

Аннотация к
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
«Детский фитнес» для обучающихся 5-7 лет

Физическое развитие детей рассматривается как один из обобщающих параметров здоровья и социального благополучия общества. Именно особенности развития детского организма определяют основные перспективы здоровья последующих поколений, включая потенциальное долголетие и передачу определенных им качеств. На занятиях фитнесом дети не только получают необходимые знания, но и познают себя, возможности своего организма, закаляют свой характер, формируют тело.

Обеспечение реализации прав детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) на участие в программе дополнительного образования является одной из важнейших задач государственной образовательной политики. Становясь участниками детско-взрослых образовательных сообществ, таких как детский фитнес, ребенок с ОВЗ получает широкий социальный опыт конструктивных взаимодействий и продуктивной деятельности. Обучение детскому фитнесу помогает многим детям, в том числе с ОВЗ, не отставать в развитии от своих сверстников. Расширение круга общения, возможностей полноценного самовыражения, самореализации позволяет этой категории детей преодолеть замкнутость, мнимую ущербность, чувствовать себя полноценными членами общества. Детский фитнес, это грамотно подобранная программа с учетом возраста ребенка, его уровня развития и физической подготовки, включает в себя адаптированные для детского организма системы тренировок с применением новейшего инвентаря и оборудования.

Цель и задачи программы

Цель программы: укрепление здоровья и повышение детской активности за счет занятий физической культурой с использованием фитболов и степ - платформ.

Задачи:

Обучающие: сформировать у обучающихся навыки пространственной ориентировки и координации; познакомить с упражнениями, направленными на укрепление опорно-двигательного аппарата.

Развивающие: обеспечить возможность для развития воображения, находчивости и познавательной активности у детей; способствовать развитию чувства ритма согласованности движений с музыкой; развивать морально-этические качества личности через двигательную деятельность.

Воспитательные: формировать ценностное отношение к здоровью, мотивацию к ведению здорового образа жизни; воспитывать интерес к физической культуре и спорту.