

Аннотация к программе дополнительного образования «Детский фитнес»

Программа дополнительного образования «Детский фитнес» направлена на создание условий для формирования социально активной личности; укрепление опорно-двигательного аппарата, содействует оздоровлению различных функций и систем организма, на формирование у детей 3-7 лет умений и навыков не только правильно «напрягаться» и заниматься, но и вовремя расслабляться – это действительно очень важный навык. Ребёнок переживает и негативные эмоции (стеснение, неудачи...), если он вовремя не сможет переключиться, то «проблема» может закрепиться на физическом уровне, в виде зажима, поднятых плеч, сутулости и т.д.

Цели и задачи реализации Программы

Занятия детским фитнесом закладывают фундамент для будущего физического и психологического здоровья. Это отличное времяпрепровождение, возможность выплеснуть накопившуюся энергию, освоение жизненно необходимых навыков и умений. Детский фитнес - это система тренировок с оздоровительными целями:

содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов и сопротивляемости организма в ной гимнастики, целом;

укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшение обменных процессов в организме, оптимизация пищеварения и теплорегуляции, и предупреждению застойных явлений.

Основные задачи реализации Программы:

- укрепить опорно-двигательный аппарат дошкольника;
- сформировать правильную осанку.
- укрепить силы мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия;
- развить физические способности: координацию движений, силу, выносливость, скорость;

Задачи обучения и развития детей 4 - 5 лет.

1. Формирование на доступном уровне необходимые знания в области гигиены, медицины, физической культуры
2. Развитие у детей жизненно важных двигательных умений и навыков, способствующих укреплению здоровья.
3. Развитие функциональных и адаптационных возможностей детей, улучшение их работоспособности.
4. Формирование умения сохранять правильную осанку.
5. Обучение правильной техники выполнения спортивных элементов.
6. Расширение представлений детей о пользе занятий физическими упражнениями и играми.
7. Воспитывать интерес к активной двигательной деятельности.

Задачи обучения и развития детей 5 - 6 лет.

1. Формирование правильной осанки и развитие всех групп мышц.
2. Повышение степени устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды.
3. Совершенствование функционирования всех систем детского организма.
4. Формирование представлений о своем теле, о необходимости сохранения и укрепления своего здоровья.
5. Развитие у детей настойчивости, выносливости и выдержки при достижении цели, стремления к качественному выполнению заданий.

Задачи обучения и развития детей 6 - 7 лет.

1. Повышение тренированности организма, его устойчивости к воздействию различных неблагоприятных факторов.
2. Развитие способности к удерживанию статических поз и поддерживанию правильного положения позвоночника.

3. Обеспечение систематической тренировки мелкой мускулатуры, тонких движений рук.

4. Побуждение интереса детей к созданию различных вариантов упражнений и игр в самостоятельной двигательной деятельности.

5. Развитие у детей умения выбора способов выполнения движений с учетом собственных возможностей, умения адекватно оценивать свои силы.

6. Развитие координации движений, чувство равновесия, скоростную реакцию, силу и гибкость.

7. Формирование у детей потребности в регулярных занятиях физической культурой.

Отличительные особенности Программы

Новизна Программы состоит в реализации комплекса разнообразных направлений детского фитнеса, а именно:

□ Фитбол - гимнастика на больших разноцветных мячах. Развивает опорно-двигательный аппарат малыша, способствует профилактике сколеоза.

□ Йога – йога с элементами оздоровительной гимнастики доступна детям любой категории; с ослабленным здоровьем, с низким уровнем развития физических качеств, с проблемами в эмоционально-волевой сфере, с низкими адаптивными возможностями. Важная особенность йоги – сочетание физических упражнений с расслаблением и дыхательной гимнастикой. Физические упражнения улучшают кровообращение, помогают нормализовать работу внутренних органов, являются профилактикой нарушений в ОДА и простудных заболеваний. Занятия способствуют не только физическому укреплению ребенка, но и оздоровлению его психики.

□ Ритмическая гимнастика - это гимнастика с оздоровительной направленностью, основным средством которой являются комплексы гимнастических упражнений, различные по своему характеру, выполняемые под ритмичную музыку и оформленные танцевальными движениями. Ритмика-это умение передать свои чувства и переживания с помощью жестов, движений, поз, мимики без излишнего напряжения что составляет двигательную культуру человека.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575883

Владелец Чудова Елена Владимировна

Действителен с 25.02.2021 по 25.02.2022