

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 детей прогрессивно ухудшается. У большинства детей имеется аномалия осанки, деформация стоп, увеличивается частота тяжелых форм сколиоза. Еще одна причина ухудшение здоровья – снижение двигательной активности.

Именно этим требованиям отвечает методика работы с детского фитнеса. 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.

Программа «Детский фитнес» разработана по программе «Танцы на мячах» Е.Г.Сайкина. «Фитнес-Дансе» Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина.

Программа « Детский фитнес» - программа очной формы обучения, ознакомительного уровня, имеет общекультурное назначение и физкультурно-спортивную направленность, предназначена для детей в возрасте 4-7 лет и рассчитана на 28 занятий (1 раз в неделю) за период с 25.09.2023 по 31.05.2024 г. Срок реализации программы - 1 учебный год. Продолжительность одного занятия в средней - 20 мин, в старшей- 25 мин, в подготовительной группе -30 мин.

Реализация программы происходит в форме организованной деятельности во второй половине дня по окончании основных режимных моментов. Наполняемость групп (8-12 человек) и объём учебной нагрузки определен с учётом требований СанПиН 2.4.3648-20.

Занятия по программе «Детский фитнес» в дошкольном образовательном учреждении проводятся в физкультурном зале. Под руководством инструктора по физической культуре.

Дети занимаются в соответствии с техникой безопасности, они переодеваются в физкультурную форму (футболку, шорты или спортивные брюки, носки, спортивная обувь).

Цель программы - развивать физические качества и укреплять здоровье детей.

Исходя из целей программы, предусматривается решение следующих задач:

Оздоровительные:

- Укреплять здоровье детей с помощью фитболов.
- Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку.
- Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям с помощью фитболов.

Образовательные:

- Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость.

Воспитательные:

- Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.

Планируемые результаты:

- Умение удерживать правильную осанку, при выполнении упражнений сидя на мяче;
- Мышечный аппарат находится в тонусе - ребенок способен менять положения тела в среднем темпе;
- Уметь удерживать прямые ноги при наклонах;
- Выдерживать предлагаемую нагрузку до конца занятия;
- Увеличение скорости движений – сохранять средний темп движения при выполнении упражнений;
- Удерживать в памяти 4-5 упражнений и демонстрировать их по словесному указанию;
- Умение удерживать темп движения, задаваемый музыкальным сопровождением;

- Уметь договариваться с помощью взрослого об очередности вождения, следовать элементарным правилам игры, оказывать помощь товарищу;
 - Умение имитировать движения животных используя 1-2 варианта движения, уметь не повторять за товарищами