

Аннотация к программе дополнительного образования Дополнительная общеразвивающая программа по фитболу для детей дошкольного возраста от 4 лет -до 7 лет

Новое специальное оборудование, появившееся в физкультурных залах дошкольных учреждений фитбол – позволяет быстрее и эффективнее освоить разнообразные двигательные умения и комплексно развивать физические качества. Фитбол отличается особой уникальностью как тренажер, так как совмещает в себе компоненты, которые можно варьировать: упругость, вес и размер. Фитбол позволяет выполнять упражнения в различных исходных положениях: сидя на фитболе, лежа на полу, лежа на фитболе на спине или на животе с опорой о пол руками или ногами. Стоя рядом с мячом, упражнения в движении, различные виды бросков и т.д.

К достоинствам мяча относятся его физические свойства, позволяющие ребенку выполнять с фитболом множество увлекательных упражнений, выступающих в качестве средства решения оздоровительных и образовательных задач. Примером таких задач могут быть:

1. Укрепление мышц, поддерживающие правильную осанку.
2. Развитие и совершенствование координации движений и равновесия;
3. Адаптация организма к физической нагрузке.

При этом мяч каждому ребенку подбирается в соответствии с требованиями к выполнению правильной посадки на мяче, дети находятся в зале на расстоянии 1,5 м друг от друга, а также от стен и спортивного инвентаря.

Всё занятие проходит под музыкальное сопровождение

Продолжительность реализации программы: 1 год.

Режим занятий: занятия организуются с октября по апрель, 1 раз в неделю.

Всего – 28 занятий в год.