

**Аннотация к дополнительной общеобразовательной программе физкультурно-спортивной направленности «Фитбол для малышей»**

Дошкольный возраст является наиболее важным для формирования двигательных навыков и физических качеств, так как в этот период наиболее интенсивно развиваются различные органы и системы. В этом возрасте интенсивно созревает мозжечок, подкорковые образования, кора, улучшается способность к анализу движений сверстников. Именно этим требованиям отвечает методика работы с фитбол-мячами. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов, которые включаются при выполнении упражнений на мяче, усиливает эффект занятий.

Дополнительная общеразвивающая программа «Фитбол для малышей» для детей 4–7 лет является дополнительной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности.

Нормативно-правовую базу Программы составляют:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования";
- Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 г., №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 28 декабря 2010 г. N 2106 г. Москва "Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников");
- «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (СанПиН) 2.4.1.3049-13 (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. N 26 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций").

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

**Задачи программы:**

- укреплять здоровье детей с помощью фитболов;
- развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку;
- совершенствовать функции организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям с помощью фитболов;

- развивать двигательную активность ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость;
- воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.

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

Новизна программы заключается в том, что обучение должно идти по спирали, с постепенным усложнением. Каждый год следует возвращаться к пройденному материалу на более высоком уровне, на новом материале, с учетом возрастных особенностей детей. Структура занятий предполагает:

**классические занятия (обычные)** – по схеме:

1. Вводная часть;
2. Основная часть;
3. Заключительная часть.

**Занятия тренировочного типа**, направлены на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, игровых и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием фитболов и тренажеров простого устройства.

**Тематические занятия**, направлены на обучение дошкольников элементам игр и упражнений с фитболом.

**Игровые занятия** включают в себя набор игр и упражнений. Естественная форма передачи детям необходимого объема и умений в области физической культуры.

**Контрольно-проверочные занятия**, целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений.

Таким образом, на каждом занятии необходимо сочетать материал из всех разделов программы.

Программа не является статичной. Педагог должен проявлять определенную гибкость в подходе к каждой конкретной группе детей, творчески решать вопросы, которые ставит перед ним процесс обучения, учитывая при этом состав группы, физические данные, основные способы восприятия и переработки информации и возможности детей. Можно перенести изучение на следующий год или вовсе исключить из программы те движения, прохождение которых окажется недоступным данной группе детей в связи с ограниченностью их возможностей. С другой стороны, в зависимости от необходимости, существует возможность расширить тот или иной раздел программы.

Итогом реализации программы будет являться открытое мероприятие для родителей, которое будет использоваться в празднично-досуговой деятельности детей.

Занятия осуществляются с учетом возрастных особенностей детей.

Учитывать психологические факторы, определяющие соответствие параметров предметной развивающей среды возможностям и особенностям восприятия, памяти, мышления, психомоторики ребенка.

Занятия проводятся в старшей и подготовительной группе 2 раза в неделю, в средней 1 раз в неделю во второй половине дня. Длительность занятий: средняя группа 20 мин., старшая группа 25 мин., подготовительная группа 30 мин.

**Структура занятия состоит из трех частей:**

**Вводная часть** - разогревание организма и создание положительного эмоционального настроя (ходьба, бег, перестроения, общеразвивающие упражнения).

**Основная часть** – упражнения с мячами, фитаболами, игровые упражнения на координацию движений, равновесие, осанку и т.д.

**Заключительная часть** - расслабление и рефлексия (точечный массаж, дыхательная гимнастика, упражнения для профилактики плоскостопия и расслабление).

**Построение занятий.** Содержание программы представлено поурочным планированием учебного материала. Основа учебной программы — в ее вариативности, единстве обучения, воспитания и решения оздоровительных задач. Занятия составляются согласно педагогическим принципам, по своему содержанию должны соответствовать возрастным и индивидуальным особенностям воспитанников. Учебный материал распределяется согласно принципу возрастания и чередования нагрузки.

Методические приемы варьируются в зависимости от используемого физкультурного материала (подвижная игра, основные движения, дыхательные упражнения, и т.д.), его содержания; объема программных умений; этапа разучивания материала; индивидуальных особенностей каждого ребенка. Все приемы и методы направлены на то, чтобы физическая деятельность детей была исполнительской и творческой. Ориентироваться при создании предметной среды необходимо на требования ФГОС дошкольного образования к развивающей предметно-пространственной среде в образовательных организациях, реализующих образовательные программы дошкольного образования, а также принципы, определенные ФГОС дошкольного образования.