

## **Аннотация - к программе «Фитнес - KIDS»**

*Тренажер поможет  
Силу нашу приумножит  
И здоровье укрепит  
Словно доктор Айболит.*

Одним из актуальных вопросов современного общества остается охрана и укрепление здоровья. Основа здоровья и формирование тела закладывается уже в дошкольном возрасте. Современный ритм жизни, информационные технологии предъявляют высокие требования к уровню физического и психоэмоционального состояния дошкольников.

Социальный опрос родителей выявил, что в выходные дни просмотр телепередач и время проведение за компьютером составляет от 3 до 5 часов, что способствует формированию у детей привычки малоподвижного образа жизни.

В связи с этим активизируется поиск новых эффективных подходов к оздоровлению, воспитанию и развитию детей средствами физической культуры. Забота о здоровье дошкольников складывается из создания условий, а также мер, направленных на активизацию и совершенствование физических возможностей детского организма. Особое значение для физического воспитания детей в условиях детского сада имеет физкультурное и спортивно-игровое оборудование, которое способствует целенаправленному физическому развитию.

Обеспечить детей оптимальным уровнем двигательной активности, а также организовать эффективную физкультурно-оздоровительную работу в дошкольном учреждении возможно посредством широкого использования детских тренажеров.

Существует много разнообразных тренажеров для детей дошкольного возраста, а их привлекательность формирует у детей интерес к занятиям физкультурой. Занятия на тренажерах можно отнести к учебно-тренировочному виду, однако они могут быть использованы и при проведении спортивных досугов.

Программа «Фитнес- KIDS» раскрывает систему работы по организации кружковых занятий с использованием детских тренажеров в дошкольном учреждении. Данные занятия с использованием тренажеров будут способствовать тренировке сердечно сосудистой и дыхательной систем, развитию общей выносливости и физических качеств, обучению двигательным умениям и навыкам и укреплению здоровья в целом.

### **1.1. Цель реализации дополнительной общеразвивающей программы**

Цель реализации дополнительной общеразвивающей программы - является сохранение и укрепление физического и психического здоровье детей, создание условий для удовлетворения их естественной потребности в движении и дозировании физической нагрузки с учётом состояния здоровья и функциональных возможностей организма каждого ребёнка.

*Задачи программы:*

1. Удовлетворить естественную потребность ребёнка в разных формах двигательной активности.
2. Развивать общую выносливость эмоциональную сферу, нравственно-волевые черты личности и физические качества организма ребёнка.
3. Укрепить мышечный тонус ребёнка путём постепенного увеличения двигательной активности и физической нагрузки на скелетную мускулатуру.
4. Научить детей определённым двигательным умениям и навыкам, а также приемам страховки при работе с тренажерами
5. Формировать интерес и потребность к занятиям физическими упражнениями.

### **1.2. Требования к обучающимся**

Программа рассчитана на детей среднего и старшего дошкольного возраста (4-7 лет). Набор детей производится на свободной основе, при отсутствии следующих медицинских противопоказаний, а также острых и хронических заболеваний.

### **1.3. Условия реализации программы.**

Дополнительная общеразвивающая программа «Фитнес-KIDS» рекомендована специалистам по физической культуре, работающим с детьми среднего и старшего дошкольного возраста.

Занятия организуются в форме *кружковой работы* и дополняют одно из направлений основной образовательной программы дошкольного образования «Физическое развитие».

**Кружковые занятия на тренажерах** должны проходить в специально оборудованном гимнастическом зале, соответствующего санитарно-гигиеническим нормам.

**Одним из условий** реализации дополнительной общеразвивающей программы является *индивидуальный подход* к воспитанникам, так как занятия на тренажерах являются достаточно сложными для освоения

дошкольниками и требуют учета *возрастных, половых* особенностей и возможностей каждого ребенка.

Для занятий на тренажерах обязательно наличие у детей спортивной формы и удобной обуви. Воспитанники не должны иметь медицинских противопоказаний, а также острых и хронических заболеваний.

**Материально-техническое оснащение** дополнительной общеразвивающей программы «Фитнес- KIDS» предполагает наличие тренажеров и спортивного оборудования.

#### **1.4. Планируемые результаты обучения :**

1. Укрепление физического и психического здоровья дошкольников, посредством регулярных тренировок на тренажерах и выполнения различных видов основных движений, оптимально возрастным нормам.

2. Формирование у дошкольников потребности в двигательной активности.

3. Развитие у дошкольников координации, ловкости, быстроты, гибкости, силы, общей выносливости.

4. Умение правильно и качественно выполнять упражнения на тренажерах, владеть приемами страховки при работе с ними .

*Программа содержит 4 Блока* и соответственно *4 зачетных единиц*. Отслеживание результатов происходит непосредственно на каждом кружковом занятии путем педагогических наблюдений, что позволяет сделать определенные выводы об успехах и достижениях ребенка. В конце каждого блока результаты достижений воспитанников фиксируются в специальные оценочные таблицы, проанализировав которые можно сделать вывод об освоении воспитанниками программного материала.