

## Аннотация

### Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский фитнес»

Оздоровительная фитнес является сегодня лидером мирового спортивного движения, развивает двигательную подготовленность детей и позволяет оставаться бодрым и энергичным в течение всего дня, легко переносить нагрузки и производить широкий круг физических действий.

**Новизна** заключается в новом направлении в здоровьесберегающей технологии - оздоровительной аэробике, в основе которой лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечнососудистой, дыхательной и мышечной систем; систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья.

**Практическая значимость.** Детский фитнес одно из звеньев в развитии координационных способностей и функциональных сил организма у детей дошкольного возраста и, как следствие, влияет на укрепление здоровья детей.

#### **Ожидаемый результат**

- знать о здоровой осанке и правилах использования комплексов физических упражнений на формирование правильной осанки;
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств;
- выполнять комплексы упражнений, направленно воздействующих на формирование правильной осанки;
- выполнять упражнения общей физической подготовки;
- выполнять комплексы упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации (с учетом индивидуальных особенностей физического развития и состояния здоровья);

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: ознакомительный

Объем и срок освоения: программа рассчитана на 1 год, 36 недель, 72 часа.

Педагогическая целесообразность данной программы состоит в том, что ее содержание направлено на гармоничное физическое развитие ребенка, повышение мотивации к занятиям по физической культуре, пропаганде здорового образа жизни.

**Адресат программы:** программа адресована детям 5-6 лет. Программа адресована детям 5-6 лет. Этот возраст характеризуется активной познавательной деятельностью и естественной потребностью в движении. Для обучения принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Количественный состав обучающихся в группе – 20 человек.