МБДОУ «Детский сад комбинированного вида с группами для детей

с нарушениями речи № 41»

**О программе дополнительного образования**

**по физическому воспитанию**

**старших дошкольников**

***«Фитбол-гимнастика»***

***Автор:*** инструктор по физической культуре высшей квалификационной

категории МБДОУ № 41 Смоленцева Марина Ивановна

***Пояснительная записка***

Развитие детей и улучшение их здоровья – одна из актуальных задач современной дошкольной педагогики. Одной из эффективных форм работы с дошкольниками является методика работы с коррекционными мячами, или фитболами. Фитбол – большой мяч диаметром 45-75 см, который используется в оздоровительных целях. Гимнастика с использованием фитболов относится к одному из видов фитнес-гимнастики.

Может показаться, что фитбол для детей просто веселая и интересная игра. Но все не так просто. Чтобы удержаться на мяче, нужно иметь тренированные мышцы спины и отличную осанку. А самое удивительное, что занятия с мячом, укрепляя осанку, не создают жесткой нагрузки на спину и шею ребенка. Выполняя специальные упражнения, ребенок тренирует практически все группы мышц и учится двигаться под музыку.

Упражнения на фитболе оказывают на детей оздоровительный эффект. Он давно подтвержден опытом работы реабилитационных медицинских центров Европы. Вибрации, создаваемые мячом, улучшают обмен веществ и кровообращение. Упражнения на мяче способствуют профилактике таких заболеваний, как остеохондроз, сколиоз, неврастения и др. Механическая вибрация мяча оказывает воздействие на позвоночник, межпозвонковые диски, суставы и окружающие ткани.

Упражнения на мячах тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, активизируют моторно-висцеральные рефлексы. Особенно полезно заниматься этими упражнениями детям дошкольного возраста с нарушениями речи. Импульсы, которые в результате тренировки получает головной мозг, ускоряют выработку новых условно-рефлекторных связей, необходимых при развитии речи ребенка и всего его организма. Улучшается способность детей к самоконтролю и самоанализу. У детей формируется отличная осанка, ведь "криво" сидеть на мяче невозможно.

Но самое главное, что занятия на мячах приводят детей в восторг. [Фитбол для детей](http://www.korablikspb.ru/) дает уникальную возможность для тренировки двигательного контроля и равновесия; снимает нагрузку с позвоночника, перераспределяет тонус всех групп мышц; тренирует правильную осанку, чувство естественной координации тела; одновременно тренирует мышцы спины и брюшного пресса.

**Цель программы**

Развитие физических качеств и укрепление здоровья детей с нарушениями речи, используя эффективность методики комплексного воздействия упражнений фитбол-гимнастики на развитие физических способностей детей дошкольного возраста.

**Задачи программы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Воспитательные:  1. Воспитание положительного отношения к физическим упражнениям, подвижным играм с использованием фитбола.  2.  Воспитание нравственно-волевых качеств личности, активной жизненной позиции, развитие коммуникативных навыков.  3.  Способствование развитию самоконтроля и самооценки.    *Образовательные:*  1. Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков детей в соответствии с их индивидуальными и возрастными особенностями.  2. Развитие физических качеств, мелкой моторики рук.  3. Развитие речи детей.  4. Развитие умственной сферы посредством выполнения двигательных действий, с помощью которых ребенок усваивает элементарные знания об окружающем мире и о способах взаимодействия с ним, а также познает собственное тело и его многочисленные возможности.  5. Развитие культуры движений и телесной рефлексии.    *Оздоровительные:*  1.Укрепление здоровья детей, включающее формирование опорно-двигательного аппарата, стимулирование функций сердечно-сосудистой, дыхательной систем и координационных способностей.  2. Создание основы для нормального роста и полноценного развития ребенка, путем целесообразной двигательной активности.  3. Приобщение детей к здоровому образу жизни, выработка потребности в регулярных занятиях физической культурой.  4. Совершенствование эмоционально-волевой сферы дошкольников.    **Цели занятий**  1. Профилактика различных заболеваний (опорно-двигательного аппарата, болезней легких, внутренних органов и др.)  2. Развитие двигательных способностей (силы, координации, гибкости, функции равновесия и др.)  3. Развитие музыкально-ритмических и творческих способностей в целях рекреации, досуга, отдыха и развлечения (игры, эстафеты, танцы, ритмические упражнения).  **Ожидаемые результаты**  1. Развитие двигательных качеств (ловкости, гибкости, выносливости).  2. Развитие и совершенствование координации движений и равновесия.  3. Создание навыка правильной осанки.  4. Развитие коммуникативной и эмоционально-волевой сферы.  5. Развитие мелкой моторики рук.  6. Развитие речи.  **Содержание программы**  Для организации работы по программе необходимо создать следующие условия:   * физкультурный зал; * фитбол-мячи, магнитофон, диски; * разработать перспективный план занятий; * составить график работы.   Данная программа состоит из двух блоков: 1 блок – работа с детьми старшей группы, 2 блок – работа с детьми подготовительной к школе группы. Таким образом, работа по программе «Фитбол-гимнастика» рассчитана на 2 года. Возраст детей от 5 лет (старшая группа) до 7 лет (подготовительная к школе группа).  Работа по программе «Фитбол-гимнастика» начинается с сентября и в старшей и в подготовительной к школе группе.  Каждое занятие с фитболами включает в себя вводную, основную и заключительную часть. Во вводной части для разогрева организма детей и подготовки его к выполнению упражнений на все группы мышц используются ходьба, бег и прыжки с различными их вариантами, выполнение корригирующей гимнастики для сводов стоп. Дети при этом могут двигаться змейкой между фитболами, лежащими на полу на индивидуальных ковриках, друг за другом в колонне по одному, врассыпную между фитболами, или, держа фитбол за ушки на спине, что обеспечивает выравнивание спины в нейтрально-оптимальное положение, возбуждает согласованную активизацию мышц позвоночника, тренирует правильную установку центра тяжести при динамической основе в поддержке туловища.  В основную часть занятий включены комплексы упражнений с фитболами и на фитболах. Упражнения выполняются из разных исходных положений: стоя, фитбол на полу; стоя с фитболом в руках; сидя на полу с фитболом в руках; сидя на фитболе; лежа на полу на животе с фитболом в руках; лежа на фитболе на животе; лежа на полу на спине с фитболом в руках; лежа на фитболе на спине. Упражнения постепенно усложняются от комплекса к комплексу. С детьми 5-6 лет используются комплексы упражнений с фитболами без предметов, в подготовительной к школе группе с предметами: обручами, гимнастическими палками, массажными мячиками, лентами. В каждое занятие включены виды движений, направленные на овладение фитболом: подбрасывание фитбола, перебрасывание, отбивание, прокатывание и т.д. Основная часть заканчивается подвижной игрой с использованием фитбола – это кульминация всего занятия. Игра должна проходить эмоционально, в хорошем темпе, весело и задорно. Один раз в месяц в занятие дополнительно к подвижной игре включается танец-игра на фитболах с различными интересными движениями.  В заключительной части занятия необходимо организм детей привести в спокойное состояние, организуя с фитболом игру малой подвижности, включив упражнения, направленные на восстановление дыхания.  Занятия фитбол-гимнастикой, как в старшей группе, так и в подготовительной к школе группе, рекомендуется проводить 2 раза в неделю. Продолжительность одного занятия в старшей группе 25-30 минут, в подготовительной группе 30 минут.  Важно, чтобы каждое занятие имело музыкальную окраску. Музыкальное сопровождение желательно подбирать с учетом возрастных интересов детей. Приветствуются детские песни с русским текстом.    **Структура занятий**   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | Часть занятия | Время | Содержание составных частей занятия | Повторяемость | | I.  Вводная | 5-7 минут | Различные виды ходьбы и бега, игровые упражнения. | 1 месяц  (8 занятий) | | II.  Основная | 18-19 минут | 1. Комплекс упражнений с фитболами.  2-3. Упражнения на развитие движений с фитболом.  4. Подвижная игра с использованием фитбола.  5. Танец-игра (с фитболом или без). | 1 месяц  (8 занятий)  1 неделя  (2 занятия)  1 неделя  (2 занятия)  4-ая неделя месяца  (2 занятия) | | III.  Заключи-  тельная | 3-4 минуты | Игра спокойного характера с использованием фитбола. | 1 неделя  (2 занятия) |     **Условия проведения занятий фитбол-гимнастикой**  - Правильный подбор фитбола каждому ребенку по росту (при посадке угол в 90% между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой).   * - Удобная одежда, не мешающая движениям, и нескользящая обувь. * - Начинать занятия с простых упражнений, постепенно переходя к более сложным.   - Исключить во время занятий быстрые и резкие движения.   * - При выполнении упражнений фитбол не должен двигаться, за исключением упражнений, связанных с его прокатыванием и перемещением. * - Физическая нагрузка по времени должна соответствовать возрасту занимающихся детей. * - Следить за техникой выполнения упражнений, соблюдать приемы страховки и учить самостраховке. * - На каждом занятии стремиться к созданию положительного эмоционального фона, бодрого, радостного настроения. Одним из эффективных средств для создания положительного настроения является музыкальное сопровождение. |