

Аннотация

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Фитбол-гимнастика»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитбол-гимнастика» имеет физкультурно-оздоровительную направленность.

Цель программы: укрепление здоровья детей через укрепления мышц, развитие координации движений, накопления опыта владения своим телом и расширении знаний о возможностях быть здоровым.

Задачи программы.

Оздоровительные:

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

Образовательные: развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость.

Воспитательные: воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.

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.