# Дополнительная образовательная программа

**спортивной направленности**

**«Детский фитнес»**

**для детей (5-7 лет)**

**срок реализации программы 2 года**

**Руководитель кружка:**

Васильева Наталия Николаевна – инструктор по физической культуре высшей категории.



**Цель программы**: Укрепление здоровья детей старшего дошкольного возраста, повышение их двигательной активности и развитие двигательных способностей через занятия детским фитнесом.

**Особенности программы**:Детский фитнес – это хорошо продуманная детская физкультура, общеукрепляющая и формирующая жизненно важные двигательные навыки и умения. Детский фитнес состоит в основном из простых упражнений, подвижных игр с использованием разнообразного спортивного инвентаря. Занятия фитнесом, кроме развития детского организма и укрепления здоровья, способствуют подготовке к обучению в школе, к занятиям в спортивных секциях. Движения под музыку, подобранные в соответствии с возрастом, повышают эмоциональный фон занятий, нравятся и детям и родителям. Предлагаемые в программе игры и упражнения оптимизируют процесс формирования правильной осанки, укрепление сводов стоп, развитие двигательных способностей.

**Формы проведения занятий:**

-Традиционные

-Комбинированные

-Практические

-Дидактические игры

**Режим организации занятий**: 2 раза в неделю



**Ожидаемый результат:**

Целенаправленная работа с использованием фитнес-тренировок позволит достичь следующих результатов: у детей сформируется правильная осанка, они научатся выполнять упражнения игрового стретчинга, приемы самомассажа, связки ОРУ под музыку без предметов и с предметами. Также у детей развивается чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой, формируется мотивация здорового образа жизни.