

## Аннотация к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Фитнес mix»

Разработчики: Педагоги дополнительного образования: Алексеева Ирина Геннадьевна, Чадова Олеся Александровна

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес – mix» Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад №48 Пушкинского района Санкт-Петербурга - является нормативно-управленческим документом характеризующим организацию и содержание дополнительного образования в учреждении.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес - mix» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» ФЗ-73 с изменениями и дополнениями;
- Концепция развития дополнительного образования детей / распоряжение Правительства РФ от 04 сентября 2014г № 1726-р;
- Приказ Министерства образования и науки РФ об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам от 09 ноября 2018г №196;
- Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 01 марта 2017г №617-р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»
- Постановление Главного государственного врача №28 от 28.09.2020г «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»»

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа, направлена на развитие у детей координации и ловкости движений, гибкости и пластичности, чувства ритма, внимания и быстроты реакции, повышает способность ориентироваться в пространстве, укрепляет осанку и мышцы ребенка, помогает приобрести отличную физическую форму и приобщает к здоровому образу жизни. Программа «Фитнес – mix» строится на сочетании различных видов аэробики (классической, на степ-платформах). Программа «Фитнес-mix» - это комплексы упражнений направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата содействующие оздоровлению различных функций и систем организма.

**Цель программы обучения** отражает современные тенденции развития дополнительного образования - формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся, содействие физическому развитию дошкольника средствами аэробики с использованием степа.

Достижение данной цели раскрывается через *решение следующих задач:*

- формировать у детей начальные представления о здоровом образе жизни;
- формировать навыки правильной осанки, развивать мышечную систему через упражнения на степ-платформах;
- формировать умения ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку;
- развивать физические качества детей (быстроту, силу, выносливость, ловкость);
- развивать координацию движений, чувство ритма;
- развивать психические качества: внимание, память, умственные способности;

- создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей;
- воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельностью.

***Условия реализации программы:***

Срок реализации программы 1 год. Возраст учащихся: 5-7 лет.

Списочный состав формируется по возрасту и по норме наполняемости, но не менее 15 человек.

Количество часов на изучение: 72 учебных часа год, 2 раза в неделю по 25-30 минут.

***Программа включает следующие разделы:***

- 1) Пояснительная записка;
- 2) Учебный план
- 3) Календарный учебный график
- 4) Рабочая программа
- 5) Календарно-тематическое планирование
- 6) Содержание обучения
- 7) Оценочные и методические материалы

***При составлении программы была использована литература:***

1. Алямовская В.Г. Современные подходы и оздоровление детей в дошкольном образовательном учреждении // Дошкольное образование-2004.-№3-19 с.
2. Белова Т.А. Использование степ - платформы в оздоровительной работе с детьми. / Справочник старшего воспитателя - № 7, 2009;
3. Долгорукова О. «Фитнес-аэробика» // Обруч 2005
4. Дошкольное воспитание. - 1976. - N 9. - С. 51 - 53.
5. Константинова А.А. «Игровой стретчинг» - СПб, Учебно-методический центр «Аллерго», 1993г
6. Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников // Дошкольное образование, 2008г.
7. Кузина И. «Степ-аэробика не просто мода» // Обруч 2005г.
8. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009г.
9. Пензулаева Л.П. «Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет» комплексы оздоровительной гимнастики, МОЗАИКА-СИНТЕЗ; М.; 2011
10. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-7 лет. – М., 2012г
11. Сергиенко Н.Н. «Школа здорового человека» программа для ДОУ// Москва 2006г.
12. Сулим Е.В.«Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг» – М,Творческий центр, 2010г
13. «Степ-данс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика №1/01/11
14. Степ-аэробика / журнал «Здоровье – спорт» №2. 2010.