

## Аннотация к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Фитбол 4-5 лет»

В последние годы все больше внимания уделяется физическому развитию детей, возможности проявления двигательных способностей, актуализации двигательного потенциала каждого ребенка в различных игровых ситуациях, способствующих повышению уровня физического развития и улучшению компенсаторных функций. Фитбол-гимнастика - это современное направление физкультурно- оздоровительной работы с использованием мячей большого размера, обеспечивающее решение общеразвивающих и профилактических задач.

Дополнительная общеразвивающая программа «Фитбол» является программой физкультурно-спортивной направленности, предполагает повышенный уровень освоения знаний и практических навыков в области физического развития, формирование интереса к спортивным достижениям, здоровью и здоровому образу жизни.

Новизной и отличительной особенностью данной Программы является: использование современного оборудования (фитбол - мячи), как средство оздоровления и развития физических качеств детей; 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.

Программа имеет гибкий характер, что позволяет в зависимости от условий материальной базы, уровня физического развития и подготовленности занимающихся, рационально варьировать содержание программы и творчески обеспечить ее выполнение.

Цель программы:

Развитие физических качеств и укрепление здоровья детей, путём использования эффективности методик комплексного воздействия упражнений фитбол-гимнастики на развитие физических способностей детей дошкольного возраста.

Задачи:

- Укреплять здоровье детей с помощью фитболов.
- Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку.
- Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям с помощью фитболов.
- Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость.
- Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.