

Дополнительная общеразвивающая программа «Детский фитнес»
физкультурно-спортивной направленности для детей старшего дошкольного
возраста 5-6 лет

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

Программа «Детский фитнес» является модифицированной и представлена 4-мя направлениями:

- первое направление – «Хатха-йога», составленное и разработанное на основе авторских программ и пособий Долгих Е. «Хатха – йога в детском саду»;
- второе направление «Фитнес-танец» - Фирилева Ж.Е. «Фитнес –Данс. Лечебно – профилактический танец»;
- третье направление «Стретчинг» - Сулим Е.В. «Игровой стретчинг для дошкольников»;
- четвертое направление «Степ – аэробика» - Машукова Ю. М. «Степ-гимнастика в детском саду».

Содержание Программы «Детский фитнес» включает дополнительное образование детей дошкольного возраста по реализации образовательной области «Физическое развитие». Направленность Программы - *физкультурно-спортивная*, предназначена для детей от пяти до шести лет и рассчитана на 1 год обучения.

Программа рассчитана на 64 часа. Делится на 2 модуля:

- 1 модуль «Хатха – йога, фитнес – танец» с сентября по декабрь.
- 2 модуль «Степ – аэробика, стретчинг» с февраля по май.

Занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность одного занятия 25 минут.