**Аннотация**

**к дополнительной общеразвивающей программе**

**«Фитбол - гимнастика»**

Дошкольный возраст является наиболее важным для формирования двигательных навыков и физических качеств, так как в этот период наиболее интенсивно развиваются различные органы и системы. В этом возрасте интенсивно созревает мозжечок, подкорковые образования, кора, улучшается способность к анализу движений сверстников. Именно этим требованиям отвечает методика работы с фитбол-мячами. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов, которые включаются при выполнении упражнений на мяче, усиливает эффект занятий.

Новые подходы к содержанию физкультурных занятий способствует повышению уровня здоровья современных дошкольников.

Упражнения на мячах обладают оздоровительным эффектом. За счет вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча улучшаются обмен веществ, кровообращение и микродинамика в межпозвонковых дисках и внутренних органах, что способствует разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов, коррекции лордозов и кифозов. Упражнения на мячах (фитболах) тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, оказывают стимулирующее влияние на обмен веществ организма, активизируют моторно-висцеральные рефлексы. Упражнения верхом на мяче по своему физиологическому воздействию способствуют лечению таких заболеваний, как остеохондроз, сколиоз, неврастения, астено-невротический синдром и др. Механическая вибрация мяча оказывает воздействие на позвоночник, межпозвонковые диски, суставы и окружающие ткани. Практически это единственный вид аэробики, где в выполнение физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что в геометрической прогрессии усиливает положительный эффект от занятий на фитболах.

Мяч (фитбол) по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах упражнений фитбол - гимнастики как предмет, снаряд или опора. Комплексы упражнений на мячах в зависимости от поставленных частных задач и подбора средств могут иметь различную направленность:

- для укрепления мышц рук и плечевого пояса;

- для укрепления мышц брюшного пресса;

- для укрепления мышц спины и таза;

- для укрепления мышц ног и свода стопы;

- для увеличения гибкости и подвижности в суставах;

- для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата;

- для формирования осанки;

- для развития ловкости и координации движений;

- для расслабления и релаксации, как средств профилактики различных заболеваний (опорно-двигательного аппарата, внутренних органов).

**Цель**

* Развивать двигательные способности детей среднего дошкольного возраста, используя простой тренажер (фитбол – мяч)
* Повышать уровень физической подготовленности детей и укрепление их здоровья.

**Задачи:**

•        Развитие двигательных качеств;

•        Обучение основным двигательным действиям;

•        Развитие и совершенствование координации движений и равновесия;

•        Укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки;

•        Нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития;

•        Улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы;

•        Развитие мелкой моторики и речи;

* Адаптация организма к физической нагрузке.

**Воспитательные:**

Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.

**Развивающие:**

Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость.

**Оздоровительные:**

* Укреплять здоровье детей с помощью фитболов.
* Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку.
* Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям с помощью фитболов.