Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад №35 «Колокольчик»

Презентация дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по фитбол -гимнастике «Крепыш»

Осинниковский городской округ, 2021

Нормативные документы, на основании которых разработана Программа

* Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);
* Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 « Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)

Фитбол-гимнастика *–гимнастика на больших разноцветных мечах*

Занятия на фитболах развивают:

-чувство равновесия

-укрепляют мышцы спины и брюшного пресса

-формируют правильное дыхание

- вырабатывают навык правильной осанки

Задачи Программы:

- Развитие физических качеств выносливости, координации движений, ловкости
- Повышение работоспособности и двигательной активности
- Формирование правильной осанки
- Развитие музыкальности, чувства ритма
- Снятие эмоционального напряжения

ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ГИМНАСТИКИ МЯЧ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ КАК:

- ориентир

- препятствие

- предмет

- опора

-отягощение

-

Упражнение на расслабление мышц спины

Упражнение на укрепление мышц стопы

Упражнение на равновесие

Основные разделы учебного плана:

- **Фитбол-гимнастика-ОРУ**
- **Фитбол-ритмика**
- **Фитбол - атлетика**
- **Фитбол-коррекция**
- **Фитбол- игра**

Упражнение на укрепление мышц спины

Игра «Передай мяч»