

## **Описание программы дополнительного образования «Фитбол-гимнастика» для детей 5 - 6 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 (Казанская А. В., Пикалева Е. Ю.):

- 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:** формирование базовых двигательных умений и навыков в упражнениях с фитболами

**Задачи:**

### Оздоровительные

- Укреплять мышечный корсет, формировать правильную осанку
- Увеличивать амплитуду движений в суставах и позвоночнике
- Повышать активность сенсорных систем
- Тренировать вестибулярный аппарат.

### Обучающие

- Разучивать динамические упражнения на фитболе из разных исходных положений
- Уменьшать площадь опоры о фитбол
- Разучивать комплексы ОРУ, музыкально-ритмические упражнения с мячом
- Увеличивать вариативность гимнастических упражнений и подвижных игр с фитболом
- Создавать условия для творческого совершенствования техники двигательных действий с мячом.
- Осуществлять страховку, вырабатывать навыки самостраховки

### Воспитательные

- Стимулировать детское экспериментирование и познавательную мотивацию в двигательной деятельности
- Воспитывать нравственно волевые качества

**Направленность программы – физкультурно-спортивная.**