

Аннотация к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Детский фитнес»

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Детский фитнес» имеет физкультурно-оздоровительную направленность и составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

- Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Постановление Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025года, (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. №996-р);
- Устав МБДОУ №175 "Детский сад общеразвивающего вида" и локальные акты учреждения.

Цель программы – повышение уровня физической подготовленности и приобщение к здоровому образу жизни детей дошкольного возраста посредством занятий детским фитнесом.

Задачи программы:

Обучающие:

- формировать знания о влиянии занятий детским фитнесом на организм, о здоровом образе жизни, о правилах техники безопасности на занятиях;
- формировать технику выполнения упражнений суставной гимнастики и стретчинга для преодоления мышечного напряжения;
- расширять и обогащать двигательный опыт детей.

Развивающие:

- формировать правильную осанку;

- развивать физические качества детей 4-7 лет (координацию, чувство равновесия, гибкость, ловкость);
- укреплять костно-мышечный корсет, сердечно – сосудистую, дыхательную систему;
- развивать свободное общение с детьми и взрослыми по поводу своего самочувствия, здоровья, двигательной деятельности;
- содействовать развитию чувства ритма, памяти, внимания, воображения;
- улучшать музыкальную и двигательную память детей;
- развивать коммуникативные навыки и навыки взаимодействия (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи).

Воспитательные:

- воспитывать у детей эмоционально положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физическими упражнениями;
- воспитывать умение эмоционального самовыражения, творчества в движениях;
- воспитывать морально-этические, эмоционально-волевые и нравственные качества.