

КРУЖОК СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

"Детский фитнес"

Дошкольный возраст - это период первоначального складывания личности, период развития личностных механизмов поведения. Главная цель развития личности - реализация ребенком своего "Я". Двигательное творчество раскрывает ребенку моторные характеристики собственного тела, учит относиться к движению как к предмету игрового экспериментирования. Основное средство его формирования - эмоционально окрашенная двигательная активность, с помощью которой дети через движения тела учатся выражать свои эмоции и состояния, искать творческие композиции. Создавать новые сюжетные линии, новые формы движений.



Под руководством инструктора по физкультуре Лысяной Ольги Викторовны на занятиях степ - аэробикой дети получают элементарные представления о строении собственного тела, функциях и назначениях внутренних органов и систем организма, осознают необходимость своего непосредственного приобщения к богатствам



физической культуры, у них формируется важная потребность, отражающая положительное отношение и интерес к физической стороне своей жизни.

Дополнительная образовательная программа по степ – аэробике реализуется в физкультурно–спортивной направленности. Программа «Степ - аэробика» предназначена для детей старшего дошкольного возраста (от 5 до 7 лет) и направлена на укрепление опорно-двигательного аппарата, содействует оздоровлению различных функций и систем

организма.

С целью профилактики различных заболеваний у детей, разработаны комплексы упражнений коррекционной гимнастики и лечебной физкультуры. Все комплексы упражнений выполняются под специально подобранную музыку в едином темпе и ритме.

Актуальность и новизна предполагаемой программы заключается в физкультурно – оздоровительном развитии дошкольников, в потребности в здоровом образе жизни, формирование личности дошкольников.

Это практически единственный вид аэробики, где в выполнение физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный, слуховой и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий на степах.



Занятия степ - аэробикой вызывают большой интерес, как у детей, так и у взрослых. Они уникальны по своему физиологическому воздействию на организм.

Целью программы является приобщение к здоровому образу жизни, формирование потребности в двигательной активности, развитие физических качеств дошкольников.

В ходе достижения цели предполагается решение следующих основных задач.

Обучающие:

Обучать дошкольников навыкам выполнения циклических упражнений на ступеньках.

Формировать умения ритмически согласованно выполнять простые движения.

Закреплять навыки основных видов движений: ходьбы, прыжков, статического равновесия.

Улучшать музыкальную и двигательную память детей.

Расширять двигательный опыт детей.



Развивающие:

Развивать двигательную активность детей.

Формировать правильную осанку.



Укреплять костно-мышечный корсет, сердечно – сосудистую, дыхательную систему

Развивать координацию движений.

Развивать основные физические качества (силу, выносливость, быстроту, координацию и др).

Развивать подвижность в суставах, формировать

свод стопы.

Воспитательные:

Формировать интерес детей к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Способствовать гармоничному развитию личности.

Воспитывать взаимную ответственность, возможность самоутверждения, уверенность, инициативность, формировать чувство товарищества.

Дополнительная образовательная программа является адаптированной, составлена на основе авторской программы

Занятия степ – аэробикой доставляют детям огромную радость, бодрость и положительный эмоциональный заряд.

Расписание кружка «Детский фитнес»

Среда: старшая группа 15.20-15.45

Подготовительная группа: 15.55-16.25