

Дополнительная общеразвивающая программа
«Детский фитнес».

Педагог: Евсеева Лилия Николаевна

Вид программы: общеразвивающая.

Направленность: физкультурно - спортивная

Возраст детей: 1-3 года.

Срок реализации: Программа рассчитана на 1 год обучения, 72 часа.

Цель программы: содействие всестороннему развитию физических и психологических сил занимающихся

Образовательные, воспитательные, развивающие задачи программы:

- укреплять организм, повышая сопротивляемость к простудным заболеваниям;
- содействовать правильному формированию опорно-двигательного аппарата;
- формировать навык правильной осанки;
- укреплять мышцы стопы и голени с целью профилактики и лечения плоскостопия;
- развивать и укреплять все основные мышечные группы;
- развивать физические способности: координацию движений, силу, выносливость, скорость;
- укреплять и формировать основные жизненно важные двигательные умения и навыки;
- повышать устойчивый интерес к занятиям физической культурой;
- способствовать формированию доверительных, партнерских отношений между родителем и ребёнком;
- знакомить родителей с новыми физкультурно-оздоровительными направлениями, техниками и методикам, развивать у них желание заниматься вместе с детьми.

Особенности данной программы:

В программе все физические упражнения выполняются при непосредственном участии Мамы, что не только помогает максимально реализовать и использовать ребенку свой двигательный потенциал, но и способствует поддержанию и укреплению детско-родительской связи. В занятиях используются специальные виды детской аэробики: зверо-аэробика - имитация движений животных, лого-аэробика - выполнение физических упражнений с одновременным произношением звуков и четверостиший, элементы самомассажа, точечного массажа, дыхательной гимнастики, силовых упражнений, ритмопластики, а так же методы снятия психоэмоционального напряжения.