

ОПИСАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ - ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «СИЛА ДВИЖЕНИЯ» 6-7 ЛЕТ

Дополнительная общеобразовательная программа «Детский фитнес» разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28
- Правилами оказания платных образовательных услуг, утвержденные постановлением Правительства Российской Федерации от 15 сентября 2020 г. № 1441

АКТУАЛЬНОСТЬ

Современная физкультурно-оздоровительная работа – это постоянное движение вперед, пополнение арсенала используемых средств и методов тренировки. А использование спортивного оборудования нового поколения (фитбольные мячи, степ-платформы) помогают разнообразить физические упражнения и сделать их более интересными и занимательными.

В последние годы снижается двигательная активность детей, ослабляется нервно-мышечный аппарат, развиваются дефекты осанки, нарушается координация движений.

Повышению мотивации к физическим упражнениям, совершенствованию координации движений способствует обучение по физической культуре – «Детский фитнес».

Программа «Детский фитнес» - это комплексы упражнений современных направлений фитнеса (степ-аэробики, фитбол гимнастики, фитнес аэробики).

Новизна. Программа включает современные направления фитнеса - степ-аэробика, фитбол гимнастика, фитнес аэробика, освоение которых поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний.

Программа «Детский фитнес» основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и аэробных упражнений с применением современных средств фитнеса (степы, фитболы), что делает обучение привлекательными. Обучение дает возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

Практическая значимость программы

В двигательную деятельность воспитанников можно внести много новых и интересных упражнений и игр благодаря применению современных направлений фитнеса и использованию современного спортивного оборудования и инвентаря. Также занятия фитнесом позволяют повысить объем двигательной активности,

уровень физической подготовленности детей, знакомят детей с возможностями своего тела, формируют интерес к двигательной деятельности и, как следствие, способствуют сохранению и укреплению здоровья воспитанников дошкольного учреждения.

Фитнес-тренировки создают благоприятные условия не только для физического, но и психомоторного развития дошкольников. Дети с удовольствием выполняют все задания, развивающие активность, самостоятельность, творческий подход и интерес к физической культуре. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья посредством реализации современных и адаптированных к условиям дошкольного учреждения оздоровительных технологий позволяет достичь гармоничного физического развития на важном этапе подготовки детей к обучению в школе.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

- Цель: совершенствовать координацию движения тела при выполнении аэробных упражнений на степ-платформах, фитболах.

Задачи:

- Научить детей основным шагам аэробики (March (базовые шаги), V-Step (шаг ноги врозь – ноги вместе), Straddle (ходьба ноги врозь – ноги вместе) Lift Front (шаг и мах другой ногой вперед Side (мах в сторону), Back (мах назад), Leg Curl (шаг с согнутой назад ногой), Kick (невысокий мах вперед одной ногой), Mambo);
- Учить детей выполнять базовые шаги аэробики сидя на фитболе.
- Формировать умения согласованно выполнять связки и комбинации ОРУ из положений сидя, лежа на спине, животе, боку, на фитбольном мяче
- познакомить детей со степ-аэробикой как способом активного отдыха
- формировать умение ритмично выполнять основные шаговые движения степ-аэробики в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции (Basic Step (базовый шаг на платформу), March (базовые шаги), V-Step (шаг ноги врозь – ноги вместе), Straddle (ходьба ноги врозь – ноги вместе) Tap UP, Tap Down (приставной шаг с касанием платформы и пола вверху и внизу), Knee up (шаг с подъемом на платформу Lift Front (шаг с подъемом на платформу и мах другой ногой вперед Side (мах в сторону), Back (мах назад), Leg Curl (шаг с подъемом на платформу с согнутой назад ногой), Kick (невысокий мах вперед одной ногой), Mambo (шаг на платформу через шаг на полу))

**РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ "Детский фитнес"**

Модуль	Планируемые результаты
«Фитнес аэробика»	<ul style="list-style-type: none">- выполняет основные базовые шаги аэробики- выполняет базовые шаги сидя на фитболе- умеет согласовано выполнять связки и комбинации ОРУ на фитбольном мяче:<ul style="list-style-type: none">- из положения сидя;- лежа на спине;- лежа на животе;- лежа на боку
Степ- айробика	<ul style="list-style-type: none">- выполняет основные шаговые движения степ-аэробики- в заданном темпе;- под музыку;- по словесной инструкции.