

ДООП «Увлекательный фитбол» предназначена для воспитанников с ограниченными возможностями здоровья от 4 до 7 лет.

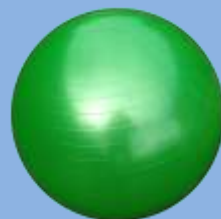
Программа направлена на освоение воспитанниками разнообразных двигательных умений и развитие физических качеств.

В рамках занятий с воспитанниками педагог дополнительного образования решает следующие задачи:

- Развитие и совершенствование координации движений и равновесия;
- Развитие двигательных качества;
- Обучение основным двигательным действиям;
- Укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки;
- Улучшение функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- Нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития;
- Улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов;
- Развитие мелкую моторику и речь;
- Адаптации организма к физической нагрузке.

С целью формирования коммуникативных умений упражнения могут выполняться в парах или включаться в подвижные игры, командные соревнования. Для детей старших групп с низким уровнем физической подготовленности можно организовать дополнительные занятия с целью развития у них двигательных и функциональных возможностей, профилактики нарушений.

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Увлекательный фитбол»



Для занятий с детьми дошкольного возраста мячи могут быть не только разного размера, но и разного цвета. Разные цвета по-разному воздействуют на психическое состояние и физиологические функции человека. Кроме цветового влияния на организм, мячи обладают еще и вибрационным воздействием.

Механизм лечебного воздействия вибрации:

- Вибрация, возникающая в положении сидя на мяче, по своему физиологическому воздействию аналогична верховой езде, которая в медицинской литературе описывается как метод лечения остеохондроза, сколиоза, заболеваний желудочно-кишечного тракта, ишемической болезни сердца, ожирения, невралгии.
- Упражнения в исходном положении сидя способствуют тренировке мышц таза, функциональная несостоятельность которых часто выявляется при патологии мочевыводящей системы (энурезы,

опущение почек или других внутренних органов и др.).

- Вибрация способствует более легкому откашливанию, помогает уменьшить отрицательное воздействие гипоксии и улучшает легочное кровообращение.



Безусловно, фитбол-гимнастика оказывает широкий спектр оздоровительного воздействия на детский организм, способствует развитию творчества детской фантазии и эмоционально раскрепощает детей.

Государственное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение детский сад
№ 44 компенсирующего вида Кировского
района Санкт-Петербурга

