

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №50 Василеостровского района  
Санкт-Петербурга**

199406 Санкт-Петербург ул. Наличная, д.21  
тел. (812) 355-87-57  
ИНН 7801136398, КПП 780101001, ОКПО 50938384  
ОГРН 1027800550425

**Аннотация к рабочей программе физкультурно-спортивной  
направленности  
«Фитбол для малышей»  
возраст обучающихся 3-4 года.**

Программа позволит увеличить охват детского населения микрорайона услугами дополнительного образования. Для воспитанников ГБДОУ детского сада № 50 Василеостровского района — это обеспечит дополнительную комфортность для социализации и индивидуализации, создаст внутри учреждения новые возможности для получения современного качественного образования. Программа занятий на фитболах уникальна по своему воздействию на организм. Оздоровительное влияние фитбол-гимнастики на организм ребенка достигается в первую очередь за счет механической вибрации и амортизационной особенности мяча, что приводит к повышению эластичности суставов, улучшения кровоснабжения внутренних органов.

Главная цель упражнений — укрепление опорно-двигательного аппарата, создание мышечного корсета, улучшение подвижности в суставах, создание оптимальных условий для развития интеллектуальной и эмоционально-волевой сферы ребенка. При выполнении физических упражнений на мячах задействованы двигательные, вестибулярные, зрительные и тактильные анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий. Мяч по своим свойствам многофункционален и в программах фитбол-гимнастики может использоваться как предмет, тренажер или опора. Комплексы упражнений на мячах, в зависимости от поставленных задач и выбора средств, могут иметь различную направленность:

- ☐ для укрепления мышц рук и плечевого пояса, брюшного пресса, для укрепления мышц спины и таза, мышц ног и свода стоп;
- ☐ для увеличения гибкости и подвижности суставов;
- ☐ для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- ☐ для развития ловкости и координации движений;
- ☐ для развития пластики и музыкальности;
- ☐ для расслабления и релаксации и др.

При реализации Программы у учащихся формируются практические навыки здорового образа жизни, потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом, развивается осознанное отношение к своему здоровью, воспитывается умение бережно относиться к своему организму, оценивать себя и свое состояние

**Основной целью Программы** укрепление здоровья воспитанников, активизация и развитие двигательной деятельности детей, оздоровление различных функций и систем организма.

**Отличительной особенностью Программы** - комплексные групповые занятия, сочетающие общую физическую подготовку с упражнениями для укрепления опорно-двигательного Задачи Программы

Обучающие:

- ☐ расширять знания о фитбол - гимнастике;
- ☐ обучать двигательным действиям с мячом;
- ☐ учить двигаться под музыку самостоятельно (импровизировать);
- ☐ познакомить с танцевальными движениями различных направлений
- ☐ создавать условия для формирования знаний о влиянии занятий фитбол –

гимнастики на организм, о здоровом образе жизни, о правилах техники безопасности на занятиях.

Развивающие:

- ☐ формировать правильную осанку;
- ☐ развивать координационные способности, равновесие, вестибулярную устойчивость;
- ☐ развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые способности;
- ☐ содействовать развитию чувства ритма, памяти, внимания, воображения, эмоционального самовыражения, раскрепощенности, творчества в движениях.

Воспитательные:

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

о аппарата с помощью мячей фитбол.

***Срок реализации Рабочей программы 1 год.***