

«ФитнесKids»

Руководитель:

Инструктор по физической культуре

Петрова Мария Олеговна

Направленность программы:

Физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся:

воспитанники раннего возраста 2 - 5 лет

Цель: развитие физических способностей детей младшего дошкольного возраста.

Задачи:

- развивать опорно-двигательный аппарат (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия, укрепление мышц стопы и голени;
- повышать функциональные возможности дыхательной системы;
- улучшать координации движений, силу, скорость, выносливость;
- формировать двигательные умения и навыки;
- способствовать развитию у детей чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умению согласовывать движения с музыкой;
- повышать интерес к занятиям.

Ожидаемый результат:

Детский фитнес помогает детям расти здоровыми, красивыми и счастливыми.

- У ребенка сформирована соответствующая возрасту координация движений. Он проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм.

- Активен в организации собственной двигательной деятельности сверстников, подвижных играх; интересуется данными видами игр, с удовольствием узнает новые, самостоятельно обращается к ним в повседневной жизнедеятельности.

- Испытывает радость и эмоциональную комфортность от проявлений двигательной активности, ее результатов, выполнения элементарных трудовых процессов.

- Взаимодействует со взрослым и сверстниками в условиях двигательной активности, ориентирован на сотрудничество и кооперацию, умеет согласовывать движения в коллективной деятельности.

- Стремится к постановке цели при выполнении физических упражнений; способность правильно реагировать на инструкции взрослого в освоении новых двигательных умений, культурно-гигиенических навыков и навыков.