

АННОТАЦИЯ К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (3-7 лет) «Фитбол»

Данная программа ориентирована на детей 3 – 7 лет. Рассчитана на четыре года обучения и ставит своей целью развивать конструкторские способности детей.

Программа создает условия для оздоровления дошкольников посредством занятий фитбол – гимнастикой, которая формирует двигательную сферу ребенка в развитии силы мышц, поддерживающих правильную осанку; способности удерживать равновесие, развивает физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость.

Цель: развивать физические качества и укреплять здоровье детей, используя эффективность методики комплексного воздействия упражнений фитбол на развитие физических способностей детей дошкольного возраста.

Задачи:

- Укреплять здоровье детей с помощью фитболов.
- Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку.
- Совершенствовать функции организма детей, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям с помощью фитболов.
- Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстроту, гибкость.
- Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.

В процессе занятий, играя и наслаждаясь движениями, дошкольники приобретают привычку к здоровому образу жизни и овладевают основными когнитивными умениями:

- предсказывать последствия действия или события;
- проверять результаты собственных действий;
- управлять своей деятельностью.

Реализация данного курса позволяет стимулировать интерес и любознательность, развивать физические качества и навыки, способность в решении проблемных ситуаций, умение исследовать проблему,

анализировать имеющиеся ресурсы, выдвигать идеи, планировать решения и реализовывать их, а также помогает развитию коммуникативных навыков детей за счет активного взаимодействия детей в ходе групповой деятельности.

Основой образовательной деятельности с использованием фитбола являются фитбол – гимнастика, фитбол – ритмика, фитбол – сказка, фитбол – аэробика, а также совместно с фитболом есть множество подвижных и мало подвижных игр для детей разных возрастных групп, направленных не только на оздоровление, но и на гармоничное физическое и психическое развитие.

Совместная деятельность педагога и детей по фитболу направлена в первую очередь на оздоровление, воспитание физических качеств ребенка, формирование навыка правильной осанки, увеличение амплитуды движений в суставах и позвоночнике, укрепление крупных и мелких мышечных групп туловища и конечностей, расширение функциональных возможностей сердечно – сосудистой системы, повышение активности сенсорных систем, тренировка вестибулярного аппарата, нормализация психоэмоционального состояния, обучение двигательным действиям с мячом, совершенствование координационных способностей и равновесия, формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями, воспитание целенаправленной двигательной активности, развитие творческих способностей, грациозности, и выразительности движений.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 25910413180194252715292873429998908689710672429

Владелец Маковень Светлана Анатольевна

Действителен с 31.08.2023 по 30.08.2024