

## **Описание дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы «МастерФит»**

Методика работы с фитбол-мячами включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением движений

Занятия проходят два раза в неделю

Продолжительность академического часа для детей:

- 4-5 лет - 20 минут
- 5-6 лет - 25 минут
- 6-7 лет - 30 минут

### **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

- Упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе для сохранения правильной осанки
- Тренировка равновесия и координации
- Упражнения на сохранение равновесия с различными положениями тела

### **ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ**

Совершенствование физического развития, физических качеств и укрепление здоровья детей через использование фитбол-гимнастики

### **РЕЗУЛЬТАТ ПРОГРАММЫ**

- Развитие у детей физических качеств и умений (силы, координации, гибкости, ловкости и тд.)
- Умение контролировать правильную осанку при выполнении упражнений на фитболах
- Владеть основными приемами самостраховки при выполнении упражнений на мяче
- Выполнение основных исходных положений на мяче, основные движения (броски, ловля, отбивание)
- Развитие чувства ритма, согласованности движения с музыкой