

## **Аннотация к дополнительной образовательной программе по детскому фитнесу «Спортики»**

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Здоровье как биологический фактор, определяющий структуру личности, имеет многомерный и индивидуализированный характер и определяет состояние приспособительных возможностей организма к меняющимся условиям окружающей среды. В физическую активность дошкольников можно внести много нового и интересного благодаря использованию современных фитнес-технологий. Они включают в себя адаптированные для детского организма системы тренировок с применением новейшего инвентаря и оборудования.

Фитнес — один из самых молодых видов физкультурно-спортивной деятельности взрослых и детей, быстро завоевавший популярность во всем мире. Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движения и музыки. Благодаря доступности занятия фитнесом стали эффективным средством пропаганды здорового образа жизни, приучать к которому детей нужно с раннего возраста. Программа «Детский фитнес» систематизирует и обобщает педагогический опыт различных фитнес-направлений: степ - аэробики, фитбол -гимнастики, ритмической гимнастики и занятия на тренажерах.

Проведение занятий в группах детского фитнеса заключается в разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников. Работа по программе «Детский фитнес» проводится на основе методических разработок по детскому фитнесу, которые составлены на весь учебный год по принципу «от простого к сложному» с применением технологий В.Г. Алямовской, Л.И. Пензулаевой, Ж.Е. Фирилевой, а также технологий, разработанных Академией детского фитнеса (Москва, 2006г).

### **Цели и задачи**

**Цель программы:** Укрепление здоровья и повышение двигательной активности дошкольников через занятия детским фитнесом.

**Задачи:**

- Укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, укрепление силы мышц стопы с целью предупреждения плоскостопия;
- Развитие и укрепление всех основных мышечных групп;
- Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшение обменных процессов в организме;
- Улучшение физических способностей: координация движений, сила, выносливость, скорость;
- Повышение устойчивого интереса к занятиям физической культуры;
- Знакомить детей с различными видами спорта через занятия фитнесом.

## Планируемые результаты

Целенаправленная работа с использованием фитнес-тренировок позволит достичь следующих результатов:

- У детей сформирована правильная осанка;
- Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
- Сформирован интерес к собственным достижениям;
- Сформирована мотивация здорового образа жизни
- Выполнять связки ОРУ под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки, гантели);
- Знать, что такое степ-аэробика, правильно наступать, держать осанку, выполнять комплексы упражнений на степ-платформах, соответствующие возрасту и подготовке (предложенные педагогом);
- Выполнять элементарные упражнения игрового стретчинга, суставной гимнастики, приемов самомассажа (поглаживание и разминание).

## Объем образовательной нагрузки

Срок реализации программы 2 года. Образовательный процесс разделён на два модуля: Первый модуль – первый год обучения; Второй модуль – второй год обучения; Срок обучения на каждом этапе девять месяцев.

Режим занятий: – 2 занятия в неделю (8 занятий в месяц).

• возраст детей 3-5 лет 2 раза в неделю по подгруппам, продолжительность занятий не более 25 минут;

• возраст детей 5-7 лет 2 раза в неделю по подгруппам, продолжительность занятий не более 30 минут.

Программа предусматривает обучение детей детскому фитнесу через игры и игровые упражнения с подгруппой до 10 детей.

Занятия проводятся два раза в неделю, во вторую половину дня. Схема построения занятия традиционна. Она состоит из трех частей – вводной, основной и заключительной. Продолжительность занятия 25-30 минут. Занятия проводятся два раза в неделю, во второй половине дня, в спортивном зале.

Вводная часть: разминка 5 минут, (разновидности ходьбы, логоритмические упражнения, зверопластика)

Основная часть(аэробная): 20 минут, ОРУ - блок физических упражнений направлен на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса, коррекцию осанки и формирование нормального свода стопы, дыхательной разминка, подвижные игры, стретчинг.

Заключительная часть: 5 минут, дыхательные упражнения, релаксация, элементы психогимнастики и самомассажа;

Программа ориентирована на возрастные особенности каждого этапа дошкольного детства, материал представлен в пошаговой форме, что обеспечивает овладение данным видом физических упражнений независимо от момента включения его в процесс обучения.

## Принципы реализации программы:

- Принцип индивидуальности контроль за общим состоянием ребенка, за дозировкой упражнений;
- Принцип систематичности– подбор специальных упражнений и последовательность их поведения;
- Принцип длительности – применение физических упражнений, способствующих восстановлению нарушений функций возможно лишь при условии длительного и упорного повторения упражнений;
- Принцип умеренности– продолжительность занятий 25-30 мин. В сочетании дробной физической нагрузкой;
- Принцип цикличности– чередование физической нагрузки с отдыхом, с упражнениями на расслабление.

Итоги реализации программы предоставляются на открытых занятиях, итоговых занятиях, спортивных развлечениях; занятиях с участием родителей; постановкой спортивно-танцевальных представлений и других мероприятиях.

## Содержание программы «Детский фитнес»

### Первый год обучения (3-5 лет)

-Знакомство простейшими движениями рук и ног. Знакомство с работой дополнительного оборудования. Обучение простым ритмичным упражнениям, элементам гимнастики, акробатическим элементам. Обучение правильному дыханию.

-Обучение простым физическим упражнениям, совершенствование элементов гимнастики, акробатических элементов, ритмическим танцам, самомассажу. Создание первоначальных представлений о технике выполняемых упражнений. Усложнение знакомых упражнений за счёт увеличения количества повторений, временного параметра и усложнённого варианта выполнения. Закрепление знаний о здоровом образе жизни. Обучение выполнению упражнений под музыкальное сопровождение.

### Второй год обучения (5-7 лет).

-Усложнение знакомых упражнений за счёт увеличения количества повторений, временного параметра и усложнённого варианта выполнения. Закрепление знаний о здоровом образе жизни. совершенствование выполнений упражнений под музыкальное сопровождение. Включение самостоятельной работы на тренажерах.

-Улучшение качества выполнения детьми упражнений. Привитие стабильной привычки у детей к выполнению физических упражнений.

Структура занятий разработана в соответствии с требованиями физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребёнка при физических нагрузках. Части занятия естественно переходят одна в другую.