

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности
«Фитбол».**

Цель программы: содействовать физическому развитию дошкольников через расширение содержания образовательной области «Физическая культура» средствами гимнастики с использованием мячей-фитболов.

Гимнастика с использованием мячей-фитболов представляет собой комплекс упражнений и занятий на общее физическое развитие детского организма. Фитбол дает уникальную возможность повышения двигательной активности, тренировки сердечно-сосудистой системы, повышения возможностей организма занимающихся. Мяч создает хорошую амортизацию, поэтому во время динамических упражнений основная нагрузка на позвоночник менее интенсивна, чем при обычной ходьбе. Мячи по своим свойствам многофункциональны, и потому могут использоваться как предмет, тренажер или опора. Такая форма физкультурных занятий стимулирует двигательную активность детей, снижает утомление и дает положительный эмоциональный заряд. При этом во время выполнения физических упражнений на фитболе взаимодействуют двигательный, вестибулярный, зрительный, слуховой и тактильный анализаторы, что усиливает эффект от физических занятий.

Программа рассчитана на детей старшего дошкольного возраста с 5 до 7 лет.

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Длительность 25-30 минут.

Программа реализуется в форме социально-организованных, дополнительных занятий во вторую половину дня.