

## **Аннотация к дополнительной общеобразовательной программе физкультурно-спортивной направленности «Ритмическая мозаика»**

С целью поиска путей физического и духовного оздоровления дошкольников, эффективных средств развития двигательной активности ребенка, развития интереса к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым, формирования общей культуры здоровья была разработана программа дополнительного образования «Ритмическая мозаика».

Занятия детским фитнесом в группе «Ритмическая мозаика» органично соединяют в себе танцевальные и игровые упражнения, степ-аэробику, фитбол-гимнастику, элементы йоги, ОФП. Это позволяет не только подготовить детей к здоровому образу жизни, но и развивает их творческое воображение.

Наряду с этим реализуется региональный компонент, который представлен играми народов Севера.

### ***Направленность программы: физкультурно-спортивная.***

Содержание программы способствует укреплению здоровья воспитанников, активизации и развитию двигательной деятельности дошкольников, их познавательной и мыслительной сферы средствами игры и спортивных упражнений и танцев.

***Актуальность*** разработки программы обусловлена поиском более эффективных способов педагогических воздействий в физическом и умственном воспитании детей дошкольного возраста при создании здоровьесберегающей среды в ДОУ.

### ***Цель программы:***

Укрепление физического здоровья воспитанников, гармоничное развитие личности ребенка в процессе занятий детским фитнесом.

### ***Задачи обучения:***

1. Формировать у детей потребностно-деятельностное отношение и интерес к освоению физической культуры.
2. Укреплять функциональные системы организма.
3. Способствовать профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата, психофизических нарушений.
4. Создавать оптимальные условия для каждого ребенка в процессе освоения им двигательного опыта.
5. Развивать психофизические качества, музыкальные, интеллектуальные, сенсорные способности.
6. Воспитывать привычку к здоровому и активному образу жизни.
7. Расширять кругозор, формировать познавательные интересы детей.

Занятия детским фитнесом включают в себя как упражнения общей направленности, так и упражнения специальной направленности.

Основными средствами являются:

- физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности без предметов;
- физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности с предметами (мяч, гимнастическая палка и др.)

- физические упражнения на гимнастических снарядах (гимнастической скамейке, гимнастической стенке, фитболах и др.).

Все они выполняются под музыкальное сопровождение. Исходными положениями таких упражнений могут быть: лежа на спине, на животе, на боку; сидя с прямыми и согнутыми ногами; на пятках; в упорах присев, упорах стоя на коленях; стоя, в висах.

### ***Используемые методы и приемы:***

- **методы развития силы** — метод повторных усилий; метод развития динамической силы; метод изометрических усилий (характеризуется максимальным напряжением мышц в статическом режиме, когда при выполнении упражнений сила прикладывается к неподвижному предмету и длина мышц не изменяется) и др.;
- **методы развития быстроты движений** — игровой метод; метод облегченных внешних усилий (уменьшение дистанции, высоты и т.д.); метод многократного повторения скоростных упражнений с предельной интенсивностью, соревновательный метод и др.;
- **методы развития выносливости** — интервальный метод (разновидность повторного метода), т.е. дозированное повторное выполнение упражнений относительно небольшой интенсивности и продолжительности со строго определенным временем отдыха, где интервалом отдыха служит обычно ходьба либо медленный бег; метод игры скоростей (заключается в непрерывном движении, но с изменением скорости на отдельных участках движения) и др.;
- **методы развития гибкости** — метод многократного растягивания; игровой метод; музыкально-ритмические упражнения и др.;
- **методы развития ловкости** — повторный и игровой методы; соревновательный метод и др.

При этом в работе с детьми среднего дошкольного возраста преобладают приемы опосредованного обучения (игра), объяснение, сопровождающееся показом, выполнение детьми упражнений совместно с воспитателем и др.

*В старшей и подготовительной к школе группах* ведущими являются методы и приемы прямого обучения, а также методы и приемы, направленные на формирование двигательных качеств (строго дозированные упражнения, повторение их через определенные интервалы времени, увеличение интенсивности движений и др.).

### ***Средства реализации программы***

- Современное спортивное оборудование: мячи большого диаметра «фитболы», массажные мячи, степ – платформы.
- Картотека комплексов упражнений.
- Аудиотека (MP3 диски) для музыкального сопровождения.