

Краткая аннотация к дополнительной общеразвивающей программе «ФитнесБум» для детей 6-7 лет

Дополнительная общеразвивающая программа по физической культуре «ФитнесБум» разрабатывалась в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования. Настоящая программа является программой дополнительного образования по детскому фитнесу для детей дошкольного возраста и разработана на основе парциальной оздоровительно-развивающей программы по фитбол-аэробике "Танцы на мячах" Сайкиной Е. Г., Кузьминой С. В. Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, численному составу занимающихся, объему учебно-тренировочной работы, нормативные требования по физической и технической подготовке.

В программе представлена система оздоровительных занятий, направленных на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, развитие и тренировку дыхательной системы, повышение защитных функций организма детей посредством фитбол-гимнастики.

Все комплексы упражнений выполняются под специально подобранную музыку в едином темпе и ритме, преимущественно поточным способом. В комплексе упражнений используются фитболы.

Занятия на фитболах прекрасно развивают чувство равновесия, укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, способствуют формированию правильного дыхания, формируют длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки и её коррекции. Упражнения программы способствуют повышению физической подготовленности занимающихся, укреплению здоровья, целенаправленно содействуют развитию двигательных, творческих и музыкально - ритмических способностей.

В программу входят средства по музыкально-ритмическому воспитанию детей, основной гимнастике, танцам и танцевально-ритмической гимнастике, а также пальчиковой и дыхательной гимнастике, музыкально-подвижным играм, игровому самомассажу и креативной гимнастике.

В работе используются как комплексы общеразвивающих упражнений определенной направленности, серии танцевальных упражнений, так и целые композиции, то есть группы упражнений, объединенные единым смысловым значением и решающие определенные задачи.