

Краткая презентация дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности  
«Детский фитнес»

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 130» города Нижнего Новгорода осуществляет образовательную деятельность в интересах личности ребёнка, общества и государства, обеспечивает охрану здоровья и создания благоприятных условий для разностороннего развития личности, в том числе возможность удовлетворения воспитанника в самообразовании и получении дополнительного образования.

Ценность дополнительного образования состоит в том, что оно усиливает содержательную составляющую основной образовательной программы МАДОУ и способствует практическому приложению умений и навыков детей, полученных в МАДОУ, стимулирует их познавательную мотивацию, развивает творческий потенциал, навыки адаптации к современному обществу.

Нормативной базой разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы являются:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014г. № 1726-р);
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4 3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в образовательных организациях дополнительного образования детей», от 14.05. 2013 г. №25 «Об утверждении СанПиН 2.4.4 3048 – 13 «Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях»;
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. №1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Устав МАДОУ.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский фитнес», далее по тексту Программа, составлена педагогом МАДОУ «Детский сад № 130» и направлена на целостное развитие личности

ребенка в физкультурно-спортивной деятельности, раскрытие его физического потенциала, приобщение к здоровому образу жизни.

Настоящая программа разработана с учётом современных требований педагогики, психологии, физиологии. По степени авторства она является модифицированной, созданной на основе авторских парциальных программ и методических пособий.

Развитие научно-технического прогресса и высоких технологий неизбежно меняет стиль жизни не только взрослых, но и современных детей, которые проводят большую часть времени с развлекательными гаджетами, у экрана телевизора или монитора компьютера, что в свою очередь приводит к резкому снижению двигательной активности, и как следствие, неблагоприятно сказывается на всех жизненных процессах.

Растущему организму требуется особенно большое количество движений. Неподвижность для маленьких детей утомительна, она приводит к замедлению роста, задержке умственного развития и снижению сопротивляемости инфекционным заболеваниям. Поэтому, задача каждого неравнодушного педагога и родителя – сформировать устойчивую мотивацию к занятиям физической культуры и спортом – это залог здоровья.

Основная цель дошкольного учреждения – сохранение и укрепление здоровья. В соответствии с ней в детском саду осуществляются различные виды работы по обеспечению физического развития детей.

Одно из направлений – дополнительные развивающие занятия, которые являются одним из условий оптимизации двигательной деятельности. В этом направлении можно рационально сочетать разные виды занятий и форм двигательной деятельности.

Детский фитнес – детская физкультура, общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это занятия под специально подобранную музыку с использованием нестандартного спортивного инвентаря, которые укрепляют мышцы ребенка, повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость движений, чувство ритма, гибкость и пластичность, внимание и быстроту реакции, помогающее приобрести отличную физическую форму и приобщающее к здоровому образу жизни.

Использование элементов фитнес - технологий в работе с дошкольниками способствует привлечению детей к систематическим занятиям спортом, активному и здоровому досугу, формирует представление о фитнесе как о способе организации активного отдыха.

Программа предусматривает возможность корректировки её разделов за счёт гибкости содержания, практический материал может варьироваться с учётом условий её использования. В содержании игровых физкультурных занятий включены подвижные игры общеразвивающего характера,

направленные на формирование основных движений и комплексное развитие двигательных способностей, упражнения с мячами, упражнения общей физической подготовки.

Отличительной особенностью данной Программы является сочетание в себе степ-аэробики, футбол-гимнастики, стретчинга и разнообразных упражнений с мячами, общей физической подготовки.

Схема построения образовательной деятельности традиционна.

Фитнес-тренировка состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. Первая часть направлена на организацию занимающихся, сосредоточения их внимания, формирование эмоционального и психологического настроения. Это достигается с помощью специальных упражнений: различные виды ходьбы, бега, прыжков, а также заранее разученных и хорошо освоенных комплексов по аэробике, степ - аэробике, общеразвивающих упражнений с предметами и без них или музыкально-ритмических композиций.

Вторая часть включает силовую тренировку – важную составляющую любого фитнес - режима. Силовая тренировка включает упражнения с предметами (мячи, эластичные ленты, фитболы), упражнения на степ-платформе, с фитболами. В основную часть также включаются упражнения «школы мяча» и подвижные игры, комплексы игрового стретчинга.

Цель третьей части занятия – восстановление организма после физической нагрузки и переход к другим видам деятельности. Здесь используются упражнения на восстановление дыхания, упражнения на релаксацию, элементы игрового стретчинга, игры малой подвижности.

Данный курс является дополнительной программой к ООП МАДОУ (образовательная область *Физическое развитие*). Её педагогическая целесообразность объясняется доступностью реализации содержания и освоения материала детьми дошкольного возраста (5 — 6 лет).

Срок реализации программы 1 год.