Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Белочка»

ТУРЖАНСКАЯ ЕКАТЕРИНА ВИТАЛЬЕВНА Подписано цифровой подписью: ТУРЖАНСКАЯ ЕКАТЕРИНА ВИТАЛЬЕВНА Дата: 2023.08.31 17:02:38 +11'00'

Утверждаю:
Заведующий
МБДОУ детский сад «Белочка»
_____ Е.В.Туржанская
от 30 августа 2023 года

Аннотация к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Детский фитнес» МБДОУ детский сад «Белочка»

В английском fitness образовано от глагола to fit, что означает быть в хорошей форме, здоровым. Но если смотреть более широко, то это общая физическая готовность человеческого тела. Главный секрет фитнеса не в достижении высочайших результатов в спорте, а стимулированию к здоровому образу жизни. Все комплексы физических упражнений состоят так, чтобы принести максимальную пользу организму. В последнее время все чаще можно услышать такое словосочетание, детский фитнес, но не все знают, что это такое. Занятия детским фитнесом отличаются тем, что имеют ряд преимуществ. В первую очередь детский фитнес – это спортивная программа, разработанная с учетом физической подготовки и возраста ребёнка. На занятиях дети не только развивают ловкость и гибкость, но и выплёскивают накопившуюся энергию, играя с другими малышами.

Детский фитнес – это своего рода спортивные занятия, включающие в себя элементы гимнастики, хореографии, аэробики, йоги и даже восточных

единоборств. Занятие может включать в себя, как упражнения на осанку, так и упражнения со скакалкой, мячом, гимнастическими палками и тд..

В ДОУ занятия фитнесом можно организовать как прекрасное дополнение к государственным программам. Таким образом, решаются оздоровительные задачи физического воспитания, осуществляется индивидуально-дифференцированный подход, учитываются психические особенности детей. Поскольку на занятиях по фитнес-тренировке рационально сочетаются разные виды формы двигательной деятельности, самое главное – вызвать у детей интерес к выполнению упражнений. Занятия должны быть не принудительной обязанностью, а интересной формой

деятельности.

Данная программа разработана для развития физических качеств и психических качеств, развитие умственной сферы, формирование базовых двигательных умений и навыков детей в возрасте от трёх до семи лет.

Цель программы - развитие основных физических качеств и музыкально-ритмических способностей детей среднего и старшего дошкольного возраста занятия детским фитнесом.

Задачи:

-оптимизировать рост и развивать опорно-двигательный аппарат (формировать правильную осанку, проводить профилактику плоскостопия);

-развивать и укреплять все мышечные группы;

-повышать функциональные возможности вегетативных органов, укреплять сердечно – сосудистую и дыхательную системы, оптимизировать пищеварение и теплорегуляцию, 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 согласовать движения с музыкой;

-повышать интерес к занятиям спортом.

Основные принципы реализации программы:

-Принцип систематичности обуславливает необходимость последовательности и регулярности при формировании у детей знаний,

двигательных умений, навыков, адекватных особенностям их развития. Он заключается в непрерывности и планомерности использования средств.

-Принцип постепенности определяет необходимость построения занятий физическими упражнениями в соответствии с правилами: «от известного к неизвестному», «от простого к сложному». Принцип постепенного повышения требований важен для обеспечения адаптации организма ребёнка к повышающей нагрузке.

-Принцип доступности реализуется через требование соответствия задач, средств и методов программ занятий возможностям детей, их готовности к выполнению нагрузки, зависящей от уровня физической подготовленности и интеллекта.

-Принцип наглядности является одним из главных принципов при работе с детьми. Наглядность дает важную роль в обучении движениям, неотъемлемым условием совершенствования двигательной деятельности.

Целевая аудитория: программа рассчитана на детей в возрасте от 3 до 7 лет.

Срок реализации программы и периодичность занятий: программа рассчитана на два учебных года. Общее количество часов в год 32 часа. Продолжительность занятий для детей младшего дошкольного возраста 15-20 минут, старшего дошкольного возраста 25-30 минут. Периодичность занятий -2 раза в неделю.

Этапы обучения

Первый год обучения (4-5 лет). Обучение простым упражнениям, ритмическим танцам, самомассажу. Создание первоначальных представлений о технике выполняемых упражнений. Первоначальных знаний о здоровом образе жизни. Обучению выполнению упражнений под

музыкальное сопровождение.

Второй год обучения (5-7 лет). Усложнение знакомых упражнений за счет увеличения количества повторений, временного параметра и усложненного варианта выполнения. Продолжение выполнения упражнений под музыкальное сопровождение. Улучшение качества выполнения детьми упражнений. Привитие стабильной привычки у детей к выполнению физических упражнений. Воспитание осознанного отношения к своему здоровью, творческому самовыражению (импровизация).