

Аннотация к программе

Дополнительная программа «Фитнес» разработана в соответствии с Федеральными нормативными документами, научно – методическими рекомендациями, инструктивными письмами Министерства образования РФ, на основе методических разработок по детскому фитнесу, которые составлены по принципу «от простого к сложному» с применением технологий Ж.Е. Фирилевой, Т.Е. Сайкиной, а также технологий, разработанных Академией детского фитнеса (г. Москва, 2006 г.).

Актуальность и педагогическая целесообразность программы.

Фитнес является важнейшей составляющей образа жизни и поведения детей. Формирующее влияние разнообразных средств фитнеса на совершенствование систем и развития функций растущего организма в наибольшей степени проявляется в дошкольном возрасте.

Оптимальный режим занятий детским фитнесом, способствующий эффективному развитию двигательных функций дошкольников, следует рассматривать с количественной и качественной сторон. Количественные характеристики: объем движений, выполняемый детьми в определенный календарный период, место занятий фитнесом в режиме дня дошкольника. Качественные характеристики: содержание двигательной активности, уровень сопротивляемости организма к негативному влиянию окружающей среды. Низкий двигательный уровень вызывает отклонение в физическом развитии детей, и они часто приобретают избыточную массу тела, становятся инертными, как следствие, часто болеют.

В тоже время во время занятий детским фитнесом следует не допускать и чрезмерно высокой двигательной активности, перегружать детей.

Фитнес-программа объединяет в себе различные виды двигательной активности, а также фитнес-тестирование, которое направлено не только на

отслеживание физической подготовленности детей, но и на выявление уровня выполнения музыкально-ритмических движений.

Цель программы – развитие основных физических качеств и музыкально-ритмических способностей детей старшего дошкольного возраста через занятия детским фитнесом.

Задачи:

1. Развивать основные физические качества – гибкость, выносливость, силу, быстроту, координацию движений.
2. Формировать чувство ритма и музыкальной памяти.
3. Способствовать формированию правильной осанки
4. Содействовать профилактике плоскостопия.
5. Содействовать функциональному совершенствованию органов дыхания, сердечнососудистой и нервной систем.
6. Развивать творческие способности воспитанников.
7. Знакомить детей с различными видами спорта через занятия фитнесом.

Целевая аудитория: программа рассчитана на детей в возрасте от 5 до 7 лет. Оптимальный объем группы – 10 человек.

Продолжительность программы и периодичность занятий: программа рассчитана на два учебных года. Общее количество часов в год – 72 ч. Продолжительность занятий для детей старшего дошкольного возраста – 30 минут.

Периодичность занятий – 2 раза в неделю после дневного сна.

Формы и режим обучения

Формы работы: занятия, игры, праздники, дни здоровья, консультации родителей, подготовка спортивно-танцевальных постановок, спектаклей.

Типы занятий: ознакомительные, тренировочные, итоговые.

Формы занятий: подгрупповые.

Ожидаемые результаты и способы определения результативности

Ожидаемые результаты:

- высокий уровень развития основных физических качеств;
- развитие музыкально-ритмических способностей;
- снижение заболеваемости.

Способы определения результативности:

- фитнес-тестирование (проводится 3 раза в год: в начале года - первичное, в середине года - повторное, в конце учебного года – итоговое);
- мониторинг заболеваемости (проводится ежемесячно);
- наблюдение;
- анализ полученных данных;
- беседа с родителями;
- отслеживание дальнейшей спортивной деятельности выпускников (секции, кружки).