

Аннотация
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
по фитбол-гимнастике «Старт»

Двигательная активность связана с тремя аспектами здоровья: физическим, психическим и социальным. Для нормального развития и функционирования организма, сохранения здоровья необходим определенный уровень физической активности.

В данной программе представлено новое направление в здоровьесберегающей технологии - фитбол-гимнастика, в основе которой лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной систем организма и опорно-двигательного аппарата.

Программа направлена на укрепление здоровья, улучшение общей физической подготовленности детей, удовлетворение их биологической потребности в движении, сохранение и развитие природных задатков, а также развитие двигательных способностей.

Цель программы: повышение уровня физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста посредством фитбол-гимнастики.

Достижение данной цели требует решения ряда задач.

Обучающие задачи:

- ✚ формировать знания о влиянии занятий фитбол-гимнастикой на организм;
- ✚ формировать знания, умения и навыки, необходимые в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт занимающихся;
- ✚ содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- ✚ способствовать развитию интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями.

Воспитательные задачи:

- ✚ воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой, спортом и самостоятельной двигательной деятельности;
- ✚ воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
- ✚ формировать навыки выразительности, пластичности в движениях;
- ✚ развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи;
- ✚ воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели;
- ✚ содействовать формированию коммуникативных качеств у детей.

Развивающие задачи:

- ✚ развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту;
- ✚ содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости;
- ✚ формировать и закреплять навык правильной осанки;
- ✚ содействовать профилактике плоскостопия;
- ✚ развивать сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы организма;
- ✚ способствовать повышению работоспособности организма;
- ✚ развивать мелкую моторику рук;
- ✚ способствовать коррекции психомоторного, речевого, эмоционального и общего психического состояния.

Форма обучения – очная. Форма организации занятий - групповая. Наполняемость группы до 12 человек.

Срок реализации программы: 9 месяцев (с сентября по май). Занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительностью 30 минут. Всего предусмотрено 36 занятий. Из них теоретических – 7; практических – 29.

К концу реализации программы ребенок:

- ✚ способен уверенно и с хорошей амплитудой выполнять упражнения;
- ✚ способен самостоятельно организовать игру, владеет навыками самооценки;
- ✚ способен выполнять упражнения с использованием фитболов в едином для всей группы темпе;
- ✚ способен сохранять правильную осанку, сохранять равновесие при выполнении упражнений;
- ✚ умеет координировать свои действия при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ✚ активно принимает участие в подвижных играх;
- ✚ имеет устойчивый интерес к занятиям физической культурой, спортом и самостоятельной двигательной деятельности.