

Краткая аннотация к дополнительной общеразвивающей программе «Фитнес-Данс» для детей 5-6 лет

Дополнительная общеразвивающая программа по физической культуре «ФитнесДэнс» 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 пособия по физическому развитию дошкольников с включением фитнес-тренировок «Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет» Сулим Е.В. и программы физического развития детей 3—7 лет «Будь здоров, дошкольник!» Токаевой Т. Э. Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, численному составу занимающихся, объему учебно-тренировочной работы, нормативные требования по физической и технической подготовке.

Программа направлена на оптимизацию роста и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия), совершенствование физических способностей и развитие психических качеств, развитие и функциональное совершенствование различных функций и систем организма, создание условий для положительного психоэмоционального состояния детей, повышения интереса к физкультурным занятиям.

В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики – степ-аэробика, ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, дыхательная гимнастика, восточные оздоровительные системы упражнений. Все они направлены на оздоровление организма, повышение функциональных возможностей человека.

Детский фитнес – это уникальные занятия, соединяющие в себе элементы хореографии, гимнастики, танцевальных занятий, включающих различные стили и направления, йоги и восточных единоборств, оздоровительной и дыхательной гимнастики.