

**Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Управление образования Кировского района города Екатеринбурга
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –
детский сад № 313**

620072, город Екатеринбург, улица Сиреневый бульвар, 11, а тел (343)223-55-80,
e-mail:mbdou313@mail.ru, <http://313.tvoyasadik.ru>

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурной направленности
ДЕТСКИЙ ФИТНЕС
«НЕЙРО - ЁЖИКИ»
Возраст воспитанников: 2-5 лет
Срок реализации: 1 год**

Современная социальная ситуация развития ребенка такова, что усложняются программы обучения, увеличиваются нагрузки не только в школе, но и в детском саду, что при дефиците движения неблагоприятно влияет на здоровье детей. «Двигательный дефицит» увеличивает статичную нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движения.

Программа «Детский фитнес «Нейро - Ёжики» основана на методах оздоровления и здоровьесбережения, что является важнейшим условием в работе с детьми для их успешного обучения, социализации и гармоничного развития.

Предпосылки для полноценного физического развития детей формируются в дошкольном возрасте. Именно в дошкольном детстве ребенок с удовольствием готов принять ту информацию, те модели поведения и способы познания действительности, которые значимый взрослый преподносит; особенно если это в доступной игровой манере общения.

Основные направления программы:

Занятия в программе «Детский фитнес «Нейро - Ёжики» построены с учетом ведущего вида деятельности дошкольников – игры. Игровой метод проведения занятий придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений и повышает уровень вовлеченности ребенка в совместную деятельность.

Отличительные особенности программы:

- двигательные упражнения составлены в определенной системе: от более простых к более сложным;
- учитывается различная степень физической подготовленности и индивидуальные особенности детей,
- повышается интерес детей к занятиям спортом;
- в программе запланированы игровые приемы, разнообразие музыкальных композиций и спортивного и игрового оборудования.
- программа позволяет решать задачи в области общения, социализации, безопасного поведения, а также расширению кругозора детей.

В структуру комплексных занятий включены:

- комплекс упражнений с фитболом;
- комплекс упражнений с гимнастической палкой;
- блок логоритмических упражнений;
- подвижные игры;
- упражнения с использованием сенсорных дорожек;
- блок развивающих игр по методикам Монтессори, Никитина, Дьеныша,

Шичида;

- простые растяжки-разминки с элементами детской йоги и суставной гимнастики;
- самомассажи;

- глазодвигательные упражнения;
- упражнения на развитие мелкой и общей моторики;
- дыхательные упражнения;
- релаксация.

Объем программы: общее количество учебных часов – 64.

Форма организации: фронтальная.

Форма проведения занятий: групповая. Занятия проводятся два раза в неделю. Продолжительность одного занятия – 20-30 минут.

Форма проведения занятий - спортивно-оздоровительная с привлечением аудио материалов и дидактических игр по методикам Монтессори, Никитина, Дьеныша, Шичида.

Форма одежды спортивная: шорты или тренировочные брюки, футболка, носки, без обуви.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы: от 2-х до 6 лет.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: обеспечение обучения, воспитания, развития и укрепления физического и психического здоровья детей.

Задачи:

Развивающие (Познавательные):

- формирование мотивации игровой / учебной деятельности, ориентированной на активизацию познавательных процессов;
- развитие восприятия и представлений детей, путем накопления и расширения сенсорного опыта;
- увеличение объема внимания и памяти;
- развитие наглядно-образного, наглядно-действенного и понятийного мышления за счет обучения приемам умственных действий (анализ, синтез, сравнение, обобщение, установление причинно-следственных связей);
- развитие речи.

Мотивационные:

- создание атмосферы доброжелательности и комфортности во время игр;
- создание ситуации успеха у ребенка.

Оздоровительные:

- укрепление психического и физического здоровья ребенка;
- развитие крупной и мелкой моторики;
- развить гибкость и координацию движений;
- сформировать хорошую осанку;
- нормализовать тонус мышц;
- улучшить ритмичную работу всех систем организма;
- развить личностный самоконтроль;
- наладить межполушарное взаимодействие мозга.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Результатами освоения данной дополнительной образовательной программы являются:

- улучшение психосоматического здоровья детей: повышение тонуса организма, укрепление иммунитета, вестибулярного аппарата, развитие костно-мышечной структуры, улучшение работы внутренних органов;
- повышение устойчивости нервной системы, и, как следствие: снижение тревожности, гиперактивности, импульсивности;
- улучшение сна и аппетита;
- улучшение поведения, повышение внимательности, усидчивости, умения организовать свою деятельность;
- развитие интеллектуальной сферы ребенка и познавательной активности;
- раскрытие творческого потенциала, выявление и целенаправленное развитие всех имеющихся у ребенка способностей;
- активизация всех высших психических функций ребенка: памяти, речи, мышления, моторики, внимания и т.д.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575819

Владелец Хабибрахманова Гюзель Бариевна

Действителен с 18.03.2022 по 18.03.2023