

**Аннотация**  
**к дополнительной общеобразовательной программе физкультурно –  
спортивной направленности «Детский фитнес».**

Совершенствование учебно-воспитательного и образовательного процесса в дошкольных образовательных учреждениях предъявляет требования к использованию новых методов и форм организации образовательной деятельности, нестандартного оборудования, а также учета индивидуального развития ребенка.

Актуальность дополнительной общеобразовательной программы физкультурно – спортивной направленности «Детский фитнес»:

В настоящее время проблема профилактики и коррекция отклонений в состоянии здоровья детей приобрела особую актуальность. Это обусловлено прежде всего наличием большого числа дошкольников с различными отклонениями в состоянии здоровья. Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальной, так как обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные личности. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния его здоровья, снижению умственной и физической активности. С повсеместным распространением компьютеров и появлением Интернета дошкольники редко занимаются спортом и играют в подвижные игры, их двигательная активность минимальна. Физическая нагрузка уменьшается и по другим причинам: некоторые родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием своих детей (занятия по обучающим компьютерным программам, посещение различных кружков) в ущерб физическому развитию.

Направленность общеразвивающей программы физкультурно – спортивной способствует усовершенствованию форм и методов организации и проведения физкультурно-спортивной работы с детьми дошкольниками, показало, что рациональное использование современного физкультурно-спортивного оборудования (крупное модульное оборудование, специальные мячи разного диаметра и конфигурации, пластмассовые конструкции, массажные приспособления) позволяет расширить диапазон развивающих, профилактических и образовательных задач, решаемых в ходе организованной образовательной деятельности по детскому фитнесу.

Результаты обследования физического и психического состояния детей дошкольного возраста, проводимые в ходе этой работы, показали значительное улучшение развития двигательных качеств, коммуникативной

и эмоционально-волевой сферы детей. Вместе с тем, у детей значительно повысился интерес, как к обязательным, так и к дополнительным занятиям, связанным с двигательной и игровой деятельностью.

#### Отличительные особенности программы:

При формировании групп необходимо учитывать:

- Возраст занимающихся
- Принадлежность к медицинской группе
- Психофизиологические особенности ребенка

Преподавателю, ведущему занятия, необходимо изучить медицинскую карту каждого ребенка и вести педагогический контроль над уровнем его физического развития и состоянием здоровья.. Организованную деятельность по дополнительному образованию «Детский Фитнес» проводятся в спортивном зале или специально приспособленном помещении, отвечающем всем гигиеническим требованиям (размеры зала, площадки, освещение, проветривание, покрытие пола, оборудование, инвентарь). Преподаватель ведет журнал посещаемости занятий, где отмечается весь объем учебного материала, педагогический и врачебный контроль и достижения самих занимающихся.

Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей дошкольного возраста, в сочетании с практическими заданиями (оздоровительные минутки — упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.), необходимыми для развития навыков ребенка. *Адресат.* Группы занимающихся желательно формировать средней наполняемости — от 7 до 20 человек, можно проводить и малыми группами (по 4—5 человек), а также персонально в возрасте от 5 до 7 лет набираются без предъявления требований к базовым умениям. При реализации программы используются групповые формы работы, основным элементом проведения занятий является игра. Игра — это один из способов развития в ребенке его интеллекта, творческих способностей, физического здоровья.

#### Возрастные особенности 5-7

При планировании и проведении занятий в группах начальной подготовки с детьми 5-7 лет необходимо учитывать их возрастные особенности и строго нормировать физические нагрузки. В занятия следует включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования мышечного корсета, обеспечивающего поддержания правильной осанки. Следует также уделять знакомству с основами техники видов фитнес-аэробики. В этом возрасте совершенствуются функциональные возможности центральной нервной системы. Дети быстро и легко запоминают показанные им движения. Однако

для закрепления и совершенствования усвоенного необходимо многократное повторение.

Развитие скелета, суставно-связочного аппарата у детей еще не окончено, поэтому очень важно следить за правильной осанкой детей. Учитывая быструю утомляемость, необходимо избегать чрезмерных физических усилий при выполнении физических упражнений и менять виды деятельности каждые 10-12 минут.

Режим занятий 2 раза в неделю продолжительностью 25 минут для группы детей старшего возраста 5-6 лет; 30 минут для группы детей подготовительного возраста 6-7 лет. Программа рассчитана на объём - 64 часа в год необходимых для освоения программы. Срок освоения – 2года -кружковая работа рассчитана на учебный год (сентябрь - май) в количестве 64часов.

Программа имеет базовый уровень

-занятия проводятся 2 раза в неделю не более 30 минут

Форма обучения: групповая, подгрупповая.

Виды занятий: игра, физические упражнения, танцевальные движение, степ – аэробика, йога.

Форма подведения результатов: открытое занятие, практическое занятие, спортивное развлечение.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 324178268299309921576629244695660457501990498068

Владелец Никулина Ирина Леонидовна

Действителен с 11.01.2023 по 11.01.2024