

Аннотация
к дополнительной образовательной программе
физкультурно-спортивной направленности
кружка «Нескучайка»
(детский фитнес)

Дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности кружка «Нескучайка» (детский фитнес) разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Положением об оказании платных образовательных услуг в МБДОУ «д/с «Варенька». Рабочая программа ориентирована на детей старшего возраста.

В основе программы лежат следующие технологические и программные подходы: Программа по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе» (авторы: Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина); Методика игрового стретчинга (автор: А.Г. Назарова); Программа по футбол-гимнастике «Двигательный игротренинг для дошкольников» (авторы: А.А. Потапчук, Т.С. Овчинникова); Методика занятий на тренажерах в детском саду (автор: Н.Ч. Железняк). Содержание программы способствует укреплению здоровья воспитанников, активизации и развитию двигательной деятельности дошкольников, их познавательной и мыслительной сферы средствами игры.

Актуальность разработки программы обусловлена поиском более эффективных способов педагогических воздействий в физическом и умственном воспитании детей дошкольного возраста при создании здоровьесберегающей среды в ДОУ.

Современная система оздоровительных тренировок «Фитнес» (fitness) известна во всем мире как одна из наиболее эффективных и востребованных технологий физкультуры и спорта.

Уникальность фитнеса заключается в том, что базируясь на огромном арсенале движений, он вовлекает в работу все мышцы и суставы организма и эффективно развивает их.

Применение в физкультурно-оздоровительной работе ДОУ методик фитнеса гарантирует детям правильное развитие функциональных систем организма, красивую осанку, легкую походку, является отличной профилактикой сколиоза и плоскостопия, прививает детям коммуникативные навыки, формирует морально-волевые качества, привычку к здоровому образу жизни.

Новизна данной физкультурно-образовательной программы заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов.

Цель: создание условий для формирования устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте, душевной и физической гармонии.

Задачи:

- Обогащать двигательный опыт за счет овладения двигательными действиями избранных фитнес-занятий, использования их в качестве средств укрепления здоровья.
- Совершенствовать функциональные возможности организма.
- Повышать работоспособность и совершенствование основных физических качеств.