

Краткая аннотация
к авторской адаптационной программе
«Ступенька к здоровью»

Подготовила инструктор по физической культуре
МБДОУ г. Иркутска детский сад № 101

Пологрудова Т.И.

«Здоровье – это не всё, но всё без здоровья – ничто» - повторяет человечество вслед за мудрецом Сократом уже более двух тысяч лет. Современное общество, колоссальные темпы его развития, информационные технологии настоятельно предъявляют с каждым днем всё более высокие требования к человеку и его здоровью.

Использование новых ФИТНЕС технологии: степ-аэробика, аква-аэробика, пилатес, шейпинг, фитбол и другие ориентировано не только на оздоровление детей, но и развитие физических способностей.

Работа по программе «Ступенька к здоровью» доказывает что, уникальное сочетание физических упражнений, фитбола, музыки, проговаривание стихов в ритм движений или пения в такт любимой мелодии развивает различные способности ребенка, в том числе и физические, а так же вызывает эмоциональный подъём, чувство радости и удовольствия. Шар посылает оптимальную информацию всем анализаторам. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов, которые включаются при выполнении на мяче, усиливает эффект развития способностей наших воспитанников.

В программе «Ступенька к здоровью» разработан новый подход к рассмотрению и использованию в педагогическом процессе комплексов на больших гимнастических мячах:

Упражнения на мячах используются как действенное средство развития физических способностей детей старшего дошкольного возраста;

В программе показан путь руководства процессом усвоения детьми движений на мячах, которые являются безусловным средством обогащения двигательного опыта детей, специфическими навыками и умениями, доказана

возможность интегрированного подхода к физическому и личностному развитию детей.

Данная программа создана для инструкторов по физической культуре, воспитателей, которые работают по программе «Из детства в отрочество» Т.Н.Дороновой. Ее могут использовать и педагоги, работающие по другим образовательным программам с целью расширения содержания по физическому воспитанию детей за счет использования комплексов на больших гимнастических мячах.

Для составления программы были использованы фундаментальные разработки теории физического воспитания, лечебной физической культуры, врачебного контроля, социальной педагогики и психологии, прикладной кинезиологии.

В программе «Ступенька к здоровью» представлены комплексы упражнений на больших гимнастических мячах (фитболах), направленные на активизацию двигательной активности, сенсомоторного развития, формирование осанки, основных видов движений. Комплексы разработаны с учетом возрастных особенностей детей и этапов развития движений ребенка в период дошкольного детства.

Анализ проделанной работы показывает, что оздоровительный эффект фитбола при оптимальной и систематической нагрузке укрепляет мышечный корсет у детей, что способствует исправлению и формированию правильной осанки. Считаю, что программа «Ступенька к здоровью» ориентированна на то, чтобы дошкольники стали более гибкими, ловкими, подвижными, у них улучшилась координация движений. Новая форма организованной деятельности стимулирует двигательную активность детей, повышает интерес, снижает утомление и даёт положительный эмоциональный заряд.

В авторской программе заложен комплекс диагностических методов для проведения мониторинга физической подготовленности воспитанников.

Представленная программа приобщает воспитанников дошкольного учреждения к многообразию средств современного оздоровительного вида аэробики для детей, овладение упражнениями которого позволит укрепить здоровье, уровень физического развития и двигательной подготовленности, повысить интерес к спорту.