

## **Аннотация к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программа «Беби-фитнес»**

Беби-фитнес – это система мероприятий, направленных на поддержание и укрепление здоровья ребенка. До 6 лет у ребенка складывается стереотип поведения, режима. В этом возрасте он легко ко всему привыкает. К тому, что нужно быть здоровым, крепким и для этого заниматься спортом. На фитнес занятиях дети получают регулярную нагрузку, учатся общаться со сверстниками.

Нормативной базой для составления программы являются следующий нормативный документ:

- Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г., №273-ФЗ
- Распоряжение Комитета по образованию № 617-р от 01.03.2017г. «Об утверждении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию».
- Устав ГБДОУ, утвержденный распоряжением администрации Невского района Санкт-Петербурга

Реализация программы выстраивается на основе методических разработок по детскому фитнесу, которые составлены по принципу «от простого к сложному» с применением технологий Ж.Е. Фирилевой и Е.Г. Сайкиной, Е.В. Сулим, Т.С. Овчинниковой, А.А. Потапчук.

### **НАПРАВЛЕННОСТЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Физкультурно-спортивная - направлена на развитие двигательной деятельности дошкольника, укрепление опорно-двигательного аппарата, содействует оздоровлению различных функций и систем организма.

### **АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ**

Актуальность разработки программы обусловлена поиском более эффективных способов педагогических воздействий в физическом и умственном воспитании детей дошкольного возраста при создании здоровьесберегающей среды в ДОУ.

В настоящее время в связи с тревожной тенденцией ухудшения здоровья детей существует потребность в успешной интеграции профилактических и оздоровительных технологий в образовательный процесс ДОУ. Современная система оздоровительных тренировок «Фитнес» (fitness) известна во всем мире как одна из наиболее эффективных и востребованных технологий физкультуры и спорта. Уникальность фитнеса заключается в том, что, базируясь на огромном арсенале движений, он вовлекает в работу все мышцы и суставы организма и эффективно развивает их. Применение в физкультурно-оздоровительной работе ДОУ методик фитнеса гарантирует детям правильное развитие функциональных систем организма, красивую осанку, легкую походку, является отличной профилактикой сколиоза и плоскостопия, прививает детям коммуникативные навыки, формирует морально-волевые качества, привычку к здоровому образу жизни.

## ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

Отличительные особенности программы по дополнительному образованию Беби-фитнес:

Программа включает в себя различные направления детского фитнеса:

- Фитбол-гимнастика;
- Степ-аэробика;
- Ритмопластика;
- Игровой стретчинг
- Сказочная аэробика;
- Профилактика плоскостопия и нарушений осанки;
- Танцы;

Оптимальное сочетание, которое в ходе занятий позволяет решать задачи не только по физическому воспитанию, но и развивать координацию движений и речь.

В сочетании со здоровьесберегающими технологиями: гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика, игровой самомассаж, дыхательная гимнастика, релаксация. Программа предусматривает вовлечение родителей в образовательный процесс через участие в анкетировании, индивидуальных консультациях, совместных занятиях, открытых занятиях, организацию фоторепортажа.

## АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ

Реализация данной программы предполагает организацию работы с детьми дошкольного возраста 3 – 6 лет.

**Цель программы:** мотивация на здоровый образ жизни, профилактика нарушений осанки и плоскостопия, развитие двигательной деятельности детей, при тесной взаимосвязи с их познавательной и творческой активностью.

**Задачи:**

1. *Оздоровительные:*
  - Охранять и укреплять здоровье детей;
  - Укреплять опорно-двигательный аппарат детей дошкольного возраста;
  - Повышать двигательную активность и общую работоспособность.
2. *Образовательные:*
  - Формировать у детей двигательные умения и навыки, развивать физические качества;
  - Развивать общую координацию и мелкую моторику;
  - Формировать элементарные знания о своем организме, роли физических упражнений в его жизнедеятельности, способах укрепления собственного здоровья.
3. *Воспитательные:*
  - Воспитывать у детей эмоционально положительное отношение и устойчивый интерес к физическим упражнениям и самостоятельной двигательной деятельности;
  - Воспитывать коммуникативные навыки и умения;
  - Способствовать формированию личностных качеств: доброжелательности, эмпатии, трудолюбия.