

Аннотация к дополнительной общеобразовательной программе «Детский фитнес»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: ознакомительный

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: педагог дополнительного образования Крыжановская Е.М.

Программа дополнительного образования детей разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования. Содержание Программы включает дополнительное образование детей дошкольного возраста по реализации образовательной области «Физическое развитие».

Детский фитнес — это спортивные занятия, которые включают в себя элементы аэробики, стретчинга и др. Для детей используется игровая форма обучения. Это помогает полностью расслабиться и заниматься с удовольствием. Бесспорное достоинство детского фитнеса состоит в том, что детский фитнес не имеет четко определенной программы упражнений. Скорее, детский фитнес можно назвать сочетанием «блоков» из общеукрепляющих упражнений, которые включают в себя упражнения для осанки, упражнения со скакалкой, с мячами, с обручами и нестандартным оборудованием. Все занятия с детьми проводятся в игровой форме.

На занятиях дети учатся двигаться под музыку, играют в подвижные тематические игры.

Цель программы — содействие всестороннему гармоническому развитию личности ребёнка, укрепление здоровья, профилактика плоскостопия, нарушения осанки, обучение двигательным навыкам. Занятия строятся в соответствии с физическими и психологическими особенностями детей.

Задачи:

- ✓ оптимизировать рост и развивать опорно-двигательный аппарат (формировать правильную осанку, проводить профилактику плоскостопия); предупреждать плоскостопие, укреплять мышцы стопы и голени; развивать и укреплять все мышечные группы;
- ✓ повышать функциональные возможности вегетативных органов, укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную системы, оптимизировать пищеварение и терморегуляцию, улучшать обменные процессы, улучшать координацию движений, силу, скорость, выносливость; —формировать двигательные умения и навыки;
- ✓ содействовать развитию у детей чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умению согласовывать движения с музыкой; повышать интерес к занятиям спортом.