

**Аннотация**  
**рабочей программы дополнительной общеразвивающей программы**  
**физкультурно – спортивной направленности**  
**«Фитнес для дошкольников»**

Программа построена на основе программы педагогов Санкт-Петербурга, Фирилевой Ж.Е. и Сайкиной Е.Г. «Фитнес – данс», но, в отличие от данной программы, не имеет лечебной направленности. Программа включает в себя элементы «Игрового стретчинга» (автор Е.В. Сулим) и «Фитбол-гимнастики» (авторы Т.С. Овчинникова и А.А. Потапчук).

Цель программы - охрана и укрепление здоровья ребенка, содействие гармоничному физическому развитию детского организма, развитие двигательной координации, профилактика наиболее часто встречающихся заболеваний детского возраста.

Задачи программы:

1. Укреплять опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, способствовать профилактике плоскостопия.
  2. Развивать и совершенствовать функции органов дыхания, сердечно-сосудистой, нервной системы.
  3. Развивать физические качества, крупную и мелкую моторику (произвольность, ритмичность и точность движений).
  4. Способствовать оказанию благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу детей.
  5. Развивать чувства самостоятельности и инициативы, воображения, фантазии, эмоционального выражения и творчества в движении.
  6. Воспитывать у детей умение слаженно выполнять упражнения в коллективе.
- Основными средствами реализации программы являются физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности, выполняемые без предметов, с предметами (мяч, гимнастическая палка и др.) и на гимнастических снарядах (гимнастической скамейке, гимнастической стенке, фитболах и др.). Все они выполняются под музыкальное сопровождение. Исходными положениями таких упражнений могут быть: лежа на спине, на животе, на боку; сидя с прямыми и согнутыми ногами; на пятках; в упорах присев, в упорах стоя на коленях; стоя.