

## АННОТАЦИЯ К ПРОГРАММЕ «ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»

Фитнес (англ. fitness, от глагола «to fit» - соответствовать, быть в хорошей форме) в более широком смысле - это общая физическая подготовленность организма человека.

Фитнес для малышей – это одна из форм организации физкультурно – оздоровительных мероприятий для детей. Ребёнок приобретает большую часть информации об окружающем мире в период дошкольного детства. Это период интенсивного психического и физического развития детей, который наиболее важен для последующего становления гармоничной личности человека в целом, поэтому нужно вовремя выявить и развить в ребёнке его безграничные потенциальные возможности. Выбирая занятия для своего ребёнка, родителям необходимо помнить, что интеллектуальная, творческая, эмоциональная и физическая сферы деятельности важны в равной степени! Родители часто делают упор на развитие интеллекта и творчества, но недооценивают значения двигательной активности.

От двигательной активности во многом зависят развитие моторики, работоспособность, успешное усвоение материала по различным предметам. Подтверждено огромное положительное воздействие физических упражнений и подвижных игр на развитие таких психических процессов как: восприятие, мышление, память, внимание, воображение. Так что залогом правильного развития является – гармония! Для родителей важно разумно подойти к подготовке своего чада к самостоятельному этапу в жизни.

Что касается физического развития, то в 5-7 лет достаточно 1-2 раза в неделю ходить на общеукрепляющие спортивные занятия, такие как фитнес, и побольше подвижных игр на свежем воздухе. Спорт дисциплинирует, развивает, даёт уверенность в себе, занятия пойдут на пользу детям разного склада характера: пассивным – даст возможность открыться новым энергиям, у них появится жизненный тонус; гиперактивным – урегулирует процессы ярких эмоциональных всплесков, научит гармоничному распределению энергетических затрат; капризным - поможет почувствовать силу собственного тела, стать выносливее и по другому заявлять о себе в этом мире. По вопросам дополнительных упражнений и режиме дня, желательно посоветоваться непосредственно с инструктором. Уже к 5 годам следует выбрать специальные занятия по фитнесу, которые подойдут и будут полезными вашему ребёнку.

Детский фитнес - это уникальные занятия, соединяющие в себе элементы ритмики, гимнастики, аэробики, танцевальных уроков, включающих различные стили и направления, йоги и восточных единоборств. Фитнес для детей развивает не только координацию, гибкость, силовые качества, но и чувство ритма, артистичность. Корректирует осанку, стопу ноги, верхний плечевой пояс.

Детский фитнес - это нечто среднее между собственно фитнесом, лечебной физкультурой и игровым спортивными упражнениями. Фитнес учит малыша владеть телом, развивает гибкость и ловкость, силу и выносливость, совершенствует координацию движений. Хорошая физическая форма улучшает состояние иммунной системы: сопротивляемость организма инфекциям заметно увеличивается. Полезен фитнес и как профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата.

**Актуальность** Программы состоит в том, что с каждым годом нагрузки на малышей увеличиваются, а свободного времени «для игр и роста» становится все меньше. Лет 20 назад никого особенно не удивляло, если ребенок шел в школу, не умея читать. Сейчас же «первый класс вроде института». Поэтому малыш ходит на развивающие занятия, на подготовительные «курсы» и только потом становится учеником. Для 5-6-леток подготовка к 6-7 урокам является вполне привычным делом. Вот и проходит день за

письменным столом или что еще хуже – перед монитором. Результат может быть весьма плачевный: от искривления позвоночника и ухудшения зрения до неврозов. Редкие уроки физкультуры тут вряд ли могут помочь, а занятия спортом – не для каждого. Между тем, известно, что для гармоничного развития детям необходимо от 4 до 6 часов двигательной активности в день. Если учесть, что отсутствие физических нагрузок в детском возрасте, когда формируется организм, сказывается на здоровье еще серьезнее, чем во взрослом, то занятия детским фитнесом становится прекрасным дополнением к программе по физическому воспитанию дошкольников определенной федеральным государственным образовательным стандартом.

Необходимо помнить, что у современных детей случаются задержки развития двигательных умений и навыков, нарушения процессов костеобразования, слабость связочно-мышечного аппарата, недостаточное развитие мышечного корсета - все это замедляет физическое развитие и ухудшает соматическое здоровье.

Помимо борьбы с функциональными расстройствами организма, плоскостопием и сутулостью фитнес - одно из эффективнейших средств укрепления детского иммунитета. Примечательно, что здесь большую роль играет не только физическая активность, но и положительные эмоциональные впечатления.

Детский фитнес не только решает специфические оздоровительные задачи. Он становится еще и серьезным подспорьем в деле эмоционального и социального развития.

Программа направлена на создание условий для формирования социально активной личности; укрепление опорно-двигательного аппарата, содействует оздоровлению различных функций и систем организма, на формирование у детей 5-7 лет умений и навыков не только правильно «напрягаться» и заниматься, но и вовремя расслабляться – это действительно очень важный навык. Ребёнок переживает и негативные эмоции (стеснение, неудачи...), если он вовремя не сможет переключиться, то «проблема» может закрепиться на физическом уровне, в виде зажима, поднятых плеч, сутулости и т.д.

### **Цели и задачи реализации Программы**

Занятия детским фитнесом закладывают фундамент для будущего физического и психологического здоровья. Это отличное времяпрепровождение, возможность выплеснуть накопившуюся энергию, освоение жизненно необходимых навыков и умений. Детский фитнес - это система тренировок с оздоровительными целями:

- содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов и сопротивляемости организма в ной гимнастики, целом;
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшение обменных процессов в организме, оптимизация пищеварения и терморегуляции, и предупреждению застойных явлений.

### **Основные задачи реализации Программы:**

- укрепить опорно-двигательный аппарат дошкольника;
- сформировать правильную осанку;
- укрепить силы мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия;
- развить физические способности: координацию движений, силу, выносливость, скорость.

Новизна Программы состоит в реализации комплекса разнообразных направлений детского фитнеса, а именно:

Фитбол - гимнастика на больших разноцветных мячах. Развивает опорно-двигательный аппарат малыша, способствует профилактике сколеоза.

Йога – йога с элементами оздоровительной гимнастики доступна детям любой категории; с ослабленным здоровьем, с низким уровнем развития физических качеств, с проблемами в эмоционально-волевой сфере, с низкими адаптивными возможностями. Важная особенность йоги – сочетание физических упражнений с расслаблением и дыхательной

гимнастикой. Физические упражнения улучшают кровообращение, помогают нормализовать работу внутренних органов, являются профилактикой нарушений в ОДА и простудных заболеваний. Занятия способствуют не только физическому укреплению ребенка, но и оздоровлению его психики.

Ритмическая гимнастика - это гимнастика с оздоровительной направленностью, основным средством которой являются комплексы гимнастических упражнений, различные по своему характеру, выполняемые под ритмичную музыку и оформленные танцевальными движениями. Ритмика-это умение передать свои чувства и переживания с помощью жестов, движений, поз, мимики без излишнего напряжения что составляет двигательную культуру человека.

### **Структура занятий**

1-я часть. Вводная – разминочная.

В данной части занятия используются:

традиционные общеразвивающие упражнения,  
зверобика (движения подражающие повадкам зверей),  
танцевально – ритмическая гимнастика,  
психогимнастика, пальчиковая гимнастика.  
упражнения на гибкость.

2-я часть. Основная.

В основной части занятия используются следующие направления фитнеса:

фитбол,  
ритмическая гимнастика,  
йога.

3-я часть. Заключительная:

ходьба по массажным коврикам,  
игровой самомассаж,  
дыхательная гимнастика,  
упражнения на расслабления основных групп мышц  
игры малой подвижности  
упражнения для снятия напряжения.

Программа ориентирована на 3 возрастные ступени дошкольного образования для детей с 5 до 7 лет. Срок реализации Программы –1 год.