

Аннотация

к рабочей программе художественной направленности

«Детский фитнес»

Детский фитнес – это хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это уникальные занятия под специально подобранную музыку, включающие в себя танцевальные упражнения, совершаемые в различном темпе, ритме, амплитуде, общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию, импровизационные движения, задание на развитие музыкальности и актёрского мастерства, соединяющие в себе элементы хореографии и гимнастики.

Большое внимание на занятиях уделяется развитию двигательной функции, формированию правильной осанки, красивой походке, приобретению основ классического и эстрадного танца, профилактике плоскостопия. Также данная программа включает в себя теоретический материал о фитнесе и стретчинге, обязательный минимум информации, позволяющий существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры в процессе сотрудничества педагога и ребёнка.

ПРЕПОДАВАТЕЛИ

Порсева Кристина Алексеевна, педагог физической культуры и спорта

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Классическая аэробика – это некий синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, скачков, выполняемых без пауз отдыха (поточным методом) под музыкальное сопровождение. Овладение техникой базовых шагов. Освоение упражнений общего воздействия с повышенными энергозатратами: интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями рук, туловища, ног; упражнения танцевального характера. Освоение и овладение техникой составления связок и комбинаций, указаниям, командам и символам – жестам, используемым в аэробике.

Танцевальная аэробика – оздоровительная аэробика, аэробная часть занятий, которая представляет собой танцевальные движения на основе базовых шагов. Овладение широким диапазоном танцевальных средств; освоение основных базовых танцевальных шагов. Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле.

Стретчинг – освоение и овладение упражнениями на растяжку, повышающими эластичность сухожилий и соединительных тканей, позволяющими увеличить амплитуду движений. Название «стретчинг» происходит от английского слова stretching – растягивание. Стретчинг — это целый ряд упражнений, направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах. Данные упражнения применяют в утренней зарядке, разминке и как средство специальной подготовки во многих видах спорта. Заниматься стретчингом можно в любом возрасте. При выполнении таких упражнений усиливается кровообращение, что очень хорошо влияет на выведение из мышц молочной кислоты. Сама суть стретчинг-упражнений заключается в том, чтобы удерживать своё тело в определённой позе на протяжении 15-60 секунд. Иногда, чтобы выполнять стретчинг-упражнения, используют степ-платформу. При выполнении стретчинга желательно каждую растяжку фиксировать на 30-60 секунд и повторять её по два или три раза в медленном темпе.

Лого-аэробика – физические упражнения с одновременным произношением звуков и четверостиший. Данные упражнения сочетают в себе движения, речь и музыку, что помогает развивать координацию движений и речь ребёнка. Чем выше двигательная активность ребёнка, тем лучше развивается его речь. У детей с нарушениями речи часто наблюдаются «неполадки» в общей моторике: недостаточная чёткость и организованность движений, недоразвитие чувства ритма и координации.

Дыхательная гимнастика – данные упражнения включены в каждое занятие. Важно научить ребёнка дышать носом, а не ртом. Обучая детей правильному дыханию, необходимо, прежде всего, добиться, чтобы они делали глубокий выдох. Это важно для максимальной вентиляции легких. Эти упражнения позволяют укрепить мышцы дыхательной системы: носоглотки и верхних дыхательных путей. Каждое упражнение имеет название, связанное с каким-либо образом и чаще всего – произнесением звуков на выдохе. Всё это очень интересно детям, они выполняют упражнения с удовольствием.

ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: содействовать всестороннему развитию физических и духовных сил школьников, способствовать укреплению здоровья детей с учётом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей, развитию пластичности, музыкальности, выразительности, эмоциональности, а также силы и гибкости.

РЕЗУЛЬТАТ ПРОГРАММЫ

Предметные:

- овладение танцевальными комбинациями и упражнениями;
- знание связок и блоков с использованием основных движений в танцевальном стиле;
- овладение техникой основных базовых танцевальных шагов;
- самостоятельное изменение движений в соответствии со сменой темпа музыки;
- развитие координации движений рук и ног, быстрота реакции;
- развитие чувства ритма, темпа, согласованности движений с музыкой.

Метапредметные:

- умение сосредоточивать внимание на предметах и явлениях;
- формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой;
- развитие произвольной памяти.

Личностные:

- формирование правильной осанки;
- снижение заболеваемости детей, посещающих занятия;
- формирование интереса к собственным достижениям;
- формирование мотивации здорового образа жизни;
- развитие творческих способностей.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

1. Музыкальный центр;
2. Аудио-файлы для музыкального сопровождения занятий;
3. Презентации для освоения теоретической части и просмотра видеуроков;
4. Картотека комплексов упражнений общеразвивающего воздействия;
5. Картотека комплексов специального воздействия;
6. Картотека подвижных игр и игр малой подвижности;
7. Картотека лого-аэробики;
8. Спортивная форма.