

Аннотация к программе физкультурно-оздоровительной направленности «Фитбол-гимнастика» для детей старшего дошкольного возраста

Рабочая программа разработана с учетом методического пособия «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста» Н.Э. Власенко.

Основной целью программы является приобщение детей к нормам здорового образа жизни, воспитание интереса к занятиям физической культурой с использованием фитболов.

Использование программы создает необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, хороший уровень навыков. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

Исходя из цели программы предусматривается решение следующих **основных задач**:

1. Укрепление здоровья:

- создать условия для укрепления физического здоровья детей, улучшения их двигательного статуса, укрепления опорно-двигательного аппарата, формирования морально-этических качеств личности через двигательную игровую деятельность;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;
- содействовать развитию чувства ритма, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- формировать навыки выразительности, пластичности.

3. Развитие творческих способностей:

- развивать воображение, находчивость и познавательную активность;
- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия

Программа рассчитана на ее освоение в течение двух лет, предназначена для детей 5-7 лет.

Занятия проводятся с подгруппой - 10-12 детей. Продолжительность их постепенно увеличивается от 15-20 минут до 25-30 минут в зависимости от физической подготовленности и состояния здоровья детей. Темп выполнения упражнений медленный и средний.

Организация образовательной деятельности происходит с учетом следующих основных принципах:

- доступность - подбор оборудования, упражнений и методов организации занятий в соответствии с возрастом и возможностями детей;
- постепенность - от простого к сложному;
- повторяемость и систематичность занятий.

На занятиях фитбол-гимнастики используются:

- Общеразвивающие упражнения с фитболом.
- Игровые ситуации.
- Подвижные игры.
- Упражнения для релаксации.

Содержание программы представлено в виде перспективного планирования образовательной деятельности в старшей и подготовительной группах.

Срок реализации программы: сентябрь – август