

ГБОУ Школа №1179

Дополнительное образование
для детей от 3-7 лет



Балаклавский
Балаклавский
проспект д 3Б

«Фитбол-гимнастика»



Педагог: Пономарева Елена Николаевна

Цель программы:

Повышение уровня физической подготовленности детей и укрепление их здоровья!



Задачи программы:

- Развитие двигательных качеств;
- Обучение основным двигательным действиям;
- Развитие и совершенствование координации движения и равновесия;
- Укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки;
- Нормализация работы нервной системы;
- Улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы;
- Развитие мелкой моторики и речи.

Ожидаемые результаты:

Совершенствование:

- равновесия и координации;
- умения сохранять правильную осанку рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболах;
- качества выполнения упражнений с сохранением равновесия из различных исходных положений;
- выполнения комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.

Формирование:

- здоровой осанки;
- укрепление мышечного корсета;
- проявления самостоятельного интереса к творческой инициативе и играм с фитболом.



