

## **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 - эробика 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.

#### **К концу учебного года воспитанники:**

Имеют представление о правильной осанке, на какую группу мышц оказывает воздействие то или иное выполняемое упражнение.

Умеют принимать правильную осанку при выполнении упражнений во всех исходных положениях. Выполняет упражнение, направленное на формирование правильной осанки и укрепление мышечного корсета, выполняет упражнения на развитие вестибулярного аппарата, гибкости и подвижности в суставах. Выполняет дыхательные упражнения, способствующие увеличению подвижности грудной клетки.

Демонстрируют прирост не менее 15% в контрольных тестах на определение показателей функции равновесия, гибкости, силовой выносливости мышц брюшного пресса и спины.

Программа рассчитана на детей старшего дошкольного возраста 5-7(8) лет и предполагает 2 года обучения.