

**Краткая аннотация
к дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«Детский фитнес» (возрастная категория 5-6 лет)**

Дошкольный возраст — один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека. С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания, снижается сопротивляемость организма к различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактика заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

Детский фитнес – это хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющие и оздоровительные занятия, посредством которых у детей вырабатываются правильные стереотипы движений, формируются жизненно важные навыки и умения.

Основная цель программы – укрепление здоровья ребенка, профилактика часто встречающихся заболеваний детского возраста и коррекция имеющихся отклонений в состоянии здоровья; повышение двигательной активности и профилактика нарушения осанки и плоскостопия, а также содействие всестороннему развитию личности дошкольника.

Предполагается, что освоение основных разделов программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем. Создаст необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, хороший уровень знаний. Также ожидается, привить ребенку привычку следить за своей осанкой и поддерживать ее в правильном положении.

Программа «Детский фитнес» включает в себя несколько физкультурно-оздоровительные технологий:

1. Игровой стретчинг
2. Лечебная гимнастика
3. Фитбол-аэробика

Игровой стретчинг — это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме. Это один из творческих видов деятельности, где дети могут представлять окружающий мир в виде образов. Занятия проводятся в виде сюжетно-ролевых игр – это надолго увлекает детей.

Лечебная гимнастика — это комплекс специально подобранных упражнений, способствующих коррекции либо предотвращению нарушений опорно-двигательного аппарата и асимметрии осанки, укреплению мышц спины и позвоночника. Занятия лечебной физкультурой помогают дошкольникам стать сильнее, выносливее, стрессоустойчивее.

Фитбол-аэробика является одним из современных направлений оздоровительной аэробики с использованием больших гимнастических мячей — фитболов. Упражнения на мячах доступны всем, независимо от возраста и состояния здоровья.

Каждое занятие состоит из трех частей: вводная, основная, заключительная.

- *Вводная часть* длится от 5 минут. Задачи данной части, организовать детей, подготовить занимающихся к предстоящей физической нагрузке и выполнению упражнений. Вводная часть проводится в форме спортивных танцев и подвижных игр. Такая разминка способствует поднятию эмоционального фона и вызывает интерес и желание заниматься.
- *Основная часть* длится от 20 минут. В этой части решаются основные задачи занятия – изучения нового, повторение с целью совершенствования в выполнении пройденного материала, овладение двигательными умениями и навыками, развитие быстроты, ловкости, решительности смелости и т.п. В зависимости от задач занятия применяются фитболы, танцевально-ритмическая гимнастика, различные упражнения, подвижные игры.
- *Заключительная часть* длится 5 минут. Задачи: обеспечить постепенный переход от напряжения и возбуждения, вызванных занятиями во второй части занятия, к относительно спокойному состоянию, подвести итоги занятия и организованно выйти из зала. Для этого применяются игры на внимание, дыхательная гимнастика, игры с низкой интенсивностью, массажные дорожки, самомассаж, упражнение на расслабление.

Группа	Периодичность	Продолжительность	Всего часов в год
Старшая группа (5-6 лет)	два раза в неделю	25 мин.	56