

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Фитнес-mix»

Педагог-руководитель:

Николаева Алсу Рафиковна, инструктор по физической культуре

Возраст обучающихся: 3-5 лет

Срок освоения программы: 1 год

Объем программы: 64 часа

Цель: сохранение и укрепление здоровья детей через развитие и совершенствование двигательных качеств.

Задачи:

- Сформировать стойкий интерес к занятиям детским фитнесом.
- Обучить дошкольников технике базовой аэробики.
- Развитие гибкости и подвижности суставов.
- Профилактика гиперактивности.
- Снятие мышечных зажимов.
- Развитие пластики и гибкости суставов и связок.
- Профилактика плоскостопия и сколиоза.

Программа предназначена для детей 3-5 лет.

Наполняемость группы до 25 человек.

Состав группы: дети 3-5 лет

Приём детей в группу осуществляется без вступительных испытаний, по заявлению родителей (законных представителей).

Занятия носят практический, тренировочный характер.

Объем программы – 64 часа.

Срок освоения программы – 1 учебный год, с октября по май.

Режим занятий – 2 раза в неделю по 15-20 минут.

Форма обучения – очная.

Формы организации образовательного процесса – индивидуальная, групповая и фронтальная.

Мониторинг результатов освоения программы осуществляется 2 раза в год посредством диагностических упражнений и их анализа. А также осуществляется текущий мониторинг в течение года посредством наблюдения за деятельностью детей.

Форма подведения итоговых результатов предполагает открытое занятие для родителей.

Планируемые результаты

Образовательные:

- овладение естественными и жизненно важными двигательными умениями и качествами, обогащение двигательного опыта;
- формирование у детей умения объективно оценивать свои физические возможности, чтобы грамотно действовать в необычных ситуациях с точки зрения опасности или безопасности совершения определенных действий.
- развитие двигательных творческих способностей;
- формирование устойчивого интереса к физической культуре и спорту.

Воспитательные:

- формирование потребности в здоровом образе жизни и ответственного отношения детей к своему здоровью;
- развитие способности к координации и урегулированию совместных действий при выполнении двигательных задач
- воспитание моральных и волевых качеств детской личности.

Социальные:

- формирование сознательного отношения к своим и чужим физическим возможностям;
- воспитание отрицательного отношения к вредным здоровью разрушающим привычкам.