

Краткая характеристика дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности "Детский фитнес"

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека и именно этот возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. На этом этапе необходимо не только укреплять здоровье и развивать физические качества дошкольников, но и, что особенно важно, привлекать детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В связи с этим актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, приобщения к здоровому образу жизни, увеличение двигательной активности, совершенствование физического развития, и все это можно достичь с помощью детского фитнеса.

Цель программы: повышение уровня физической подготовленности детей, развитие двигательных способностей, приобщение к систематическим занятиям физической культурой и здоровому образу жизни.

Задачи программы:

1. Содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата.
2. Совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, силу, координацию).
3. Развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности.
4. Развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистую и нервную системы организма.
5. Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, умения согласовывать движения с музыкой.
6. Создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей.
7. Воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощенность и творчество в движении.
8. Расширять кругозор в области физической культуры, способствовать развитию потребности в занятиях физическими упражнениями и интереса к ним.

Новизна программы: использование нетрадиционного оборудования (степ-платформ), включение элементов зумбы, которые помогают детям с интересом освоить используемый на занятиях материал, развить не только физические качества, но и музыкально-ритмические и творческие способности, координацию движений, ориентировку в пространстве.

Программа рассчитана для обучения детей в возрасте от 5 до 7 лет.

Основной формой организации двигательной деятельности детей является групповое фитнес-занятие. Структура занятия строится в соответствии с требованиями современной фитнес-тренировки, но адаптирована по времени и содержанию для детей дошкольного возраста.

Форма обучения – игровая (помогает детям полностью расслабиться и с удовольствием выполнять требования педагога). А цель каждого занятия - не получение максимальных результатов, а развитие двигательного потенциала ребенка, его возможностей без ущерба для здоровья, создание на занятиях ситуации успеха

(благоприятного психологического климата).

В ходе фитнес-занятия дети под специально подобранную музыку выполняют комплексы аэробики, игровые упражнения с использованием спортивного инвентаря и без него, которые укрепляют мышцы ребенка, развивают координацию и ловкость движений, чувство ритма, гибкость, пластичность, внимание и быстроту реакции. Игры в подвижные игры, эстафеты. В содержание каждого занятия включена дыхательная гимнастика, «Зверобика» (аэробика подражательного характера), танцевально-игровая гимнастика «Са-Фи-Данс» (элементы игрового стретчинга, упражнения на расслабление), элементы танцевального направления «Зумба».

Занятия детским фитнесом:

- *доступны* - содержание базируется на простых общеразвивающих упражнениях, используется разнообразный спортивный инвентарь (мячи, гантели, гимнастические палки, степ-платформы);

- *эффективны* – разностороннее воздействие на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную системы ребенка, развитие двигательных способностей; развитие координации движений; развитие музыкального слуха, чувства ритма;

- *эмоциональны* – улучшают настроение, эмоциональное состояние.

В процессе занятий детским фитнесом решаются оздоровительные задачи физического воспитания через разные виды и формы двигательной деятельности. Осуществляется индивидуально-дифференцированный подход и учитываются психические особенности детей. Занятия построены в игровой форме, основаны на поддержании интереса детей.

Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы

- рост показателей уровня физической подготовленности ребенка;
- ребенок знает правила безопасного поведения в двигательной деятельности;
- ребенок выполняет несложные связки ОРУ без предметов и с предметами;
- выполняет несложные упражнения на равновесие и удержание;
- сочетает двигательные упражнения с дыханием;
- ребенок овладевает основными танцевальными комбинациями и упражнениями, знает простые связки;
- ребенок владеет техникой основных базовых танцевальных шагов;
- у ребенка развито чувство ритма, самостоятельно изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки;
- развита координация движений рук и ног, быстрота реакции;
- активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
- умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам.

Программа «Детский фитнес» является программой физкультурно-спортивной направленности и определяет содержание и организацию дополнительной образовательной деятельности в дошкольной организации.

Занятия проводит старший воспитатель Коршунова Олеся Петровна.