

Фитбол-аэробика -относится к современным средствам физического воспитания.

Целью программы является содействие всестороннему гармоническому развитию личности ребенка, укреплению здоровья, развитию двигательных способностей, профилактике и коррекции различных заболеваний, приобщению к здоровому образу жизни.

Фитбол-аэробика включает в себя:

Фитбол-гимнастику (Общеразвивающие упражнения, строевые упражнения, упражнения в равновесии, акробатические упражнения, основные исходные упражнения на мяче, упражнения на растягивание)

Фитбол-ритмика(Упражнения ритмики, основы хореографии, танцевальные шаги, ритмические и сценарические танцы, базовые шаги фитбол-аэробики)

Фитбол-атлетика (упражнения направленные на развитие силовых способностей и укрепление различных мышечных групп)

Фитбол-коррекция(Упражнения на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия, укрепление пальцев рук, дыхательные упражнения, расслабление.)

Фитбол-игра (творческие и игровые задания, музыкально-подвижные игры, эстафеты, сюжетные занятия)

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!!



**ФИТБОЛ-АЭРОБИКА
для ДОШКОЛЬНИКОВ**

«ТАНЦЫ на МЯЧАХ»



Задачи:

1. Оздоровительные:

- Содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата.
- Гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту.
- Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости.
- Формировать и закреплять навык правильной осанки.
- Содействовать профилактике плоскостопия.
- Способствовать укреплению мышц пальцев, кисти и развивать мелкую моторику рук
- Содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма
- Способствовать повышению физической работоспособности занимающихся
- Способствовать профилактике различных заболеваний, психомоторного, речевого, эмоционального и общего психического состояния

Занимающихся.

2. Образовательные задачи:

- вооружить занимающихся знаниями о влиянии занятий фитбол-аэробикой на организм, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях, профилактике травматизма.
 - Формировать знания, умения и навыки необходимые в разных условиях жизни, обогащать двигательный опыт
 - Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
 - Привить навыки личной и общественной гигиены
 - Формировать двигательные навыки и развивать физические способности
- ### 3. Воспитательные задачи
- Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях
 - Формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений

- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи
- Способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности
- Воспитывать трудолюбие и стремление к доставленной цели
- Содействовать формированию у детей коммуникативных способностей.
- Расширять кругозор в области физической культуры, способствовать развитию интереса к занятиям физическими упражнениями, формировать потребность в них.

