

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования «Дом творчества
Кыринского района»**



**Руководитель: педагог дополнительного образования
Казанцева Наталья Ивановна**

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа детского
объединения «Здоровячок»**

Основная цель: Развитие физических качеств и укрепление здоровья детей, дошкольного возраста (не посещающих дошкольное учреждение) с помощью фитбол-гимнастики;

Задачи:

- Воспитание положительного отношения к физическим упражнениям, подвижным играм с использованием фитбола.
- Формирование необходимых двигательных умений и навыков детей в соответствии с их индивидуальными и возрастными особенностями.
- Укрепление здоровья детей, включающее формирование опорно-двигательного аппарата, стимулирование функций сердечно-сосудистой, дыхательной системы и координационных способностей.

Условия реализации программы

Для организации работы по программе необходимы: физкультурный зал, фитбол-мячи, коврики, обручи, гимнастические палки, скакалки, ленточки, бубен, мат и т.д.;



Программа реализуется в течении двух лет, рассчитана на 288 часов, состоит из двух блоков: 1 блок - для детей среднего и старшего возраста, 2 блок - для детей предшкольного возраста



***Занятия в детском объединении
способствуют благоприятному физическому развитию и
разносторонней двигательной подготовленности детей***



***У детей формируется отличная осанка, ведь «криво»
сидеть на мяче невозможно!***



***Выполняя специальные упражнения, тренируются
практически все группы мышц***



Дети становятся гибкими и здоровыми!



В конце занятия упражнения восстановления дыхания и игра малой подвижности



Чтобы удержаться на мяче, нужно иметь тренированные мышцы спины и отличную осанку. После физических упражнений- расслабляемся !



