

Программа дополнительного образования

Детский фитнес «Здоровейка»



Совершенно неправильно думать, что детям не нужен фитнес. Конечно, может быть, вашего ребенка больше развлечет игрушка робот, но в любом случае фитнес будет гораздо полезней! Ведь чем с более раннего возраста человек будет работать со своим телом, тем меньше проблем будет иметь он в будущем.

Занятие проводит инструктор по физической культуре с высшим профессиональным образованием: Харисова Юлия Эдуардовна

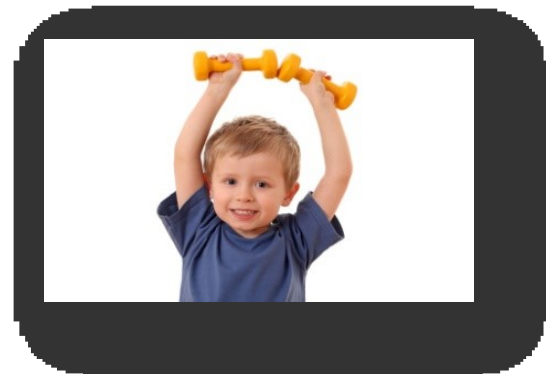
Детский фитнес «Здоровейка» – это система мероприятий, направленных на поддержание и укрепление здоровья ребенка.

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 занятиях дети получают регулярную нагрузку, учатся общаться со сверстниками.

Актуальность заключается в том, что фитнес оказывает всестороннее влияние на организм ребенка, и это влияние наиболее значимо для растущего и развивающегося организма. Развитие движений оказывает значительное влияние на становление соответствующих структур мозга.

Занятия фитнесом в детском возрасте выступает как необходимое условие формирования основных структур и функций организма. Движения в дошкольном возрасте – это один из постнатальных стимулов развития структур и функций организма и развития резервных механизмов физиологических систем, обеспечивающих надежность их функционирования в различных условиях жизни. В тренированном организме повышается сопротивляемость к негативному влиянию окружающей среды.

Отличительные особенности данной программы заключается в том, что проводятся занятия по фитбол – гимнастике и специальные упражнения по различным видам аэробики: Зверо-аэробика, Лого-аэробика, спортивная и танцевальная аэробика (Бэби-дэнс), стрейчинг, а так же нейрогимнастики, которые позволяют укреплению здоровья и повышению двигательной активности.



Цель: Укрепление здоровья и повышение двигательной активности дошкольников через занятия детским фитнесом.

Задачи:

1. Совершенствовать физические способности всех двигательных качеств с помощью различных видов аэробики и гимнастики.
2. Формирование навыка пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений с помощью бэби-дэнс и стрейчинга.

3. Способствование благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка.
4. Способствовать развитию мозговой деятельности и межполушарного пространства, через упражнения нейрогимнастики.

Предполагаемые результаты к концу 1-го года обучения(3-4 года)

- Умеют согласовывать движения и дыхание при выполнении упражнений игрового стрейчинга
- Умеют управлять своим телом, а так же правильно дышать (носом) во время дыхательной гимнастики и нейрогимнастики
- Освоили составные элементы движений лого-аэробики.
- Владеют комбинациями движений зверо-аэробики.
- Принимают правильное исходное положение при выполнении прыжков в силовой-гимнастике.
- Соблюдают красоту и грациозность при выполнении упражнений под музыку во время бэби-дэнс.



Предполагаемые результаты к концу 2-го года обучения(4-5 лет)

- Владеют обручем и всеми его способами на художественной гимнастике.
- Движения выполняют ритмично и выразительно с максимальной амплитудой на стрейчинг гимнастике.
- Умеют сохранять равновесие на фитболах.
- Соблюдают четкую координацию и согласованность движений рук и ног на бэби-дэнс
- Сохраняют равновесие с использованием разного оборудования и разных способов выполнения упражнения на спортивной гимнастике.
- Развита сила основных мышечных групп.

При помощи этой программы формируется:

сила, гибкость, выносливость, чувство ритма, артистичность, не говоря уже о том, что занятия фитнесом – это прекрасное и интересное времяпровождения для ребенка.

Занятия проходят 1 раз в неделю (4 раза в месяц).