

Аннотация
к дополнительной платной образовательной программе
«Детский фитнес» для детей 4-7 лет.

Настоящая программа является программой дополнительного образования по детскому фитнесу для детей 4-7 лет дошкольного возраста. Направленность ДОП: физическое развитие

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной оздоровительной направленности «Детский фитнес» (далее по тексту – программа) нацелена на то, чтобы увеличить двигательную активность ребёнка и помочь ему научиться правильно и красиво двигаться. Программа решает задачи обучения воспитанников осознанным двигательным действиям и воспитания интереса к занятиям спортом, что, в свою очередь, способствует сохранению и укреплению здоровья детей.

Фитнес (англ. fitness, от глагола «to fit» - соответствовать, быть в хорошей форме) в более широком смысле - это общая физическая подготовленность организма человека.

Детский Фитнес – это одна из форм организации физкультурно – оздоровительных мероприятий для детей. Ребёнок приобретает большую часть информации об окружающем мире в период дошкольного детства. Это период интенсивного психического и физического развития детей, который наиболее важен для последующего становления гармоничной личности человека в целом, поэтому нужно вовремя выявить и развить в ребёнке его безграничные потенциальные возможности. Выбирая занятия для своего ребёнка, родителям необходимо помнить, что интеллектуальная, творческая, эмоциональная и физическая сферы деятельности важны в равной степени! Родители часто делают упор на развитие интеллекта и творчества, но недооценивают значения двигательной активности.

От двигательной активности во многом зависят развитие моторики, работоспособность, успешное усвоение материала по различным предметам. Подтверждено огромное положительное воздействие физических упражнений и подвижных игр на развитие таких психических процессов как: восприятие, мышление, память, внимание, воображение. Так что залогом правильного развития является – гармония!

Цель программы: содействие полноценному физическому развитию детей, направленному на развитие и совершенствование общей физической подготовленности средствами фитнес–аэробики и формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, организация досуга дошкольников.

Основные задачи программы:

Обучающие:

- помочь детям познать возможности своего тела посредством выполнения двигательных движений, упражнений;
- углублять и расширять знания детей об устройстве и работе организма;
- формировать знания о здоровом образе жизни.

Развивающие:

- развивать уверенность в своих силах;
- развивать основные двигательные качества: силу, выносливость, быстроту, гибкость, координацию.
- развивать чувства ритма, музыкального слуха, память, внимание, умение согласовывать движения с музыкой;

- развивать выразительность, пластичность, грациозность.

Воспитательные:

- воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях.

- прививать интерес к музыке, танцу.

Отличительные особенности программы:

- двигательные упражнения составлены в определенной системе: от более простых к более сложным;

- учитывается различная степень физической подготовленности и индивидуальные особенности детей,

- повышается интерес детей к занятиям спортом;

- в программе запланированы игровые приемы, разнообразие музыкальных композиций и спортивного оборудования.

Позволяет решать задачи в области общения, социализации, безопасного поведения, а также расширению кругозора детей

Дополнительная общеразвивающая программа разработана с учетом: возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, продолжительностью деятельности воспитанников во время НОД, максимального объема образовательной нагрузки детей, соответствующих санитарно – гигиенических нормам.