

**Муниципального дошкольного образовательного учреждения  
г. Мурманска № 89**

*Описание дополнительной общеобразовательной программы  
общеразвивающего вида физкультурно-спортивной направленности  
«Непоседы»*

Возрастная направленность: 4-5 лет

Программа дополнительной образовательной услуги «Непоседы» разработана в соответствии с Конституцией РФ, ФГОС ДО, с учетом законодательства РФ, опираясь на Конвенцию ООН о правах ребенка.

Фитнес - один из самых молодых видов физкультурно-спортивной деятельности взрослых и детей, быстро завоевавший популярность во всем мире. Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движения и музыки. Благодаря доступности занятия фитнесом стали эффективным средством пропаганды здорового образа жизни, приучать к которому детей нужно с раннего возраста.

Программа «Непоседы» систематизирует и обобщает педагогический опыт различных фитнес - направлений: степ - аэробики, фитбол-гимнастики, ритмической гимнастики и занятия на тренажерах. Проведение занятий в группах детского фитнеса заключается в разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников.

Работа по программе «Непоседы» проводится на основе методических разработок по детскому фитнесу, которые составлены на весь учебный год по принципу «от простого к сложному» с применением технологий, разработанных Академией детского фитнеса (Москва, 2006г). Программа охватывает возрастную категорию 4-5 лет.

Детский фитнес состоит в основном из простых упражнений, подвижных игр, с использованием разнообразного спортивного инвентаря: мячей (больших, маленьких), гантелей, гимнастических палок, фитболов, степ-платформ. Упражнения в целом направлены на развитие всех физических качеств ребенка: гибкость, растяжка, сила, быстрота. Используются специальные упражнения для укрепления мышц пресса, ног, рук, спины. Программа по ритмике рассчитана на 6,5 месяцев обучения и направлена на всестороннее, гармоничное и целостное развитие личности детей дошкольного возраста от 4 до 5 лет.

Программа рассчитана на 52 учебных часов. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу (1 час – 20). В программе представлены различные разделы, но основными являются аэробика, стретчинг, шейпинг, суставная и дыхательная гимнастика, йога.

Цель программы – осуществление физического развития детей дошкольного возраста через занятия кружка «Непоседы» и воспитание у них потребности в здоровом образе жизни.

Задачи:

1. формировать стойкий интерес к занятиям детским фитнесом, развить мотивационную потребность и положительное отношение к физическим упражнениям;
2. обучить дошкольников технике базовой аэробики, упражнениям с предметами (мячи-хопы, степ-платформы, диск «Здоровье», ленты, мячи);
3. сформировать двигательные умения и навыки (гибкость, ловкость, быстроту, силу);
4. воспитывать морально-волевые качества (смелость, чувство коллективизма).

Информационная карта программы:

- Тип: образовательная;
  - Вид: модифицированная;
  - Уровень: развивающий;
  - Форма проведения: групповая.
- Направленность: физкультурно-спортивная.