

**Аннотация к Рабочей программе  
цикла занятий по интересам  
физкультурно - оздоровительной направленности  
«ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКА»  
для детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет)**

В рабочей программе представлена нетрадиционная форма работы по оздоровлению детей, гимнастика на фитболах – больших гимнастических мячах. Реализация данной программы способствует формированию у детей практических навыков здорового образа жизни, потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом, развитию осознанного отношения к своему здоровью, воспитывает умение бережно относиться к своему организму, оценивать себя и свое состояние.

В настоящее время ученые и практики констатируют возникающее противоречие между декларируемыми ценностями здоровья, здорового образа жизни и тем фактом, что все большее количество детей имеют отклонения в психофизическом развитии. Происходит понимание того, что здоровье - это не просто отсутствие болезней, а полнота жизненных сил, гармоничное развитие личности и ее взаимосвязи с окружающим миром. Статистика говорит о том, что количество детей с 1-й группой здоровья катастрофически снижается; происходит рост нарушений опорно-двигательного аппарата, нарушений в развитии речи, гипервозбудимость или заторможенность. Причинами являются ухудшение экологии, невысокий уровень материального благосостояния, уменьшение двигательной активности.

Для решения проблем оздоровления детей и профилактики различных заболеваний недостаточно традиционных форм и методов работы по физическому развитию дошкольников. Необходимо искать эффективные технологии, способствующие профилактике и коррекции психофизического развития детей. По нашему мнению одной из таких технологий является использование фитбол-гимнастики. Это новое современное направление оздоровительной работы с использованием мячей большого размера, ее эффективность подтверждена опытом коррекционных и реабилитационных медицинских центров Европы.

В разных странах программы с использованием гимнастических мячей большого размера применяют более 50 лет, в нашей стране – около 10 лет. Фитбол является многофункциональным оборудованием, обеспечивающим решение общеразвивающих и профилактических задач.

Систематическое использование фитболов на занятиях с детьми 5-7 лет способствует улучшению координации движений, снижению нарушений опорно-двигательного ап-

парата, активизации дыхательной системы, позволяет достичь поставленной **цели** - предупреждения нейроортопедических нарушений у детей старшего дошкольного возраста посредством использования больших гимнастических мячей. Для достижения этой цели необходимо решать следующие **задачи**:

- формировать навык правильной осанки, развивать мышечную систему через упражнения на фитболах;
- развивать дыхательную систему, способствовать формированию правильного речевого дыхания;
- развивать физические качества: гибкость, силу, ловкость, выносливость, быстроту движений;
- формировать устойчивую мотивацию к занятиям физической культурой в детском саду и семье.

Деятельность секции рассчитана на один учебный год, с детьми старшего дошкольного возраста.

**Время работы секции: среда-15:30-16:00.** Занятие секции проводится один раз в неделю, подразделяется на 3 части: подготовительную, основную и заключительную. В подготовительной части происходит настрой детей на работу и подготовка организма к основной части тренировки. В основной части происходит максимальная нагрузка на организм, которая должна быть оптимальной для детей. В связи с этим во время занятия должны учитываться возрастные и индивидуальные особенности детей. Заключительная часть способствует улучшению восстановительных процессов и расслаблению организма. Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться на занятиях как предмет, снаряд или опора. Все обучение строится на основе интеграции физкультурных, оздоровительных и речевых задач.

Целенаправленная работа с использованием фитбол-гимнастики позволяет достичь следующих результатов:

- систематическое применение комплексов фитбол-гимнастики гармонично тренирует основные группы мышц, что способствует профилактике и коррекции нарушений осанки;
- занятия с использованием дыхательной гимнастики, приемов кинезиологии и просодики способствуют формированию правильного речевого дыхания;
- упражнения без устойчивой опоры тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений, функцию равновесия и другие физические качества: ловкость, силу, выносливость, скорость;

- использование фитболов оказывает общее стимулирующее влияние на физиологическое состояние ребенка, повышает эмоциональный фон занятий, вызывая положительный настрой