

ГБДОУ №62 Приморского района, г. Санкт-Петербурга

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«ФИТБОЛ - ГИМНАСТИКА»**



**Кристесашвили О.В.**

# АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ :

Двигательная активность - является мощным биологическим стимулятором жизненных функций растущего организма.

Потребность в движении составляет одну из основных физиологических особенностей детского организма, являясь условием его нормального формирования и развития.

В наше время, наблюдается снижение двигательной активности у детей. Малоподвижный образ жизни: большое количество времени, проведённое с гаджетами, сидя у компьютера и телевизора – всё это ведёт к развитию гиподинамии.



Для восполнения недостатка двигательной активности детей, возникла необходимость создания программы «Фитбол-гимнастика». Она способствует их максимальной активности, и в том числе развитию всех сенсорных каналов восприятия (зрение, слух, осязание, обоняние).

# ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:

Повышение двигательной активности ребёнка посредством фитбола.



# ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

## 1. Образовательные



**Обучить основным (базовым) приёмам фитбола.**



**Изучить комплексы, составленные из основных (базовых) элементов фитбола в соответствии с возрастными возможностями.**

# ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

## 2. Развивающие

Развить основы самоконтроля при выполнении упражнений с фитболом.



Сформировать согласованность движений с партнёром (взрослый и сверстник, группа) при выполнении упражнений с фитболом.



# ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

## 3. Воспитательные



**Воспитывать желание работать по образцу (в команде).**



**Воспитывать лидерские качества, самостоятельность и уверенность в себе.**

# ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММЫ

- ❖ В отличие от аналогичных программ в её содержание входит большое количество игровых-имитационных упражнений (из разных исходных положений), таких, как «Бабочка», «Лягушка», «Корзинка», «Гимнаст» и т.д.
- ❖ Программа имеет танцевальные комплексы, основанные на этих упражнениях. Эти комплексы имеют разный уровень сложности. Они составлены от простейших (из 2-3 упражнений) до сложных (из 9-10 упражнений).
- ❖ По мере усвоения танцевальных упражнений возможно осуществить постановку танца.
- ❖ Занятия реализуются через сочетание различных базовых упражнений с фитболом.
- ❖ Обязательно на каждом занятии проводится подвижная игра.

# ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

## 1. Личностные результаты:

- \* Умение работать по образцу (в команде), проявлять активность в работе.
- \* Умение самостоятельно выполнять упражнения и стремление быть лидером, образцом, чувствовать уверенность в себе.

## 2. Метапредметные результаты:

- \* Умение самостоятельно осуществлять алгоритм действий при выполнении упражнений с футболом, основанное на самоконтроле.
- \* Умение согласовывать движения для повышения качества выполнения упражнений.

## 3. Предметные результаты:

- \* Умение владеть основными (базовыми) приёмами футбола.
- \* Умение выполнять комплексы, составленные из основных (базовых) элементов футбола в соответствии с возрастными возможностями.



# ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ



- \* Диагностические тесты в виде контрольных двигательных заданий, предлагаемых детям в игровой и соревновательной форме.
- \* Конкурсы (между группами) и участие в районных конкурсах.
- \* Показательные выступления на открытых мероприятиях ДОУ.
- \* Опросник для детей «С фитболом мы играем – и всё о нём мы знаем!».

**Спасибо за внимание.**



**КОНТАКТНЫЕ ДАННЫЕ :**  
Телефон : 8911-268-15-04  
[kristi.olga@gmail.com](mailto:kristi.olga@gmail.com)