Аннотация к дополнительной образовательной программе "Детский фитнес"

Фитнес – это система упражнений, способствующих оздоровлению организма, быстро завоевавшая популярность во всем мире. Детский фитнес – хорошо продуманная детская физкультура, общеукрепляющая и формирующая жизненно важные двигательные навыки и умения.

В двигательную деятельность воспитанников можно внести много новых и интересных упражнений и игр благодаря применению современных направлений фитнеса и использованию спортивного оборудования и инвентаря. Также занятия фитнесом позволяют повысить объем двигательной активности, уровень физической подготовленности детей, знакомят детей с возможностями своего тела, формируют интерес к двигательной деятельности и, как следствие, способствуют сохранению и укреплению здоровья воспитанников дошкольного учреждения.

Занятия фитнесом создают благоприятные условия не только для физического, но и психомоторного развития дошкольников. Дети с удовольствием выполняют все задания, развивающие активность, самостоятельность, творческий подход и интерес к занятиям физкультурой.

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья посредством реализации современных и адаптированных к условиям дошкольного учреждения оздоровительных технологий позволяет достичь гармоничного физического развития на важном этапе подготовки детей к обучению в школе.

Направленность программы.

Программа по дополнительному образованию «Детский фитнес» направлена на сохранение и укрепление здоровья детей старшего дошкольного возраста, повышение двигательной активности. Занятия по данной программе не предполагают предварительного отбора детей по физическим качествам. Ограничением выступают только медицинские противопоказания.

Новизна программы заключается в рациональном сочетании различных направлений детского фитнеса, оказывающие влияние на развитие двигательных способностей детей 5-7 лет, правильное формирование опорно-двигательной системы детского организма.

Актуальность

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является всегда актуальной. Каждый родитель желает, чтобы его ребенок был крепким, сильным, а главное, здоровым. Укрепление здоровья дошкольника зависит от разных факторов, в том числе и от повышения уровня двигательной активности детей. Поэтому актуальность программы заключается в оптимизации двигательной деятельности детей старшего дошкольного возраста посредством занятий фитнесом для сохранения и укрепления здоровья воспитанников, формирования ценностей здорового образа жизни.

Отличительные особенности программы «детский фитнес» заключаются в том, что основной формой организации двигательной деятельности детей 4-7 лет является групповое фитнес-занятие. Структура данного занятия строится в соответствии с требованиями программы «Детский фитнес».

Цель каждого занятия – гармоничное развитие воспитанников от 4 до 7 лет в спортивно-танцевальной деятельности.

В ходе занятия фитнесом дети знакомятся с видами спорта (хоккей, футбол, баскетбол, гимнастика) выполняют комплексы аэробики, танцевальные и спортивные движения со спортивным инвентарём и без, игровые упражнения, способствующие укреплению мышечного корсета, развитию двигательных способностей, играют в подвижные игры, игры соревновательного характера, выполняют движения на стэпах. И всё это осуществляется под музыкальное сопровождение. Музыка создает положительный эмоциональный фон занятий, помогает детям запомнить движения, выразительно передать ее характер.

В содержание каждого занятия включена дыхательная гимнастика, упражнения для профилактики плоскостопия.

Цель программы:

гармоничное развитие воспитанников от 4 до 7 лет в спортивно-танцевальной деятельности.

Задачи программы:

1. Развивать спортивно-танцевальные способности в групповых и командных действиях со сверстниками и взрослыми под музыкальное сопровождение; способности ориентироваться в пространстве и времени, (сохранять дистанцию, интервал, ритм, скорость, точность, направление и способы перемещений);

2. Учить согласовывать движения в парных и групповых упражнениях, спортивно-танцевальных композициях под музыкальное сопровождение с использованием спортивного инвентаря и оборудования из видов спорта и танцевальными атрибутами в спортивных и танцевальных движениях, в индивидуальных и групповых или командных действиях;

3. Воспитывать эстетические чувства, желание систематически демонстрировать результаты спортивно-танцевальной деятельности со взрослыми, сверстниками и самостоятельно.

Принципы построения программы:

1. **Принцип систематичности и последовательности** предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

2. **Принцип повторения умений и навыков** — один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

3. **Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания** предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не

окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

4. **Принцип доступности** позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

5. **Принцип результативности** предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Принципы взаимодействия с детьми:

- сам ребенок – молодец, у него - все получается, возникающие трудности – преодолимы;

- постоянное поощрение всех усилий ребенка, его стремление узнать что-то новое и научиться новому;

- исключение отрицательной оценки ребенка и результатов его действий;

- сравнение результатов ребенка только с его собственными, а не с результатами других детей;

- каждый ребенок должен продвигаться вперед своими темпами и с постоянным успехом.

Срок реализации программы:

8,5 месяцев (68 занятия)

Формы и режим занятий:

Программа рассчитана на 6,5 месяцев с 21 сентября по 31 мая. Занятия по программе проводятся 2 раза в неделю, продолжительностью 20-30 минут включая организационные моменты. Занятия проводятся в спортивном зале, проходят во второй половине дня. Формы фитнес - занятий: учебно-тренировочная, игровая, круговая тренировка, сюжетная.

Ожидаемые результаты:

Образовательный:

1. Овладение естественными и жизненно важными двигательными умениями и качествами, обогащение двигательного опыта;

2. Формирование у детей умения объективно оценивать свои физические возможности, чтобы грамотно действовать в необычных ситуациях с точки зрения опасности или безопасности совершения определенных действий.

3. Развитие двигательных творческих способностей;

4. Формирование устойчивого интереса к физической культуре и спорту.

Воспитательный:

1. Формирование потребности в здоровом образе жизни и ответственного отношения детей к своему здоровью;

2. Развитие способности к координации и урегулированию совместных действий при выполнении двигательных задач

3. Воспитание моральных и волевых качеств детской личности.