Описание дополнительной общеобразовательной программы «Детский фитнес» для детей 6-го года жизни

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Содержание Программы включает дополнительное образование детей дошкольного возраста по реализации образовательной области физическое развитие.

Актуальность программы

В настоящее время отмечается факт отставания, задержки, нарушения, отклонения, несоответствия нормам в развитии детей раннего и дошкольного возраста. Особенно много отклонений встречается в состоянии нервной системы и опорно-двигательного аппарата. К сожалению, семейное воспитание, в основном, сориентировано на развитие интеллекта и познавательной сферы ребенка, при этом недостаточное внимание уделяется развитию двигательных качеств и навыков ребенка дошкольного возраста, оптимизации его двигательного режима.

В связи с этим, вопросы полноценного физического развития детей должны решаться в дошкольных образовательных учреждениях.

Цель программы: Создание благоприятных условий для оздоровления, физического развития детей с учётом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей. Развитие двигательных способностей детей на основе формирования у них потребности в движении и интереса к занятию спортом.

Задачи:

1. Укреплять здоровье: способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата; формировать правильную осанку; содействовать профилактике плоскостопия; содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистой и нервной систем организма.
2. Совершенствовать психомоторные способности дошкольников: развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;
3. Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
4. Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев; развивать ручную умелость и мелкую моторику.
5. Формировать навыки самостоятельного выражения движения под музыку; воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях; приобщение к здоровому образу жизни.