

# ОПИСАНИЕ К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ

## «Фитболгимнастика»

**Цель** рабочей программы: Развивать физические качества и укреплять здоровье детей, используя эффективность методики комплексного воздействия упражнений фитболгимнастики на развитие физических способностей детей дошкольного возраста.

**Задачи** рабочей программы:

Оздоровительные:

1. Укреплять здоровье детей с помощью фитболов.
2. Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку.
3. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям с помощью фитболов.

Образовательные:

1. Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость.

Воспитательные:

1. Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.
- 2.

Срок реализации программы: 4 года (1 занятие в неделю, 4 занятия в месяц)

Программа разработана для обучающихся 3-5 лет и 5-7 (8)лет.

Программа описывает:

1. Целевой раздел дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
  - 1.1 Пояснительная записка
2. Содержательный раздел дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
  - 2.1 Учебный план работы по программе
  - 2.2 Календарный учебный график
  - 2.3 Требования к уровню освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
  - 2.4 Оценочные материалы ( педагогическая диагностика) достижения детьми планируемых результатов
  - 2.5 Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся
3. Организационный раздел дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
  - 3.1 Максимально допустимая образовательная нагрузка
  - 3.2 Методические материалы, средства обучения и воспитания
  - 3.3 Приложение

**Планируемые результаты освоения программы:**

Ожидаемые результаты ориентированы на сформированность всех физических качеств выносливость, ловкость, быстрота, гибкость. Укрепление здоровья воспитанников, развитие равновесия, формирование правильной осанки.

