

## **Аннотация к дополнительной общеразвивающей программе «Фитбол – аэробика для дошкольников»**

Дополнительная образовательная программа «Фитбол-аэробика для дошкольников» физкультурно-спортивной направленности, разработана в соответствии с рекомендациями учебно-методического пособия «Фитбол-аэробика для детей «Танцы на мячах» Е.Г. Сайкиной, С.В. Кузьмина для работы с детьми дошкольного возраста(5—7лет), рассчитанная на два года обучения.

**Цель программы:** содействие всестороннему гармоничному развитию личности ребенка, укреплению здоровья, развитию двигательных способностей, профилактике и коррекции различных заболеваний, приобщение к здоровому образу жизни.

### **Планируемые результаты освоения воспитанниками программы:**

- Ребенок знает назначение спортивного зала и правила поведения в нем;
- Знает свойства и функции мяча, правила безопасности на занятиях по фитбол-аэробике, владеет приемами само страховки;
- Знает основы личной гигиены, понятие осанки, профилактика нарушений осанки и плоскостопия. Знает основы здорового образа жизни и влияние фитбол-аэробикой на организм;
- Имеет двигательный «запас» общеразвивающих и танцевальных упражнений. Знает направленность различных упражнений для развития двигательных способностей;
- Может выполнять комплексы упражнений программы своего года обучения
- Умеет ритмично двигаться в различном музыкальном темпе;
- Ребенок умеет выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой, согласно программе своего года обучения;
- Умеет выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и профилактике плоскостопия;
- Умеет выполнять ритмические танцы и творческие задания;
- Владеет техникой базовых шагов, согласно программе своего года обучения.

В программе выделены оздоровительные, образовательные, развивающие и воспитательные задачи. Предусматривается охрана жизни и укрепление здоровья ребенка, поддержание бодрого, жизнерадостного настроения, профилактика негативных эмоций и нервных срывов; совершенствование всех функций организма, полноценное физическое развитие, воспитание интереса к различным доступным видам двигательной деятельности, формирование основ физической культуры, потребности в ежедневных физических упражнениях, воспитание положительных нравственно-волевых качеств.