

Аннотация к рабочей программе «Детский фитнес» 5 – 7 лет

Детский фитнес - это одна из форм организации физкультурно-оздоровительных мероприятий для детей. От двигательной активности во многом зависят развитие моторики, работоспособность, успешное освоение материала по различным предметам. Подтверждено огромное положительное воздействие физических упражнений и подвижных игр на развитие таких психических процессов как: восприятие, мышление, память, внимание, воображение. Спорт дисциплинирует, развивает, даёт уверенность в себе, занятия пойдут на пользу детям разного склада характера: пассивным – даст возможность открыться новым энергиям, у них появится жизненный тонус; гиперактивным - урегулирует процессы ярких эмоциональных всплесков, научит гармоничному распределению энергетических затрат; капризным-поможет почувствовать силу собственного тела, стать выносливее и по другому заявлять о себе в этом мире. Детский фитнес - это уникальные занятия, соединяющие в себе элементы ритмики, стретчинга, гимнастики, аэробики, танцевальных упражнений разных стилей. Фитнес развивает не только координацию, гибкость, силовые качества, но и чувство ритма, артистичность. Корректирует осанку, стопу ноги, верхний плечевой пояс. Детский фитнес не только решает специфические оздоровительные задачи, но и становится серьёзным подспорьем в деле эмоционального и социального развития.

Цель: Укрепление здоровья и повышение двигательной активности дошкольников через занятия детским фитнесом.

Задачи:

1. Совершенствовать физические способности всех двигательных качеств с помощью различных видов аэробики и фитбол-гимнастики.
2. Формирование навыка пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений с помощью бэби-дэнс и стрейчинга.
3. Способствование благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка.
4. Знакомить детей различными видами спорта через занятия фитнесом.

Предполагаемые результаты к концу учебного года

- Владеют обручем и всеми его способами.
- Движения выполняют ритмично и выразительно.
- Умеют сохранять равновесие на фитболах.
- Соблюдают четкую координацию и согласованность движений рук и ног при ловле мяча.
- Сохраняют равновесие с использованием разного оборудования и разных способов выполнения упражнения.
- Развита сила основных мышечных групп.