

*Описание дополнительной общеобразовательной программы
физкультурно-спортивной направленности «Весёлый фитнес»*

для детей 5-7 лет «МБДОУ № 6»

Физическое развитие – неотъемлемая часть всей жизни человека. Взрослые уделяют особое внимание физическому здоровью и активности детей дошкольного возраста, т.к. именно в дошкольном возрасте закладываются основы всестороннего гармонического развития личности ребенка. Важную роль при этом играет своевременное и правильно организованное физическое воспитание, одной из основных задач которого является развитие и совершенствование движений.

Одной из современных, интересных, эффективных практик организации двигательной активности детей, направленных на охрану и укрепление физического и психического здоровья, в том числе эмоционального благополучия является *детский фитнес*.

Детский фитнес включает в себя комплексные программы оздоровительных мероприятий. Основу их составляют специальные физические упражнения, использование которых позволяет дозировать психофизическую нагрузку, корректировать параметры физического развития и физической подготовленности, способствует удовлетворению потребности детей в физической активности, повышает интерес их к занятиям, а также приобщает к здоровому образу жизни.

Программа «Весёлый фитнес» построена на общедидактических **принципах** педагогики: *систематичности* (занятия проводятся регулярно), *доступности* (с учётом особенностей возраста), *прогрессирования* (возрастания физической нагрузки), а так же принципах гуманистической педагогики: *безоценочной деятельности*; *сознательности и активности*; *творческой деятельности*; *сотрудничества и кооперации*; *взаимодействия с родителями* (семья во многом определяет отношение детей к физической культуре, их интерес к спорту, активность и инициативу). Родители - частые гости на занятиях, они участвуют в различных совместных физкультурных досугах и праздниках. Их постоянно информируют о состоянии физического развития детей.

Данная программа объединяет в себе различные виды двигательной активности, в неё включены увлекательные упражнения самомассажа, дыхательной гимнастики, игрового стретчинга (система развития гибкости), упражнения для профилактики плоскостопия и нарушений осанки. Интерес детей повышается за счёт сюжетно-игрового построения занятия. Весёлая музыка занятий, высокая двигательная активность детей создают радостное, приподнятое настроение, заряжают положительной жизненной энергией. Каждое занятие - это путешествие в сказку, это игры и перевоплощения в различные образы. Также в программу включено фитнес-тестирование, которое направлено не только на отслеживание физической подготовленности детей, но и на выявление уровня выполнения музыкально-ритмических движений.

Богатый спектр приёмов фитнеса позволяет увлечь детей во время занятия. Дети и не подозревают, что они делают что-то очень полезное для здоровья. Все проходит для них в увлекательной форме. Таким образом, программа «*Весёлый фитнес*» направлена на гармоничное физическое развитие детей старшего дошкольного возраста.

Цель программы:

- сохранение и укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- повышение защитных функций организма в общей работоспособности детей в рамках дошкольного образовательного учреждения через занятия детским фитнесом.

Для достижения цели программы поставлены следующие ***задачи:***

Образовательные:

- изучать технику выполнения асан, суставной гимнастики, гимнастики для глаз;
- формировать правильную осанку и равномерное дыхание;
- совершенствовать двигательные умения и навыки детей;
- учить детей чувствовать своё тело;
- вырабатывать равновесие, координацию движений.

Развивающие:

- развивать морально-волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов, потребность в ежедневной двигательной активности;
- укреплять мышцы тела;
- сохранять и развивать гибкость и подвижность позвоночника и суставов;
- способствовать повышению иммунитета организма.

Воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества (честность, решительность, смелость);
- воспитывать доброжелательное отношение со сверстниками;
- воспитывать культуру здоровья, прививать принципы здорового образа жизни.

В конце обучения по дополнительной общеобразовательной программе «*Весёлый фитнес*»:

Обучающие будут знать:

- способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений (асаны, дыхательные упражнения, упражнения для глаз), самомассажа;
- комплексы упражнений, направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп), зрительного анализатора, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма;
- правила здорового образа жизни.

Обучающие будут уметь использовать:

- средства, способствующие повышению уровня физического развития и степени его гармоничности, и приёмы формирования морально-волевых качеств;
- приёмы, снижающие утомляемость, гипервозбудимость, повышающие психические функции (память, внимание, мышление, наблюдательность, воображение);
- методики оздоровительного характера для укрепления своего здоровья.