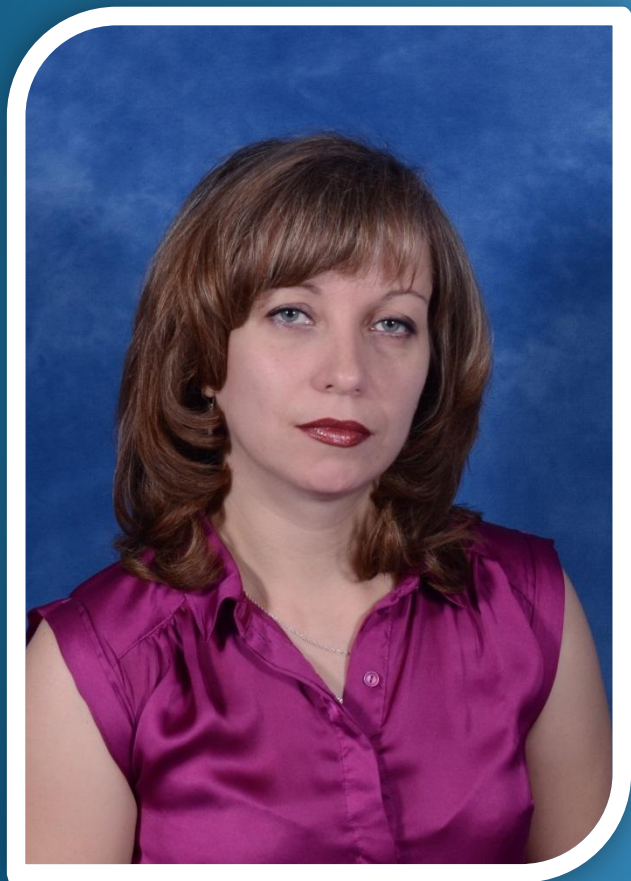


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по  
эстетическому направлению развития воспитанников

«Тяжинский детский сад №1 «Березка»



# Планета Фитнес

дополнительная образовательная  
программа

по физическому развитию  
воспитанников

**Зарецкая**

**Наталья**

**Борисовна,**  
инструктор

по физической культуре

# Актуальность

*- поиск более эффективных способов педагогических воздействий в физическом и умственном воспитании детей дошкольного возраста при создании здоровьесберегающей среды в ДОУ*



## Практическая значимость

- Систематическое применение продолжительных упражнений с индивидуализированной физической нагрузкой, способствует укреплению здоровья дошкольников

## Педагогическая целесообразность

- Методики, приемы и технологии адаптированы к особенностям физиологии и психологии дошкольников

**Цель:** *укрепление здоровья воспитанников, активизация и развитие двигательной деятельности детей при тесной взаимосвязи с их познавательной и мыслительной деятельностью средствами игры*

## **Задачи:**

- укреплять функциональные системы организма

- развивать основные физические качества, координационные, ориентационно-пространственные, временные, ритмические способности

- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями

- обеспечивать формирование правильной осанки, укреплять мышечный корсет средствами оздоровительной аэробики, ритмической гимнастики с предметами, танцевальных упражнений

- воспитывать привычку к здоровому и активному образу жизни

- расширять кругозор, формировать познавательные интересы детей



Возраст  
воспитанников

- 6 – 7 лет

Форма работы

- кружковая

Срок  
реализации

- 1 год

Режим

- 1 раз в неделю,  
не более 30 минут

*К концу года  
обучения  
воспитанник:*

- имеет представление о здоровом и активном образе жизни;
- владеет элементами ритмической гимнастики, выполняет движения в разном ритмическом темпе;
- владеет элементарными приемами выполнения упражнений художественной гимнастики (с лентой, скакалкой, мячом, обручем);
- самостоятельно выполняет под музыку комплексы фитнес-упражнений, разученных ранее;
- использует различные приемы самомассажа, релаксации, соблюдая их последовательность



# Наши праздники



23 февраля



Колядки



Олимпиаде – наш привет!



В здоровом теле – здоровый дух!



# Будущие спортсмены



На  
ш  
и  
бу  
дн  
и





# Папа, мама, спорт и я



# К олимпийским рекордам



ГТ  
30

