

## **ОПИСАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ - ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ФИЗКУЛЬТШАШРИКИ» 2-3 ЛЕТ**

Дополнительная общеобразовательная программа «Физкультшарики» разработана в соответствии со следующими нормативными документами: - Федеральным законом от 29 декабря 2012г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013г. № 1008 «Об утверждении порядка организаций и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам».

### **АКТУАЛЬНОСТЬ**

Современная физкультурно-оздоровительная работа – это постоянное движение вперед, пополнение арсенала используемых средств и методов тренировки. А использование спортивных технологий и оборудования нового поколения помогают разнообразить физические упражнения и сделать их более интересными и занимательными.

В последние годы снижается двигательная активность детей, ослабляется нервно-мышечный аппарат, развиваются дефекты осанки, нарушается координация движений.

Повышению мотивации к занятиям физическими упражнениями, совершенствованию координации движений способствует занятия по физической культуре с массажными мячами, мячами разного диаметра и фитбол мячами.

Программа «Физкультшарики» - это комплексы упражнений современных направлений фитнеса (фитнес-гимнастика (с малыми массажными мячами, мячами разного диаметра, фитболами).

**Новизна.** Программа включает современные направления (фитнесгимнастика (с малыми массажными мячами, мячами разного диаметра, фитболами) освоение которых поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний.

Этот вид аэробики, где в выполнение физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный, слуховой и тактильный анализаторы, мелкая моторика, проприоцептивная чувствительность, что усиливает положительный эффект от занятий с мячами. Занятия фитнесгимнастикой вызывают большой интерес у детей. Они уникальны по своему физиологическому воздействию на организм. Яркие, массажные мячики, мячи разного диаметра, фитболы, музыкальное сопровождение и многообразие упражнений создают положительный эмоциональный настрой у детей.

Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах упражнений как предмет, тренажер или опора. Комплексы упражнений на мячах, в зависимости от поставленных задач и подбора средств, могут иметь различную направленность и сочетать гимнастические упражнения с мячом и на мяче, создавая единую, законченную композицию.

### **ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ ПРОГРАММЫ**

В двигательную деятельность воспитанников можно внести много новых и интересных упражнений и игр благодаря применению современных направлений фитнес технологий и использованию современного спортивного оборудования и инвентаря. Также занятия фитнес-гимнастикой позволяют повысить объем двигательной активности, уровень физической подготовленности детей, знакомят детей с возможностями своего тела, формируют интерес к двигательной деятельности и, как следствие, способствуют сохранению и укреплению здоровья воспитанников дошкольного учреждения.

Занятия фитнесом создают благоприятные условия не только для физического, но и психомоторного развития дошкольников. Дети с удовольствием выполняют все задания, развивающие активность, самостоятельность, творческий подход и интерес к занятиям физкультурой. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья посредством реализации современных и адаптированных к условиям дошкольного учреждения оздоровительных технологий позволяет достичь гармоничного физического развития

### **ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ**

- Цель: совершенствовать координацию движения тела при выполнении упражнений с мячами (массажный мяч, большой резиновый мяч, фитбол)

#### **Задачи:**

- учить технике выполнения динамических упражнений с массажным мячом

«Передай шишку», «Повернись», «Приседай», «Попрыгунчики», «Метатели», «Заинька», «Возьмем шишки», «Шишечки в верх», «Спрячь шишки»;

- учить технике выполнения динамических упражнений с большим мячом: «Колобок», «Спрячемся от мишки», «Попрыгай», «Колобки танцуют», «Колобки скачут на лошадках», «Прокати и догони», «Салют», «Лови бросай», «Прокатился мячик мой», «Веселый стульчик», «Ванька-Встанька», «Пружинка», «Качелька»;

- развивать мышечную силу, пластичность, выносливость, проприоцептивную чувствительность, скоростно-силовые и координационные способности через выполнение упражнений с мячами;

- содействовать развитию чувства ритма, памяти, внимания, умение согласовывать движения мяча, с музыкой;

- развивать ручную умелость и мелкую моторику рук;

- воспитывать умения эмоционального выражения раскрепощенности и творчества в движении с мячом;

- формировать умения согласованно выполнять связки и комбинации ОРУ из положений сидя, лежа на спине, животе с мячами;

### **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ - ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ "ФИЗКУЛЬТШАРИКИ"**

Модуль	Планируемые результаты
Фитнес с массажными мячами	Правильно выполняет динамические упражнения с массажным мячом: «Передай шишку», «Повернись», «Приседай», «Попрыгунчики», «Метатели», «Заинька», «Возьмем шишки», «Шишечки в верх», «Спрячь шишки»;
Фитнес с большим мячом	правильно выполняет динамические упражнения с большим мячом: «Колобок», «Спрячемся от мишки», «Попрыгай», «Колобки танцуют», «Колобки скачут на лошадках», «Прокати и догони», «Салют», «Лови бросай», «Прокатился мячик мой», «Веселый стульчик», «ВанькаВстанька», «Пружинка», «Качелька»;

	<ul style="list-style-type: none"><li>• умеет согласовывать свои действия с музыкой;</li><li>• умеет согласованно выполнять связки и комбинации ОРУ на мяче:<ul style="list-style-type: none"><li>✓ из положений сидя;</li><li>✓ лежа на спине;</li><li>лежа на животе;</li></ul></li></ul>
--	---