

## **Описание программы дополнительного образования «Фитбол-гимнастика» для детей 3-4 лет**

Дошкольный возраст является наиболее важным для формирования двигательных навыков и физических качеств, так как в этот период наиболее интенсивно развиваются различные органы и системы. В этом возрасте интенсивно созревает мозжечок, подкорковые образования, кора, улучшается способность к анализу движений сверстников. Именно этим требованиям отвечает методика работы с фитбол-мячами. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов, которые включаются при выполнении упражнений на мяче, усиливает эффект занятий.

**Фитбол-гимнастика – это занятия на больших упругих мячах.** Фитбол-гимнастика способствует:

- Развитию двигательных качеств;
- Обучению основным двигательным действиям;
- Развитию и совершенствованию координации движений и равновесия;
- Укреплению мышечного корсета, созданию навыков правильной осанки;
- Улучшению функционированию сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- Нормализации работы нервной системы, стимуляции нервно-психического развития;
- Улучшению кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов, устранению венозного застоя;
- Улучшению коммуникативной и эмоционально-волевой сферы;
- Стимуляции развития анализаторных систем, проприоцептивной чувствительности (позволяющая человеку ощущать положения и движения конечностей)

**Цель:** освоение простейших элементов фитбол – гимнастики.

**Задачи:**

### Оздоровительные

- Укреплять мышечный корсет, формировать правильную осанку
- Развивать координацию движений и равновесие

### Обучающие

- Создавать представление о форме и физических свойствах фитбола, формировать «чувство мяча»;
- Учить правильной посадке на неподвижном мяче;
- Разучивать динамические упражнения на фитболе в исходных положениях сидя и лежа на мяче;
- Осуществлять страховку, вырабатывать навыки самостраховки;
- Обучать прыжкам сидя на фитболе;

### Воспитательные

- Формировать устойчивый интерес к двигательной деятельности;
- Воспитывать нравственно волевые качества

**Направленность программы – физкультурно-спортивная.**

