

Аннотация к рабочей программе педагога дополнительного образования Саяпиной М.Г., по реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «фитбол» для детей: 3-4 лет

### **Актуальность Программы**

Актуальность Программы связана со следующими позициями.

Соответствие специфики дошкольного возраста.

В дошкольном возрасте совершенствуются основные функции организма, осваиваются жизненно необходимые двигательные умения, навыки и физические качества. Программа способствует:

1. расширению функциональных возможностей растущего организма; повышению двигательной активности детей за счет использования фитбол-мяча;
2. формированию и совершенствованию двигательных умений и навыков, двигательных качеств, развитию мотивации к регулярным занятиям физкультурой;
3. формированию потребности в здоровом образе жизни и воспитанию дружеских взаимоотношений между детьми.

Доступность.

Возможности фитбол-мяча по развитию функций детского организма.

Упражнения сидя на мяче, тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, содействуют развитию двигательных способностей, способствуют профилактике нарушений осанки, учит согласованию движений с музыкой. Занятия с мячами-фитболами способствуют развитию физических способностей (силы, гибкости, быстроты, выносливости, координации движений и др.). Они создают позитивный психологический и эмоциональный настрой, а, как известно, на положительном эмоциональном фоне быстрее и эффективнее проходит процесс обучения любым двигательным умениям и навыкам.

### **Объём и сроки реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

Объем программы — 31 час.

Срок реализации программы — 8 месяцев

### **Формы и режим занятий**

Формы занятий: групповые.

Режим занятий: занятия проводятся один раз в неделю. Продолжительность одного часа занятия следует считать 15 минут, в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами и требованиями (СП 2.4.3648-20).

**Цель:** создание условий для повышения двигательной активности ребенка за счет использования фитбол-мяча.

### **Ожидаемые результаты**

1. Будут знать основы знаний правил техники безопасности и правил поведения на занятиях, изученные основные понятия (термины) и свойства фитбол-мяча.
2. Будут знать изученные основные исходные положения на мяче, с мячом, познакомятся с техникой выполнения упражнения с фитбол-мячом.

3. Будут сформированы начальные навыки выполнения упражнений в сочетании с музыкальным сопровождением.
4. Будут развиты координационные способности ребенка, функция равновесия по сравнению с начальным уровнем.
5. Будут развиты умения действовать в группе, договариваться друг с другом при выполнении упражнений и в подвижных играх с фитбол-мячом по сравнению с начальным уровнем.
6. Будет увеличен объем двигательного опыта ребенка по сравнению с начальным уровнем.
7. Будет проявлять активность, настойчивость, самостоятельность на занятиях физическими упражнениями.