

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Фитбол – аэробика «Танцы на мячах»**

Цель: содействие всестороннему гармоничному развитию личности ребенка, укреплению здоровья, развитию двигательных способностей, профилактике и коррекции различных заболеваний средствами фитбол-аэробики.

Возраст детей: 5-7 лет

Срок реализации программы: 2 года

Автор: Крутикова Наталья Геннадьевна, инструктор по физической культуре

Фитбол - аэробика является одним из современных направлений аэробики с использованием больших гимнастических мячей – фитболов. Упражнения на мячах доступны всем, независимо от возраста и состояния здоровья.

По своему оздоровительному воздействию на организм занимающихся они уникальны благодаря прежде всего свойствам самого мяча. Эффективность занятий фитбол – аэробикой объясняется комплексным воздействием. На занятиях могут одновременно решаться сразу несколько задач: развитие двигательных, музыкально- ритмических, творческих способностей, профилактика нарушений осанки и плоскостопия, повышение физической подготовленности, регулирование психоэмоционального состояния, укрепление здоровья и др.