

Описание дополнительной общеразвивающей программы
Физкультурно-оздоровительной направленности
«Кроссфит для дошкольников
(CROSSFIT KIDS)

Программа рассчитана на детей 5- 7 лет.

Новизна программы состоит в личностно-ориентированном обучении. Занимаясь по этой программе, поддерживается здоровье и хорошее физическое состояние растущего организма, ориентирована на развитие конкретных потребностей (неврологических, когнитивных, моторных), а также помогает развивать любовь к спорту. Одними из главных критериев в **кроссфите** для детей являются постоянная вариативность, функциональность, безопасность и эффективность.

Основной **целью** программы является укрепление здоровья и повышение двигательной активности дошкольников.

Основные задачи программы:

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 физической культуры;

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.