

## **АННОТАЦИЯ**

### **к программе дополнительного образования детей дошкольного возраста по физкультурно-спортивной направленности «Юнифит»**

Актуальность Программы «Юнифит» состоит в том, что с каждым годом нагрузки на малышей увеличиваются, а свободного времени «для игр и роста» становится все меньше.. Если учесть, что отсутствие физических нагрузок в детском возрасте, когда формируется организм, сказывается на здоровье еще серьезнее, чем во взрослом, то занятия детским фитнесом становится прекрасным дополнением к программе по физическому воспитанию дошкольников определенной федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.

Детский фитнес - это уникальные занятия, соединяющие в себе элементы ритмики, гимнастики, аэробики, танцевальных уроков, включающих различные стили и направления, йоги и восточных единоборств. Фитнес для детей развивает не только координацию, гибкость, силовые качества, но и чувство ритма, артистичность. Корректирует осанку, стопу ноги, верхний плечевой пояс.

Детский фитнес - это нечто среднее между собственно фитнесом, лечебной физкультурой и игровым спортивными упражнениями. Фитнес учит малыша владеть телом, развивает гибкость и ловкость, силу и выносливость, совершенствует координацию движений. Хорошая физическая форма улучшает состояние иммунной системы: сопротивляемость организма инфекциям заметно увеличивается. Полезен фитнес и как профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Помимо борьбы с функциональными расстройствами организма, плоскостопием и сутулостью фитнес - одно из эффективнейших средств укрепления детского иммунитета. Примечательно, что здесь большую роль играет не только физическая активность, но и положительные эмоциональные впечатления.

Детский фитнес не только решает специфические оздоровительные задачи. Он становится еще и серьезным подспорьем в деле эмоционального и социального развития.

Программа направлена на создание условий для формирования социально активной личности; укрепление опорно-двигательного аппарата, содействует оздоровлению различных функций и систем организма, на формирование у детей дошкольного возраста умений и навыков не только правильно «напрягаться» и заниматься, но и вовремя расслабляться – это действительно очень важный навык.

Занятия детским фитнесом закладывают фундамент для будущего физического и психологического здоровья. Детский фитнес - это система тренировок с оздоровительными целями.

Программа ориентирована на возрастные ступени дошкольного образования для детей с 4 до 7 лет. Срок реализации Программы – 1 год.. Учебно-тематическое планирование образовательного процесса построено по принципу «от простого к сложному» в зависимости от возрастных особенностей детей. Предложенный тематический план позволяет учитывать различную степень физической подготовленности детей, индивидуальные и возрастные особенности, направленность интересов в двигательной активности, пробуждает интерес детей к занятиям физической культурой, включает открытые мероприятия для родителей и совместные досуги детей и родителей.

Формы организации и режим непосредственно образовательной деятельности.

Занятия проводятся в игровой форме (сюжетно-ролевые, бессюжетные), с учетом физиологических и возрастных особенностей детей .

Планируемые результаты:

1. Увеличение количества детей, привлеченных к занятиям физической культурой и спортом.
2. Повышение уровня подготовленности и развития физических качеств у детей 4-7 лет.
3. Стабилизация эмоционального фона.
4. Потребность в ведении здорового образа жизни у детей и родителей.
5. Формирование у родителей представлений о физических возможностях детей, возрастных требованиях и требованиях программы детского сада.

Дети должны знать:

- все основные понятия;
- манеру исполнения тех или иных движений.
- выполнять, показывать повадки животных;
- работать на степе (начальные навыки);
- выполнять хореографические движения;
- уметь слушать музыку;
- делать упражнения правильно.

Одним из социальных эффектов реализации Программы станет улучшение качества физического здоровья участников образовательного процесса, выражающееся в снижении показателя количества детей с низким уровнем физического развития.

Важным социальным эффектом реализации мероприятий Программы станет создание комфортных условий для получения качественных образовательных услуг, закрепление педагогических кадров в общей системе образования.

Формы подведения итогов реализации Программы.

Основными формами подведения итогов реализации Программы являются:

- мониторинг достижения детьми планируемых результатов,
- открытый показ для родителей и педагогов,
- участие в соревнованиях, фестивалях, праздниках и развлечениях, во время проведения которых дети демонстрируют первые шаги своей деятельности, учатся выступать перед зрителями,
- реализация муниципального проекта «Первый раз в фитнес –класс»
- видеоматериалы и фотоотчеты,
- интернет-ресурсы.

**Педагог:** Филиппова Вита Олеговна, инструктор по физической культуре, тренер по спортивной - аэробике