

Аннотация к ДООП «Детский фитнес»

Детское объединение: Оздоровительная аэробика

Педагог: Малюкова Светлана Ивановна

Срок реализации: 2 года

Возраст обучающихся: 5 -7 лет

Особенности. Программа совмещает между собой детский фитнес, лечебную физкультуру и игровой блок. Это увлекательные занятия, развивающие у детей координацию и ловкость движений, гибкость и пластичность, чувство ритма, внимание и быстроту реакции, повышает способность ориентироваться в пространстве.

Цель. Создание условий для укрепления здоровья детей и развития двигательной активности дошкольников через занятия детским фитнесом.

Личностные задачи:

- развивать ловкость, быстроту, гибкость, выносливость; самоконтроль и дисциплину; чувство ритма, памяти, внимания, воображения;

Метапредметные:

- развивать интерес к физической культуре и здоровому образу жизни; формировать коммуникативные умения (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи);
- воспитывать у детей эмоционально положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям детским фитнесом.

Предметные:

- обучать техническим приемам и комплексам детского фитнеса;
- обучать детей правилам здорового образа жизни, технике безопасности на занятиях.

Краткое содержание программы

ТБ. Разминка. Корректирующие упражнения. Элементы оздоровительной аэробики.

Степ-аэробика.

Силовой урок (ОФП). Игра.

Планируемые результаты по программе

У обучающихся будут развиты следующие личностные качества уверенность в себе, повышение самооценки; настойчивость; выносливость; дисциплинированность; взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Обучающиеся будут уметь работать в коллективе (команде); взаимодействовать с педагогом; ставить перед собой цели и добиваться их; видеть ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми; технически правильно выполнять двигательные упражнения. Обучающиеся будут знать упражнения со спортивным оборудованием; силовые упражнения, танцевальные движения отдельно и в связке под музыку; инвентарь и оборудование, технику безопасности в ходе занятий; правила (технику) выполнения двигательных действий; отличительные особенности в выполнении двигательного действия, отличительные признаки и элементы.

Диагностика. В течение 2 лет заполняются диагностическая карта учетов результатов (начало года и окончание года). Используется метод включенного педагогического наблюдения во время каждого занятия. Спортивные эстафеты, открытые занятия для родителей, мероприятия совместно с родителями, отзывы от родителей.