

A photograph of a baby lying in a light-colored wicker basket. The baby is wearing a crown made of white and pink flowers. The baby is looking up and to the right, with their hands near their mouth. The background is a field of tall green grass.

**Дополнительная
образовательная
программа**

**«Фитнес для
малышей»**

**Выполнила: воспитатель
МАДОУ ДС «Дарование»
Ливинец Ю.А.**

Цель программы:

**Содействие
гармоничному развитию
личности дошкольника
средствами танцевально-
игровой гимнастики.**

Задачи :

Укрепление здоровья ребенка, профилактика наиболее часто встречающихся заболеваний детского возраста и коррекция имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

Новизна:

Реализация системы воспитания и обучения детей, способных к использованию многообразных форм проведения занятий (в том числе и нетрадиционных) в самостоятельной творческой деятельности, в возможности интегрировать физкультурно-оздоровительное и художественно – эстетическое направления.

Актуальность:

Программа составлена с учетом возрастных особенностей физического развития дошкольников, с учетом регионального компонента. В соответствии с (ФГТ), адаптирована для реализации в условиях дошкольного учреждения, сочетается с другими формами физической активности детей в течение дня в детском саду.

Структура программы :

I модуль : общие основы применения лечебно-профилактического танца, задачи, методы и средства, организация и проведение занятий.

II модуль : комплексы танцевальных упражнений общеразвивающего воздействия.

III модуль: представлен упражнениями и танцами специального воздействия.



Содержание изучаемого курса:

- ▣ Гимнастические упражнения;
- ▣ Игровой стретчинг (элементы йоги);
 - ▣ Суставная гимнастика;
 - ▣ Дыхательная гимнастика;
 - ▣ Массаж и самомассаж;
- ▣ Упражнения на расслабление;
 - ▣ Упражнения на фитболах;
 - ▣ Пальчиковая гимнастика;
 - ▣ Игроритмика.

Ожидаемые результаты :

1.Физические качества:

Физически развитый, овладевший соответствующими возрасту основными движениями, проявляющий положительные эмоции при физической активности.

2.Личностные качества:

Любознательный, активный проявляющий интерес к различным видам игр.

Способный решать личностные задачи , адекватные возрасту, может самостоятельно подбирать атрибуты для той или иной роли; дополнять игровую обстановку недостающими предметами, игрушками.

Эмоционально отзывчивый, пытающийся выразительно передавать игровые и сказочные образы и проявляет эмоциональную отзывчивость на доступные возрасту музыкальные произведения. Овладевший необходимыми умениями и навыками.

Способный управлять своим поведением, действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения и соблюдающий правила в совместных играх.