

Описание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волшебный мяч»

Статус программы: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волшебный мяч»

Направленность: физкультурно – спортивная

Цель: развитие личности, мотивации и способностей в двигательной деятельности, используя эффективность методики комплексного воздействия упражнений фитбол – гимнастики на развитие физических способностей детей дошкольного возраста.

Задачи программы:

- Обеспечить приобретение опыта в двигательной деятельности.
- Развивать физические качества.
- Формировать опорно-двигательную систему организма, создавать навык правильной осанки.
- Развивать крупную и мелкую моторику обеих рук.
- Обеспечивать овладение подвижными играми с правилами.
- Способствовать становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.

Программа рассчитана на детей 5-7 лет. Продолжительность реализации программы: 1 год. Кол-во занятий в неделю -1.

Краткое содержание:

Программу занятий фитбол – гимнастикой, рассчитанную на один учебный год в дошкольном учреждении, можно разбить условно на три основных этапа:

1 этап (декабрь, январь, февраль). Этап начального обучения упражнениям. На этом этапе дают детям представления о форме и физических свойствах мяча в фитбол – гимнастике, обучают правильной посадке на мяче, учат базовым положениям (сидя, лежа, в приседе).

2 этап (март, апрель). Этап углубленного разучивания упражнений. На этом этапе обучают сохранять правильную осанку при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на мяче. Обучают упражнениям на равновесие с различными положениями на мяче. Учат правильной осанке при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации). Включают упражнения на расслабление мышц с использованием мяча.

3 этап (май). Этап закрепления и совершенствования. На этом этапе надо научить занимающихся выполнять комплекс ОРУ с использованием мяча в едином для всей группы темпе. Обучают упражнениям на растягивание с использованием мяча, совершенствуют качество выполнения упражнений и движений.