

**Аннотация к программе
инструктора по физической культуре
по деятельности секции физкультурно-оздоровительной направленности
«Детский фитнес»**

Актуальностью данной программы является то, что в современных условиях развития общества проблема здоровья детей является на данный момент самым важным. Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый ребенок, поэтому необходимо формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями, в том числе к занятиям по физической культуре.

Проблема сохранения здоровья дошкольников и привития навыков здорового образа жизни, очень актуальна сегодня. В дошкольном возрасте необходимо приложить все усилия для того, чтобы здоровье детей не ухудшилось, а укрепить организм, развить физические данные ребенка, приобщить его к соблюдению здорового образа жизни. Исходя из особенностей психического и физического развития детей в дошкольном возрасте, возможно и необходимо заложить основы здорового образа жизни, т.к. именно в этот период накапливаются яркие, образные, эмоциональные впечатления; закладывается фундамент правильного отношения к своему здоровью. Одним из таких путей являются дополнительные занятия по программе – «Детский фитнес».

Программа «Детский фитнес» - это комплексы упражнений, направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата содействующие оздоровлению различных функций и систем организма. Практическая значимость программы состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья.

Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, которые необходимы для решения задач.

Срок освоения программы- 2 года.

Занятия секции «Детский фитнес» дают возможность получать оздоровительный эффект и показаны всем детям, как здоровым, так и имеющим в данный момент постоянные или временные отклонения в состоянии опорно-двигательного аппарата и здоровья в целом.

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, образовательной программой дошкольного образования ДОУ. Время специально организованной образовательной деятельности и ее количество в день регламентируется СанПин 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»

В основу программы по направлению данной деятельности легли следующие программы и технологии:

- Рыбкина О.Н., Морозова Л. Д. Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий детьми 5-7 лет/ Под ред. Н. В. Микляевой.-М.:АРКТИ, 2006.

-Сулим Е. В. Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет.-2-е изд.-М.: ТЦ Сфера, 2017.

-Сулим Е. В. Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников.-3-е изд., дополн. и испр.-М.: ТЦ Сфера, 2017.

Цель программы: укрепление здоровья и повышение двигательной активности дошкольников через занятия детским фитнесом.

Задачи:

Образовательные:

- Оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия);
- Формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящности танцевальных движений;
- Оказание благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка;
- Формирование зрительных и слуховых ориентировок;
- Приобщение к здоровому образу жизни;
- Обогащение опыта самопознания дошкольников.

Развивающие:

- Развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечнососудистой и нервной систем организма;
- Совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей, умение ориентироваться в пространстве;
- Развитие памяти, произвольного внимания, наблюдательности;
- Развитие чувства ритма, музыкального слуха, умению согласовывать движения с музыкой;
- Развитие детской самостоятельности и инициативы, воображения, фантазии, способности к импровизации;
- Развитие крупной и мелкой моторики (произвольности, ритмичности и точности движений)

Воспитательные:

- Воспитание трудолюбия, активности, настойчивости и самостоятельности;
- Воспитание умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении;
- Воспитание у каждого ребенка чувства собственного достоинства, самоуважения, стремления к активной деятельности и творчеству;
- Воспитание способности к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке.

Принципы и подходы к формированию программы:

- Принцип научности предполагает построение занятий в соответствии с закономерностями социализации, психического и физического развития ребенка.
- Принцип систематичности обуславливает необходимость последовательности, преемственности и регулярности при формировании у детей знаний, двигательных умений, навыков, адекватных особенностям их развития в период дошкольного возраста.
- Принцип постепенности определяет необходимость построения занятий в соответствии с правилами: «от известного к неизвестному», «от простого к сложному», «от менее привлекательного к более привлекательному». Постепенность обеспечивается

усложнением изучаемых движений, ступенчатым и волнообразным изменениям нагрузок, рациональным чередованием нагрузки и отдыха.

- Принцип индивидуальности предполагает такое построение процесса занятий и использование его средств, методов и организационных форм, при которых осуществляется индивидуальный подход к детям разного возраста, пола, двигательной подготовки и физического развития, где создаются условия для наибольшего развития двигательных способностей и укрепления здоровья занимающихся. При индивидуальном подходе обязательно учитываются физиологическая и психологическая стороны развития ребенка.

- Принцип доступности реализуется через требование соответствия задач, средств и методов возможностям детей, их готовности к выполнению нагрузки, зависящей от уровня развития физической подготовленности и интеллекта.

- Принцип учета возрастного развития движений. Этот принцип предусматривает степень развития основных движений у ребенка (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание), его двигательных навыков. Все упражнения подбираются в соответствии с возрастными особенностями ребенка.

- Принцип чередования нагрузки или принцип рассеянной физической нагрузки важен для предупреждения утомления у детей и для оздоровительного эффекта от выполнения физических упражнений.

- Принцип наглядности является одним из главных общеметодических принципов при работе с детьми дошкольного возраста. Наглядность играет важную роль в обучении движениям, неотъемлемым условием совершенствования двигательной деятельности.

- Принцип сознательности и активности предполагает формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков самоконтроля и самокоррекции действий в процессе занятий, развитие сознательности, инициативы и творчества.

Занятия секции проводятся в старшей и подготовительной группе для детей с 5 лет и до прекращения образовательных отношений. Занятия проводятся один раз в неделю. Общая продолжительность занятия в соответствии с возрастными особенностями детей и требованиями СанПин составляет 25 минут в старшей группе и 30 минут в подготовительной группе.

Форма проведения занятий – групповая. В реализации программы участвуют все дети группы, не имеющие медицинских противопоказаний.

Основным содержанием программы являются общеразвивающие и специально подобранные физические упражнения и игры направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата содействующие оздоровлению различных функций и систем организма. В программе предусмотрено отслеживание результатов воздействия упражнений на организм дошкольника посредством мониторинга физического развития и физической подготовленности.

Описание форм, способов, методов и средств реализации программы:

Для выполнения поставленных задач программы предусмотрены следующие структуры:

- Ритмические упражнения (развитие мышечной силы ног)
- Гимнастика, аэробика (упражнения на развитие мышц брюшного пресса, спины, ног, растяжку и др.).
- Фитбол-гимнастика (совершенствование основных движений рук и туловища, сидя на мяче).

- Элементы акробатики, ЛФК (развитие подвижности (гибкости) различных суставов)
- Подвижные игры (развитие координации движений).
- Дыхательные упражнения, самомассаж, стретчинг.

Для успешной реализации программных задач используются виды занятия:

- традиционные;
- игровые;
- занятия – путешествия;
- обучающие.

Инвентарь и оборудование, используемое на занятиях:

1. гимнастические скамейки;
2. гимнастические палки;
4. мячи;
5. обручи;
6. мешочки с песком;
7. фитболы;
8. скакалки;
9. кегли;
10. массажные мячи;
11. массажные дорожки;
12. гимнастические маты.

Принципы взаимодействия с детьми:

- постоянное поощрение всех усилий ребенка, его стремление узнать что-то новое и научиться новому;
- исключение отрицательной оценки ребенка и результатов его действий;
- сравнение всех результатов ребенка только с его собственными, а не с результатами других детей;
- каждый ребенок должен продвигаться вперед своими темпами и с постоянным успехом.

Система мониторинга планируемых результатов освоения программы:

Диагностика проводится 2 раза в год – 2 первые недели сентября и 2 последние недели мая на определение гибкости, быстроты и равновесия.

Особенности взаимодействия с родителями (законными представителями):

Цель: Оказание помощи семье в физкультурно-оздоровительном развитии детей.

Задачи:

- 1.Повышать уровень культуры родителей, (законных представителей) их компетентности в области здоровьесбережения, физическом развитии ребенка.
2. Воспитывать у родителей ответственность за сохранение здоровья, воспитание и развитие своего ребенка.

Формы взаимодействия с семьями воспитанников:

- Родительские собрания
- Дни открытых дверей
- Совместные мероприятия детей и родителей
- Анкетирование
- Консультации
- Фотовыставки
- Оформление папок-передвижек

- Индивидуальные беседы

Целенаправленная работа с использованием фитнес-тренировок позволит достичь следующих результатов:

- У детей сформирована правильная осанка, развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;

- Сформирована мотивация здорового образа жизни

- Повышен уровень физической подготовленности и снижение уровня заболеваемости.

.