

АННОТАЦИЯ

Дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности «СПОРТМИКС» (Детский фитнес)

Детский фитнес – это спортивные занятия, которые могут включать в себя элементы хореографии, гимнастики, аэробики, стретчинга, фитбола и др. Заниматься детским фитнесом могут все здоровые дети, начиная с 3 лет – и мальчики, и девочки. При занятиях детским фитнесом обязательно учитываются возрастные особенности детей. Все занятия с детьми проводятся в игровой форме, ведь дети должны заниматься с удовольствием! Физические нагрузки на таких занятиях строго дозированы и зависят от возраста ребенка.

На занятиях дети учатся двигаться под музыку, играют в подвижные тематические игры.

Через движения ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность, дисциплинированность, коллективизм. Поэтому чем большим количеством разнообразных движений и действий овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, полноценнее осуществляется его развитие.

Под влиянием движений улучшается деятельность сердечнососудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, улучшается обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «СпортМикс», программа для детей дошкольного возраста (от 3 до 7 лет).

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

Основные задачи:

Развивающие

Развивать и укреплять все мышечные группы.

Повышать функциональные возможности организма.

Улучшать координацию движений, силу, скорость, выносливость.

Содействовать развитию у детей чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умению согласовывать движения с музыкой.

Обучающие

Формировать двигательные умения и навыки.

Обучения основным терминам ОРУ и хореографии.

Воспитательные

Развитие позитивного отношения к движению, привлечение воспитанников к увлекательному миру музыки, фитнеса и здорового образа жизни. Воспитание трудолюбия, аккуратности, терпения

Повышать интерес к физической культуре.

Оздоровительные - укрепление здоровья, нормальное физическое и психическое развитие;
формирование ценностного отношения к своему здоровью