
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Набережные Челны
«Детский сад комбинированного вида №103 «Тургай»



Руководитель кружка
«Лаки – фитнес для детей»

**ЕРОШКИНА АНАСТАСИЯ
НИКОЛАЕВНА**

Образование – высшее профессиональное
«Поволжская Государственная Академия
Физической Культуры Спорта и Туризма»
(2012 год)

Квалификация: специалист по ФК и С

Цель программы:

- + повышение уровня физической подготовленности и приобщение к здоровому образу жизни детей дошкольного возраста.

Задачи программы:

Оздоровительные задачи:

- + укрепление опорно-двигательного аппарата детей 4-7 лет; профилактика плоскостопия;
- + развитие и совершенствование функций органов дыхания, сердечно - сосудистой, нервной системы.

Развивающие задачи:

- + физических качеств детей 4-7 лет (координации, чувства равновесия, гибкости);
- + развитие свободного общения с детьми и взрослыми по поводу своего самочувствия, здоровья, двигательной деятельности;
- + содействие развитию чувства ритма, памяти, внимания, воображения.

Образовательные задачи:

- + обогащать двигательный опыт детей;
- + формирование знаний о влиянии занятий детским фитнесом на организм, о здоровом образе жизни, о правилах техники безопасности на занятиях;
- + формирование знаний об аэробике, степ-аэробике.

Воспитательные задачи:

- + воспитание у детей эмоционально положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- + воспитывать умения эмоционального самовыражения, раскрепощенности, творчества в движениях

Ожидаемые результаты реализации программы:

К концу года воспитанник умеет:

- + выполнять несложные связки ОРУ без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки);
 - + знать, что такое «фитбол», правильно садиться, держать осанку, выполнять несложные упражнения на равновесие, удержание;
 - + выполнять с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стретчинга, суставной гимнастики, приемов самомассажа (поглаживание и разминание);
 - + выполнять ОРУ (по выбору педагога);
 - + сочетать двигательные упражнения с дыханием;
 - + выполнять комплексы упражнений на фитболах, соответствующие возрасту и подготовке (предложенные педагогом).
-
- + **Стоимость дополнительной образовательной услуги**
 - + **«Лаки - фитнес для детей» - 150 рублей 50 копеек за 1 занятие**
 - + **Количество занятий в месяц – 4 занятия**
 - + **Сумма оплаты за месяц - 550 рублей в месяц**