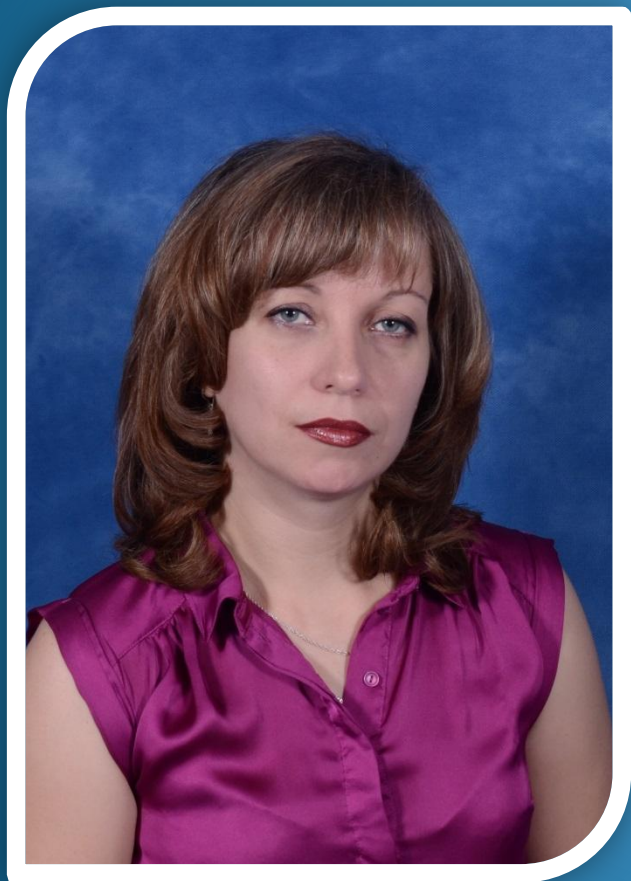


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по
эстетическому направлению развития воспитанников

«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

