

Аннотация

к дополнительной общеразвивающей программе «Детский фитнес» (физкультурно-спортивная направленность)

Детский фитнес – это хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки, и умения. Это уникальные занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, включающие в себя танцевальные упражнения, совершаемые в различном темпе, ритме, амплитуде, общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию, импровизационные движения, задание на развитие музыкальности и актерского мастерства, соединяющие в себе элементы хореографии, гимнастики.

Ребенок дошкольного возраста еще не способен запомнить и освоить сложные гимнастические упражнения, поэтому в основе реализации программы лежит принцип «от простого к сложному».

Большое внимание на занятиях уделяется развитию двигательной функции, формированию правильной осанки, красивой походке, приобретению основ классического и эстрадного танца, профилактике плоскостопия. Также данная программа включает в себя теоретический материал о фитнесе, о фитболе, аэробике, стретчинге, - обязательный минимум информации, позволяющий существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры в процессе сотрудничества педагога и ребенка.

Цель программы - укрепление здоровья ребенка, с учетом его возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей, развитие пластичности, музыкальности, выразительности, эмоциональности, а также силы и гибкости.

Задачи программы:

1. Оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия), формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящности танцевальных движений;

2. Оказание благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка, формирование зрительных и слуховых ориентировок, приобщение к здоровому образу жизни, обогащение опыта самопознания дошкольников.

3. Развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;

4. Совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей, умение ориентироваться в пространстве.

5. Воспитание трудолюбия, активности, настойчивости и самостоятельности, умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении.

Основной формой реализации программы является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различные формы работы с воспитанниками:

- познавательная беседа;
- просмотр видеоматериала;
- игровые приёмы и упражнения;
- объяснение;
- наглядно-демонстративный показ;
- сюрпризные моменты.

Дополнительная общеразвивающая программа «Детский фитнес» предназначена для детей старшего возраста (5-6 лет).

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Длительность занятия 25 минут.

Планируемые результаты

К концу освоения программы дети должны

Знать:

- связки и блоки с использованием основных движений в танцевальном стиле;

Уметь:

- ритмично двигаться в соответствии с темпом музыки, осознанно владеть своим телом, держать осанку;
- работать на степ-платформе, выполнять хореографические движения;
- выполнять упражнения гимнастики и стретчинга, преодолевая мышечное напряжение;
- выражать свои чувства при помощи танца;

Овладеть:

- танцевальными комбинациями и упражнениями;
- техникой основных базовых танцевальных шагов.