

## Аннотация к дополнительной общеразвивающей программе «Веселый мяч» возраст обучающихся 4-5 лет.

Дополнительная общеразвивающая программа «Веселый мяч» инструктора по физической культуре Гудковой А.П. является авторской, включающей в себя разнообразный арсенал средств и методов детского фитнеса (оздоровительной аэробики, корригирующих упражнений, суставной гимнастики, стретчинга, релаксации и др.).

По своим свойствам мяч многофункционален и в комплексах упражнений программного материала может использоваться как предмет, тренажер, опора и т.д. Благодаря этому на занятиях фитбол-гимнастикой можно комплексно решать несколько задач. Например, одновременно содействовать развитию двигательных способностей, способствовать профилактике нарушений осанки, развивать функцию равновесия, а также музыкальность и танцевальность.

Срок освоения программы -1 учебный год (2023-2024 учебный год).

**Цель программы:** создание условий для укрепления здоровья и развития физических качеств детей, посредством комплексного воздействия фитболов на детский организм. Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

### **Обучающие:**

- расширить знания о фитбол - гимнастике;
- обучать двигательным действиям с мячом;
- учить двигаться под музыку самостоятельно (импровизировать);
- познакомить с основными базовыми движениями в фитбол - гимнастике
- создавать условия для формирования знаний о влиянии занятий фитбол–гимнастики на организм, о здоровом образе жизни, о правилах техники безопасности на занятиях.

### **Развивающие:**

- формировать навыки правильной осанки;
- развивать координационные способности, функции равновесия, вестибулярную устойчивость;
- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые способности;
- содействовать развитию чувства ритма, памяти, внимания, воображения, эмоционального самовыражения, творчества в движениях

### **Воспитательные:**

- воспитывать целенаправленную двигательную активность;
- формировать мотивацию к занятиям физическими упражнениями;
- содействовать формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи);
- развивать творческие способности, грациозность и выразительность движений.

Программа рассчитана на детей 4-5 лет воспитанников ДООУ, в освоении программы участвуют дети, без специального отбора, направлена на сохранения и укрепления здоровья детей, обогащение двигательного опыта детей за счет усвоения разнообразных действий с фитбол мячом на достаточно высоком уровне.

Содержание программы определяется в соответствии с направлениями развития ребенка, соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и

обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач.