

Аннотация к дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программе  
**«Детский фитнес»**  
**(5-6 лет)**

Составитель:

педагог дополнительного образования

Лубкова Л.Е.

Программа способствует развитию двигательной деятельности дошкольника, укреплению опорно-двигательного аппарата, содействует оздоровлению различных функций и систем организма.

Курс рассчитан на один год обучения (образования).

**Актуальность программы:**

Применение в физкультурно-оздоровительной работе ДОУ методик фитнеса гарантирует детям правильное развитие функциональных систем организма, красивую осанку, легкую походку, является отличной профилактикой сколиоза и плоскостопия, прививает детям коммуникативные навыки, формирует морально-волевые качества, привычку к здоровому образу жизни. Программа включает в себя различные направления детского фитнеса:

- Фитбол-гимнастика
- Степ-аэробика
- Ритмопластика
- Игровой стретчинг
- Сказочная аэробика
- Профилактика плоскостопия и нарушений осанки
- Танцы

**Цель программы:** мотивация на здоровый образ жизни, профилактика нарушений осанки и плоскостопия, развитие двигательной деятельности детей, при тесной взаимосвязи с их познавательной и творческой активностью.

**Задачи:**

*1. Оздоровительные:*

- Охранять и укреплять здоровье детей;
- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей дошкольного возраста;

➤ Повышать двигательную активность и общую работоспособность.

## *2. Образовательные:*

➤ Формировать у детей двигательные умения и навыки, развивать физические качества;

➤ Развивать общую координацию и мелкую моторику;

➤ Формировать элементарные знания о своем организме, роли физических упражнений в его жизнедеятельности, способах укрепления собственного здоровья.

## *3. Воспитательные:*

➤ Воспитывать у детей эмоционально положительное отношение и устойчивый интерес к физическим упражнениям и самостоятельной двигательной деятельности;

➤ Воспитывать коммуникативные навыки и умения;

➤ Способствовать формированию личностных качеств: доброжелательности, эмпатии, трудолюбия.

В настоящее время в связи с тенденцией ухудшения здоровья детей существует потребность в успешной интеграции профилактических и оздоровительных технологий в образовательный процесс ДОУ. Современная система оздоровительных тренировок «Фитнес» (fitness) известна во всем мире как одна из наиболее эффективных и востребованных технологий физкультуры и спорта. Уникальность фитнеса заключается в том, что базируясь на огромном арсенале движений, он вовлекает в работу все мышцы и суставы организма и эффективно развивает их.