

Аннотация к дополнительной общеразвивающей образовательной программе «Детский фитнес»

В настоящее время перед дошкольными учреждениями остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений. За последние годы состояние здоровья обучающихся прогрессивно ухудшается. У большинства обучающихся имеется аномалия осанки, деформация стоп, увеличивается частота тяжелых форм сколиоза. Еще одна причина ухудшения здоровья – снижение двигательной активности.

Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов, которые включаются при выполнении упражнений на мяче, усиливает эффект занятий.

Фитбол («fit» - оздоровление, «ball» - мяч). Фитбол - большой мяч диаметром 45-55 см - который используется в оздоровительных целях. Благодаря веселой фитбол-гимнастике снижается уровень заболеваемости и повышается уровень физического развития, повышается благотворное влияние на развитие здоровья.

Отличительная особенность программы

Отличительной особенностью данной программы является использование в процессе ее реализации оборудования, которое не применяется для осуществления занятий в рамках усвоения общеобразовательных программ (фитболов), что помогает разнообразить работу по физическому развитию обучающихся).

Уровень освоения программы

Программа «Детский фитнес» является программой общекультурного уровня освоения.

Объем ДОП

Программа «Детский фитнес» рассчитана на 28 часов.

Срок освоения

Срок освоения программы «Детский фитнес» 28 дней, 1 занятие в неделю.

Цели и задачи

Основной целью программы «Детский фитнес» является развитие физических качеств и укрепление здоровья обучающихся.

Исходя из цели программы, предусматривается решение следующих основных задач для обучающихся дошкольного возраста:

Образовательные задачи:

1. Развивать двигательную сферу обучающегося и его физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость.

Развивающие задачи:

1. Укреплять здоровье обучающихся с помощью фитболов.
2. Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку.
3. Совершенствовать функции организма, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям с помощью фитболов.

Воспитательные задачи:

1. Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.

Планируемые результаты

Предметные:

1. Развитие двигательной сферы обучающегося и его физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость.

Метапредметные:

1. Укрепление здоровья обучающихся с помощью фитболов.

2. Развитие силы мышц, поддерживающих правильную осанку.
3. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям с помощью фитболов.

Личностные:

1. Воспитание интереса и потребности в физических упражнениях и играх.

