

Аннотация
к общеразвивающей программе дополнительного образования
«Фитнес для детей» (для детей 4-5 лет)

Настоящая программа является программой дополнительного образования по детскому фитнесу для детей 4-7 лет дошкольного возраста. Направленность ДОП: физическое развитие.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной оздоровительной направленности «Фитнес для детей» нацелена на то, чтобы увеличить двигательную активность ребенка и повысить сопротивляемость организма к болезням.

Приоритетные задачи:

- Оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия);
- Развивать дыхательную систему, сердечно-сосудистую систему, все мышечные группы;
- Совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость и др.);
- Развивать психические качества: внимание, память, воображение, мышление, речь, умственные способности;
- Создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей;;
- Воспитывать раскрепощенность и творчество в движении, умение выражать эмоции;
- Повышать интерес к физкультурным занятиям.

Детский фитнес – хорошо продуманная детская физкультура, которая 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.

Чтобы эти занятия приносили пользу и не нанесли вреда ребенку, программа тренировок подобрана в соответствии с возрастными особенностями ребенка. Как правило, для детей используется игровая форма обучения – это помогает ребятам полностью расслабиться и с удовольствием выполнять требования педагога.

Занятия фитнесом проходят раз в неделю. Длительность занятий в средней группе – 20 мин.

Срок реализации программы 1 год.