

**Презентация Программы дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности  
«Фитбол для малышей»  
для детей дошкольного возраста от 3 до 4 лет**

Дополнительная общеразвивающая программа «Фитбол для малышей» (далее – Программа) является программой **физкультурно-спортивной направленности**. Уровень освоения программы – общекультурный.

Программа разрабатывалась в соответствии с:

- ✓ Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- ✓ Распоряжение Комитета по образованию от 25.08.2022 №1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ. Реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»;
- ✓ Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 г. № 19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4. 4283-26 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи";
- ✓ Министерство просвещения Российской федерации приказ от 27 июля 2022 г. п 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

**Основные характеристики программы**

Программа в целом **направлена** на развитие физических качеств и укрепление здоровья детей, используя эффективность методики комплексного воздействия упражнений фитбол-аэробики на развитие физических способностей детей дошкольного возраста.

Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка и его полноценное физическое развитие являются **актуальной** и неотъемлемой частью педагогической работы в дошкольных учреждениях.

Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка и его полноценное физическое развитие являются **актуальной** и неотъемлемой частью педагогической работы в дошкольных учреждениях.

Внимание к этому направлению оздоровительной гимнастики сопровождается высокой вовлеченностью, повышенным интересом к занятиям, как у детей, так и у взрослых. Игры с мячом под музыкальное сопровождение способствуют релаксации, формированию позитивного эмоционального настроя.

В настоящее время многие дошкольники имеют проблемы с опорно-двигательным аппаратом. Большинство этих детей малоподвижные или наоборот, сверхактивные. Они отличаются неразвитыми процессами саморегуляции. Часто болеют, имеют низкий уровень физического развития и, как следствие, слабый мышечно-связочный аппарат.

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 «Фитбол для малышей»** является выявление, раскрытие и развитие специальных (физических) способностей каждого воспитанника, содействовать всестороннему гармоничному развитию личности ребенка через укрепление здоровья, развитие двигательных способностей, профилактику различных заболеваний, приобщение к здоровому образу жизни посредством использования фитбол-гимнастики.

Разнообразные упражнения с фитболами обеспечивают целенаправленное и комплексное решение, *обучающих, развивающих и воспитательных задач* для детей трех-четырёх лет.

#### ***Условия реализации программы***

Дополнительная общеразвивающая программа «Фитбол для малышей» реализуется во второй половине дня в период с октября по май месяц включительно (в летний период программа не реализуется) в специально закреплённом помещении для организации дополнительных образовательных услуг. Содержание программы дополнительного образования не дублирует содержательный раздел основной образовательной программы дошкольного образования.

#### ***Условия набора и формирования групп***

Наполняемость групп соответствует нормативным показателям и нормам СанПиН, не более 10-12 человек. В группы принимаются учащиеся 3-4 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду деятельности. Занятия проводятся один раз в неделю, продолжительность занятий в соответствии с требованиями СанПиНа.

Программа составлена так, что дает возможность зачисления в группу в течение всего года обучения по желанию родителей.

**Срок реализации программы: 1 год.**