

Аннотация к рабочей программе педагога по дополнительной общеразвивающей программе
«Кросс-Фит (Детский фитнес)»

Дополнительная общеобразовательная программа обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по социально-коммуникативному направлению (далее – Программа).

Направленность Программы – физкультурно-спортивная.

Программа разработана в соответствии с Федеральным Законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Современная физкультурно-оздоровительная работа – это постоянное движение вперед, пополнение арсенала используемых средств и методов тренировки. Основным средством, как и раньше, являются физические упражнения, вспомогательными – различные приспособления, которые помогают разнообразить эти упражнения и сделать их более интересными и занимательными.

Данная программа включает в себя обязательный минимум информации, позволяющий существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры в процессе сотрудничества педагога и ребенка.

Процесс формирования физической культуры особенно важен для детей старшего дошкольного возраста, т.к. этот период характеризуется активной познавательной деятельностью, интенсивным развитием интеллектуальной, эмоциональной сферы, становлением самосознания, освоением общечеловеческих ценностей.

Новизна заключается в том, что программа включает новое направление в здоровьесберегающей технологии: танцевальная аэробика, освоение которой поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний.

С целью профилактики различных заболеваний у детей разработаны комплексы упражнений коррекционной гимнастики и лечебной физкультуры. Все комплексы упражнений выполняются под специально подобранную музыку в едином темпе и ритме, преимущественно поточным способом.

Направленность упражнений:

укрепление мышц рук и плечевого пояса

укрепление мышц брюшного пресса;

укрепление мышц спины и таза;

укрепление мышц ног и свода стопы;

увеличение гибкости и подвижности суставов;

развитие функции равновесия и вестибулярного аппарата;

формирование осанки;

развитие ловкости и координации движений;

развитие подвижности и музыкальности

расслабление и релаксация;

профилактика различных заболеваний опорно-двигательного аппарата, внутренних органов.

Срок реализации программы – 1 год. Категория детей – 3-7 лет. Занятия проводятся 2 раз в неделю.

Форма обучения - групповая. Наполняемость группы – 12 человек