

**Аннотация к дополнительной общеразвивающей программе
«Фитнес для малышей»
для обучающихся дошкольного возраста 3-4 лет
инструктора по физической культуре (плавание): Терентьевой Е. В.**

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Фитнес для малышей» для обучающихся дошкольного возраста 3-4 лет – физкультурно- спортивная. Формирование физической культуры детей осуществляется в разных видах детской деятельности, но прежде всего – в двигательной. В рамках тенденции современного мира дети все больше отдают предпочтение малоподвижным видам деятельности: компьютерные игры, просмотр мультфильмов. А для ребёнка малоподвижный образ жизни – это потеря здоровья, нарушение физического, интеллектуального развития. Поэтому задача каждого неравнодушного родителя и педагога – сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья.

Организм дошкольника обладает низкой сопротивляемостью к неблагоприятным воздействиям среды, но вместе с тем быстро увеличивает свои адаптационные и функциональные возможности.

Период развития ребенка до семи лет характеризуется большой двигательной активностью. В это время происходит становление основных движений. Важно с помощью физического воспитания ускорить переход от диффузных движений в первые месяцы жизни к высоко координированным действиям, таким как ходьба, бег, прыжки, метания, лазания и пр., а для привлечения к физической культуре и спорту детей дошкольного возраста, совершенствования основных движений и повышения двигательной активности важно идти путём применения нетрадиционных средств физического воспитания, одним из которых является фитнес. Детский фитнес – хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря (степ-платформы, гантели, фитболы), которые укрепляют мышцы ребенка, повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию движений и ловкость, чувство ритма, гибкость и пластичность, внимание и быстроту реакции.

Цель: удовлетворение естественной потребности детей от 3 до 4 лет в движении средствами различных направлений фитнеса; обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма ребенка через специально организованную, оптимальную для всех дошкольников (в соответствии с их возрастными особенностями) и для каждого ребенка физическую нагрузку.

Задачи:

- Сформировать чувство ритма и музыкальной памяти;
- Развить мышечную систему через упражнения на фитболах и с гантелями;
- Учить сохранять равновесие и правильную осанку при выполнении упражнений на степ- платформе.
- Совершенствовать функциональные возможности организма.
- Развивать физические качества: силу, гибкость, ловкость, координацию.
- Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;
- Воспитывать волю и терпение при выполнении упражнений. Соблюдать правила выполнения физических упражнений и подвижных игр.

Срок реализации: 1 учебный год (октябрь 2023 – май 2024)