

Описание программы кружка «Фитнес для малышей»

Программа кружка «Фитнес для малышей» - направлена на укрепление здоровья, улучшение физического развития и эмоционального состояния, воспитание потребности в здоровом образе жизни у детей дошкольного возраста. Занятия фитнесом оказывают всестороннее влияние на организм ребенка, и это влияние наиболее значимо для развивающегося организма.

Для развития творческой личности ребенка данная программа предлагает использовать нетрадиционное оборудование – степ-платформа, мультимедийные видеозаписи и т.д.

Исполнителем программы может быть педагог дошкольного образования, прошедший курсы повышения квалификации по данному направлению.

Программа составлена для детей от 2 до 5 лет. Целью программы является осуществление физического развития детей дошкольного возраста через занятия кружка «Детский фитнес для малышей» и воспитание у них потребности в здоровом образе жизни. Для достижения поставленной цели предполагается решение следующих задач: побуждать детей к укреплению здоровья, развивать мышечную силу, гибкость, координацию, равновесие. Формировать навыки танцевальных движений.

Методы и приемы кружковой работы: наглядные методы работы (показ способов фитнеса); словесные методы работы (объяснение способов фитнеса); практические методы работы (обучение способам фитнеса); индивидуальный подход к каждому ребенку.