

## КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»

Детский фитнес – хорошо продуманная детская физкультура, общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки, и умения. Это занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря. Они развивают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость движений, чувства ритма, гибкость и пластичность, внимание и быстроту реакции, развиваются такие качества, как выносливость, быстрота, прыгучесть. Занятия способствуют развитию восприятий, умению сосредоточиться. Благодаря физическим упражнениям регулируется психоэмоциональный баланс, что помогает ребенку противостоять стрессам.

Ребёнок – это сосуд, который наполняется со временем. И каким будет этот сосуд, чем он будет заполнен, зависит от взрослых. Задача родителей и педагогов совместными усилиями укрепить его, сделать прочным, устойчивым, заполненным необходимыми знаниями и навыками. В раннем возрасте (с 3 до 6 лет) у ребёнка происходит формирование чувства ритма, закладывается прочная основа модели поведения на занятии. Поэтому крайне важно не упустить этот момент в развитии ребёнка и начать занятия по хореографии как можно раньше. Занятия детским фитнесом призваны решить так же задачи физического развития ребёнка, выявления его способностей, возможностей.

**Новизна программы.** Новизна данной программы заключается в том, что она включает в себя новое направление в здоровье-сберегающей технологии, ритмическая гимнастика с элементами танцевальной аэробики, освоение которой поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний.

Воспитанникам прививаются необходимые двигательные навыки, умение чувствовать и ощущать музыкальный ритм. Способность согласовывать движения своего тела с музыкой вызывает комфортное состояние, и он испытывает радость и удовольствие, осваивая те или иные задачи, которые ставит перед ним педагог. При

этом происходит общее укрепление организма и физическое развитие воспитанников.

**Актуальность программы.** В годы дошкольного возраста закладываются основы здоровья, гармоничного, умственного, нравственного и физического развития ребёнка, формируется его личность.

В этот период дети интенсивно растут и развиваются, движения становятся их потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно.

Организация двигательного режима детей, который обеспечивает активный отдых и удовлетворяет естественные потребности в движениях - одна из главных задач программы.

Движение в ритме и темпе, заданном музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведёт к общему оздоровлению организма. Немаловажным является также и лечебный эффект занятий, в результате которых создаётся мышечный корсет, исправляются недостатки осанки, уменьшается плоскостопие, что позволяет также решать задачи общего укрепления и физического развития ребёнка.

**Цель** - содействие всестороннему развитию детей (формирование физических возможностей, умений, навыков, способностей, развитие фантазии, образного мышления, коммуникативных качеств личности) средствами музыки, физических упражнений, разучивания танцевальных элементов, игровых заданий.

**Задачи:**

❖ **Воспитательные:**

- воспитание гражданственности и патриотизма, приобщение учащихся к лучшим образцам мировой культуры, возрождению культурных ценностей;
- формирование культуры поведения и культуры общения учащихся;
- воспитание чувства ответственности, взаимовыручки;
- формирование художественного вкуса;
- воспитание и развитие у учащихся таких личностных качеств, как:

- ✓ волевая активность;
- ✓ вера в свои силы;
- ✓ дисциплинированность;
- ✓ ответственность.

**❖ Развивающие:**

- развитие чувства ритма, музыкальной памяти и внимательности;
- развитие танцевальных способностей учащихся;
- развитие двигательных качеств и умений: гибкость, пластичность, ловкость, координацию движений, силу, выносливость;
- развитие умения согласовывать движения тела с музыкой, повышение уровня исполнительского мастерства;
- развитие опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, развитие и функциональное совершенствование органов дыхания.

**❖ Образовательные:**

- знакомство с историей танцевального искусства;
- обучение базовым элементам хореографии;
- освоение необходимых двигательных навыков;
- знакомство с начальными понятиями танцевальной музыкальной азбуки (музыкальный размер, ритм, музыкальная фраза, строение танцевального зала и сцены).

**Объем и срок реализации программы.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Детский фитнес»** предназначена на детей в возрасте от 5 до 7 лет.

Срок обучения - 9 месяцев, 36 часов.

Режим занятий – 1 раз в неделю по 1 часу.

Продолжительность занятий – 30 минут.

Так как программа реализуется в системе дополнительного образования она не предполагает зачетно - экзаменационной системы контроля за результатами освоения. Успехи, достигнутые обучающимися, демонстрируются во время проведения творческих мероприятий и оцениваются педагогами, родителями.

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МБДОУ № 105, МБУ**, Гутнова Фатима Алихановна

**11.11.24** 10:27 (MSK)

Простая подпись