

Содержание

1. *Комплекс основных характеристик программы*

Введение…………………………………………………….…….……………3

* 1. Пояснительная записка……………………………………......….……4
  2. Цели и задачи программы……………………………..…...…………4
  3. Планируемые результаты……………………………...……...…….….5
  4. Содержание программы………………………………..…………...5-6

1. *Комплекс организационно-педагогических условий*
   1. Календарный учебный график………………..……………..…..…8-10
   2. Условия реализации программы…………….……………......…10-11
   3. Формы аттестации………………………………………..……..……11
   4. Оценочные материалы……………………………………………......11
   5. Методические материалы……………………………………….…….11
2. Список литературы………………………………….……………...…….12

**Введение.**

Современные дети всё больше времени проводят у компьютера, или телевизора. Подчас даже вытащить ребёнка на часик прогуляться является невыполнимой задачей для родителей, не говоря уже о каких-нибудь спортивных увлечениях.

Пассивность приобретает почти эпидемический характер среди детей. Но специалисты по-прежнему считают, что для нормального развития ребёнку необходима физическая активность средней интенсивности на протяжении часа или более, причём повторять её нужно почти каждый день, а лучше ежедневно. Но для ребёнка упражнения - это тоже игра. Футбол или волейбол, танцы, велосипед, даже игры в прятки или догонялки - всё это виды физической активности, прекрасно подходящие для удовлетворения потребности ребёнка в движении.

Детский фитнес с элементами танца – это система мероприятий, направленных на поддержание и укрепление здоровья ребёнка. На фитнес-занятиях дети получают регулярную нагрузку, учатся общаться со сверстниками.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Крепыши» предназначена для организации образовательно-воспитательного процесса в учреждении дополнительного образования детей. Данная программа выполняют обучающую, развивающую, эстетическую, диагностическую функции. Изучаются стартовые возможности и динамика развития ребёнка в образовательно-воспитательном процессе.

**1. Комплекс основных характеристик программы:**

* 1. **Пояснительная записка.**

**Направленность программы –** *спортивная*, так как направлена на развитие и улучшение физических качеств у детей, психологических функций (внимания, восприятия, памяти, воображения, мышления) и эмоционально-волевой сферы.

**Актуальность программы:**

1. Обеспечение оптимального уровня физической активности.

2.Обеспечение двигательной и психологической разгрузки, повышение эмоционального фона.

3. Обеспечивают развитие творческого мышления и художественно-эстетического вкуса.

4. Занятия фитнесом, органично соединяющими в себе танцевальные, акробатические и игровые упражнения, повышают функциональные возможности сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем; развивают координацию и музыкальность, гибкость и пластику движения, подготавливают к здоровому образу жизни, улучшают физические качества детей.

*Теоретическая значимость программы*заключается в том, что данная программа и  ее содержание вносят определенный вклад в методику обучения детей  различным упражнениям в доступной для них форме и овладение танцевальными движениями спортивного танца.

*Практическая значимость программы* состоит в  формировании основ здорового образа жизни у детей, овладению основам фитнеса и танца одновременно, развитию физических качеств, двигательных умений и навыков.

**Новизной данной программы** является, необычность постановки занятия. Наряду с традиционными формами упражнений, проводятся занятия по различным видам детского фитнеса: фитбол - упражнения, игровая гимнастика, стретчинг, музыкально-подвижные игры, спортивно - танцевальная аэробика.

* 1. **Цель и задачи программы.**

***Целью*** программы является формирование у детей дошкольного возраста мотивации к здоровому образу жизни средствами танцевально-игрового фитнеса. Содействие самореализации воспитанников в творческих видах деятельности, развитие физических, интеллектуальных и нравственных качеств личности в доступной для них форме.

***Задачи программы:***

***Образовательные:***

- обучение выполнения упражнений с фитболами;

- овладение элементами основных движений спортивно-танцевальной аэробики;

- обогащение двигательного опыта посредством музыкально-подвижных игр, использовать их в качестве средств укрепления здоровья;

- формирование двигательных навыков и совершенствование двигательных способностей – ловкости, силы, гибкости - посредством стретчинга, быстроты реакции, ориентировки в пространстве, вестибулярного аппарата;

- формирование познавательного интереса, желания заниматься спортом и радоваться своим достижениям;

- формирование привычки к здоровому образу жизни.

***Личностные:***

- воспитание потребности в ежедневных занятиях физическими упражнениями;

- содействие воспитанию умения эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движениях, умению анализировать свои действия и действия товарищей;

***Метапредметные:***

- развитие чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания;

- развитие индивидуальных способностей, позитивного отношения к движению.

**Адресат программы**. В группы принимаются дошкольники в возрасте от 5 до 7 лет первой и второй группы здоровья.

До 7 лет у ребенка складывается стереотип поведения, режима. В этом возрасте он легко ко всему привыкает. Он начинает понимать, что нужно быть здоровым, крепким и сильным, и для этого заниматься спортом.

Старшие дошкольники быстро растут. Именно в этот период происходит скачок, зримо увеличивается длинна конечностей, изменяются пропорции тела. Поэтому необходимы постоянный контроль позы и осанки детей, использование общеразвивающих упражнений укрепляющих мышечную систему, а также специальные меры предупреждения развития плоскостопия и функциональных отклонений осанки. Разностороннее развитие детей выступает при этом в качестве принципа физического воспитания. Так в процессе освоения основных движений у ребёнка можно развивать различные виды памяти: эмоциональную (если ребёнок заинтересован обучением, получает удовольствие от организованной двигательной активности), образную (при восприятии наглядного образца движений), словесную (при осмыслении двигательной задачи и запоминании последовательности всех элементов упражнения и действий в подвижной игре) и д.р. Исследования доказали, что физическое воспитание играет большую роль в развитии восприятия, мышления, воображения, интеллектуальных способностей, познавательных возможностей.

**Объем программы** – 72 часа.

**Срок освоения программы** –1 год.

**Форма обучения** – очная.

**Режим занятий**. Занятия проводятся 1 раза в неделю два часа. Основной формой организации деятельности является групповое занятие.

*Принципами программы являются:*

- всестороннее и гармоническое развитие личности;

- связь физической культуры с жизнью;

- оздоровительная направленность;

- непрерывность и систематичность чередования нагрузок и отдыха;

- наращивания развивающих, тренирующих воздействий;

- построения занятий;

- адекватность физических упражнений.