**Аннотация к дополнительной общеобразовательной программе «Фитбол - гимнастика для дошколят»**

Программа **«Фитбол-гимнастика для дошколят»** имеет **физкультурно – спортивную** направленность, разработана на основе программы А.А. Потапчук, Т.С. Овчинниковой «Двигательный игротренинг для дошкольников» и реализуется в творческом объединении **«Веселый мяч».**

**Цель программы:** совершенствование физического развития и укрепление здоровья детей через использование фитбол-гимнастики.

Для достижения целей формируются следующие **задачи**:

Развивающие:

1. Развивать у детей физические качества (ловкость, силу, выносливость, координацию, гибкость и т.д.)
2. Развивать музыкально-ритмические танцевальные и творческие способности;
3. Развивать умение синхронно выполнять упражнения на мяче.

Обучающие:

1. Формировать представление о форме и физических свойствах мяча.
2. Учить правильной посадке на мяч.
3. Учить детей сохранять правильную осанку при выполнении упражнений на фитболах;
4. Учить выполнять упражнения на удержание равновесия (в положении сидя на мяче с отрывом ног от пола, в упоре лежа на бедрах);
5. Учить правильно выполнять основные исходные положения на фитболе (сидя, лежа на спине, на животе, на боку и др.);
6. Учить выполнять основные движения с мячом (броски, ловля, удары об пол, упражнения в парах с перекатыванием и перебрасыванием мяча, упражнения, сидя на мяче, на шагах, с движениями рук и т.д.);

Воспитывающие:

1. Воспитывать у детей интерес к занятиям физической культурой;
2. Воспитывать активность, самостоятельность, аккуратность;
3. Воспитывать умение пользоваться основными приемами самостраховки при выполнении упражнений на мяче;
4. Воспитывать умение согласовывать свои действия с другими детьми.

**Отличительной особенностью** данной программы является:

* включение в содержание разделов элементов игровой гимнастики (строевые, общеразвивающие, акробатические, дыхательные упражнения, а также упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки);
* нетрадиционные виды упражнений (игропластика: элементы гимнастических движений и упражнения стретчинга).
* Пальчиковая гимнастика;
* Игровой самомассаж;
* Креативные паузы.

**Ожидаемый результат:** Результатомработы с использованием фитбол – мячей является:

1. Развитие у детей физических качеств и умений (силы, координации, гибкости, ловкости и т.д.)
2. Умение контролировать правильную осанку при выполнении упражнений на фитболах.
3. Владение основными приемами самостраховки при выполнении упражнений на мяче и умеют себя страховать.
4. Выполнение основных исходные положения на мяче, основные движения (броски, удары, ловля и т.д.)
5. Умение удерживать равновесие на мяче в разных положениях.
6. Проявление творчества и фантазии при выполнении упражнений с мячами.

**Педагогическая целесообразность** заключаетсяв повышении уровня физической подготовленности детей и их интереса к занятиям физическими упражнениями, целенаправленном развитии двигательных способностей, укреплении здоровья, профилактике заболеваний опорно – двигательного аппарата, формировании физической культуры личности, представлений о здоровом образе жизни.

**Новизна программы** заключается в использовании современных фитнес – технологий (фитбол – гимнастика) в работе детского сада, что, безусловно, способствует ее обновлению и модернизации.

**Актуальность программы** заключается в том, чтосовременное дошкольное образование живет в условиях модернизации и преобразований в соответствии с ФГОС.

В связи с этим значимой стала проблема совершенствования путей физического развития и укрепления здоровья детей.

Очень популярны сейчас различные направления фитнеса и оздоровительных видов гимнастики: ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, шейпинг, суставная и дыхательная гимнастика, восточные оздоровительные системы упражнений: ушу, китайская гимнастика, йога и многое другое. В тоже время детские фитнес - программыактивно внедряются в систему работы ДОУ**.** Это такие программы как: «Танцевально-игровая гимнастика», «Лечебно-профилактический танец», «Фитбол-аэробика», детская аэробика и др. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, повышение их функциональных возможностей и удовлетворение потребности ребенка в занятиях физической культурой.

Внедрение программы «Фитбол - гимнастика для дошколят» способствует укреплению здоровья воспитанников.

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование | Продолжительность обучения по программе | Занятий в неделю | Занятий в месяц | Дни в неделю | Диагностический период |
| Фитбол - гимнастика для дошколят | Октябрь – май  Всего 32 часа | 1 | 4 | По утвержденному расписанию | Начало и конец учебного года. Промежуточные результаты в конце каждого раздела |

Срок обучения по программе – 1 год. Период с 1 октября по 30 мая.

Каникулярный период: июнь - сентябрь.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел** | **Количество часов** | | **Всего часов** | **Промежуточная аттестация** |
| **Теория** | **Практика** |
| 1. | Комплексы ОРУ с фитболами. | 1 | 9 | 10 | Итоговое занятие |
| 2. | Основные движения | 1 | 5 | 6 | Итоговое занятие |
| 3. | Общеразвивающие (гимнастические упражнения по типу детской аэробики) | 1 | 7 | 8 | Итоговое занятие |
| 4 | Подвижные игры и креативные паузы | 1 | 7 | 8 | Итоговое занятие |
|  | **ИТОГО:** | **4** | **28** | **32** |  |