

Аннотация к рабочей программе
физкультурно-оздоровительной направленности
«Кроссфит для дошкольников»
(CROSSFIT KIDS)

Основной **целью** программы является укрепление здоровья и повышение двигательной активности дошкольников 5-7 лет.

Оздоровительные

- ✓ укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки;
- ✓ укрепление основных мышечных групп тела;
- ✓ укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшению обменных процессов в организме.

Образовательные задачи:

- ✓ обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.);
- ✓ формирование знаний об основах физкультурной деятельности;

Развивающие задачи:

- ✓ Развивать основные физические качества;
- ✓ концентрация внимания, слуховое и зрительное восприятие и понимание заданий инструктора.
- ✓ Развивать творческие способности воспитанников;
- ✓ Развитие мелкой моторики.
- ✓ развивать самостоятельность и уверенность в себе;
- ✓ развивать стремление к взаимодействию и сотрудничеству.

Воспитательные задачи:

- ✓ формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- ✓ воспитание морально-этических и волевых качеств;
- ✓ воспитание социально-коммуникативных качеств.

Целевые ориентиры.

Педагогическая целесообразность программы CrossFit kids нацелена на высокий уровень физического развития детей. Они будут подготовлены к любой спортивной секции, научатся технически правильно выполнять различные физические упражнения. Дети будут иметь правильную осанку, станут менее подвержены травмам, выработают крепкий иммунитет.

Главные качества, которые приобретают дети:

- развитие физической силы;
- повышенный иммунитет;
- развитие координации;
- развитие ловкости;

- постановка осанки;
- быть внимательным;
- развить находчивость и сообразительность;
- правильное техническое выполнение упражнений;
- сформирован устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни.

Как

- снижение
- высокий уровень развития основных физических качеств

результат:
заболеваемости;

Методы и приемы проведения занятий

- словесные (рассказ, объяснения, указания);
- наглядные - показ;
- практические (апробация упражнения, самостоятельное выполнение, соревнования).

Формы подведения итогов:

- ✓ Мониторинг двигательных умений и качеств детей в начале и в конце учебного года;
- ✓ организация открытого занятия с демонстрацией приобретенных умений и навыков.

1.3 Сроки реализации

Программа рассчитана на 64 часа.

Программа представлена образовательными упражнениями:

№ п/п	Кроссфит упражнения	Количество занятий в неделю	Количество занятий в месяц	Количество занятий в год
1.	Упражнения с весом собственного тела.	1	4	32
2.	Упражнения с отягощениями.	1	4	32

