования к фитбол-гимнастике, правила педагога, необходимое оборудование.**
* Критерии отслеживания результативности освоения программы
* **Конспекты, рекомендации "Как подобрать мяч", разработки игр и т.д.**
1. **Результативность использования программы «Доктор Мяч».**
2. **Заключение.**
3. **Список использованной литературы.**



**Пояснительная записка**

 **Новизна программы. Программа «Доктор Мяч» является авторизированной программой физкультурно-оздоровительной направленности с применением фитбол-мячей, для детей 3-8 лет. Фитбол-гимнастика – одно из новых направлений в физкультурно-оздоровительной работе с дошкольниками, где используется новейшее современное оборудование. Оно рассматривается как средство развития интегративных качеств личности детей в процессе интегрированного решения задач всех образовательных областей. Фитбол («fit» - оздоровление, «ball» - мяч), который используется в оздоровительных целях.**

 **В процессе обучения, с уникальном сочетанием физических упражнений, фитбол-гимнастики, музыки, проговаривания стихов в ритме движений, у воспитанников развивается ритмическое чувство, координация, равновесие, осанка, а также вызывает эмоциональный подъём, чувство радости и удовольствия.**

 **Практически, это единственный вид гимнастики, где при выполнении физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, слуховой, зрительный и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий на фитбол-мячах.** Фитбол является безопасным и эффективным приспособлением для физических упражнений. Он подходит для людей всех возрастных групп.

 **Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время перед ДОУ остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений у детей. За последние годы состояние здоровья детей желает оставлять лучшего. Дети имеют аномалию осанки, деформацию стоп, растёт уровень частых ОРЗ.**

 Исследования свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают двигательный дефицит, т.е. страдают гиподинамией. Двигательная активность является мощным биологическим стимулятором жизненных функций растущего организма. Потребность в движениях составляет одну из основных физиологических особенностей ребенка, являясь условием его нормального формирования и развития.

 При занятиях фитбол-гимнастикой, сердечно-сосудистая система организма работает в щадящем режиме, ударная нагрузка на суставы ног гораздо меньше, чем при других аэробных тренировках. Мяч создает хорошую амортизацию, и поэтому во время динамических упражнений на нем осевая нагрузка на позвоночник менее интенсивна, чем при ходьбе. Занятия с мячом-фитболом не просто укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, способствуют формированию правильного дыхания, моторных функций, но главное – формируют сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки.

 

**Цель программы.**

**Развивать физические качества и укреплять здоровье детей, используя эффективность методики комплексного воздействия упражнений фитбол-гимнастики  на развитие физических способностей детей дошкольного возраста.**

**Задачи программы.**

**1.  Сохранять и укреплять здоровья детей с помощью фитбол-мячей.**

**2.  Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку.**

**3.  Совершенствовать функции организма детей, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям с помощью фитбол-мячей.**

**4.  Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстроту, гибкость, координационные способности, скоростно-силовые качества, функцию равновесия.**

**5. Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх с применением фитболов.**

**Педагогическая целесообразность. Физкультурные занятия являются составляющей физкультурно-оздоровительной работы, а фитбол-гимнас­тика, как современная форма занятий, безусловно, имеет преимущество перед традиционными подходами. Фитбол притягивает к себе, стимулирует фантазию и двигательное творчество, является не только уникальным оздоровительным "тренажёром", но может использоваться как обычный мяч в играх и эстафетах. Требования современной педагогики побуждают специалистов к поиску новых подходов к организации физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ, тем самым, способствуя повышению уровня здоровья современных дошкольников. Необходимо разрабатывать такие программы, с использованием приемов и методов обучения в которых, должен быть учтен весь комплекс решения соматических, интеллектуальных и физических проблем в развитии детей. Современная физкультура в дошкольном учреждении должна предупреждать заболевания, то есть быть профилактической. Именно этим критериям отвечает методика работы с фитбол-мячами в ДОУ, как средство укрепления и сохранения здоровья воспитанников.**

**Направленность программы. «Доктор Мяч» является авторизированной программой физкультурно-оздоровительной направленности, предполагает уровень освоения знаний и практических навыков. Программа направлена на:**

* **укрепление мышц рук и плечевого пояса;**
* **укрепление мышц брюшного пресса;**
* **укрепление мышц спины и таза;**
* **укрепление мышц ног и свода стопы;**
* **увеличение гибкости и подвижности суставов;**
* **развитие функции равновесия и вестибулярного аппарата;**
* **формирование осанки;**
* **развитие ловкости и координации движений;**
* **развитие подвижности и музыкальности;**
* **расслабление и релаксация;**
* **профилактику различных заболеваний опорно-двигательного аппарата, внутренних органов;**

**Отличительные особенности данной программы от уже существующих в этой области заключаются в том, что программа ориентирована на применение фитбол-мячей и использование различных оздоровительных технологий на одном занятии. В основу программы положено личностно-ориентированное обучение, где во главу становится личность ребёнка, её самоценность - признание ребёнка главной действующей фигурой всего физкультурно-оздоровительного процесса.**

Программа включает в себя широкое использование необходимого оборудования, спортивного инвентаря, фитболами, массажными мячами для профилактики плоскостопия, «дорожка здоровья», массажные коврики, детский игровой парашют (для активизации двигательной активности детей), физкультурные уголки и зоны двигательной активности в группах.

**Занимаясь с фитбол-мячом, у детей появляется чувство радости, удовольствия, удовлетворённости, а, как известно, на положительном эмоциональном фоне быстрее и эффективнее проходит процесс обучения двигательным умениям и навыкам.**

**Срок реализации программы – 4-х этапный.**

**Участники реализации программы - дети 3-8 лет.**

Ожидаемые результаты. **В своей работе мы стремимся максимально помочь каждому ребенку, осуществляя комплексную работу по укреплению и сохранению здоровья, планируем снижение уровня заболеваемости детей, стабилизацию нарушений осанки и повышения уровня физического развития детей.**

**Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы определяются и подводятся в конце каждого этапа обучения критериями оценки: высокий, средний, низкий.**

 