

Дополнительная общеразвивающая программа «Детский фитнес»
физкультурно-спортивной направленности
Возраст обучающихся: 6-7 лет

Новизна программы заключается в том, что программа включает новые направления в здоровьесберегающих технологиях: танцевальную аэробику, игровой стретчинг, степ – аэробику, йогу, которые помогают естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний.

Программа «Детский фитнес» основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевальных упражнений, что делает занятия привлекательными. Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

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 30 минут.

Цель программы - с одействовать всестороннему развитию физических и духовных сил дошкольников, способствовать укреплению здоровья ребенка, с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей, развитию пластичности, музыкальности, выразительности, эмоциональности, а также силы, гибкости, ловкости.

Целевые ориентиры на этапе завершения освоения программы

- Сформируются морально – волевые качества – настойчивость, выдержка, доброжелательность.
- Сформируется потребность ЗОЖ.
- Повысятся защитные функции в организме, окрепнет иммунитет.
- Ребенок научится чувствовать свое тело, совершенствуются все физические качества - координация, равновесие, гибкость, ловкость, выносливость, сила, пластичность, двигательная память.
- Дети овладеют техникой равномерного дыхания.
- Увеличение роста показателей уровня физической подготовленности воспитанников:
 - развитие опорно-двигательного аппарата;
 - формирование правильной осанки, гибкости, растяжки;
 - развитие и функциональное совершенствование органов дыхания,

- кровообращения, сердечно-сосудистой системы, нервной системы;
- совершенствуются психомоторные способности детей;
 - формируется мышечная сила;
 - развитие функции равновесия, вестибулярной устойчивости.
 - Ребенок проявляет умение:
 - выполняет более сложные связки ОРУ без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки);
 - осознанно выполняет упражнения суставной гимнастики и стретчинга, преодолевая мышечное напряжение;
 - владеет техникой самомассажа (поглаживание, разминание, постукивание);
 - сочетает двигательные упражнения с дыханием;
 - выполняет комплексы упражнений на степ-платформах, соответствующие возрасту и подготовке (предложенные педагогом);
 - выполняет более сложные упражнения на равновесие, удержание;
 - владеет навыками ритмической ходьбы, умеют выполнять простейшие построения и перестроения;
 - умеет хлопать и топать в такт музыки, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах;
 - хорошо ориентируется в зале при проведении музыкально-подвижных игр, и умеет представить различные образы;
 - знает правила безопасности при занятиях физическими упражнениями с предметами и без предметов;
 - владеет навыками по различным видам передвижений по залу, и приобретают определенный «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях;
 - передает характер музыкального произведения в движении;
 - выполняет специальные упражнения для согласования движений с музыкой.