

Описание дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Фитнес для дошкольников»

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Фитнес для дошкольников» предназначена для гармоничного развития способностей воспитанников через специально подобранные комплексы упражнений, хореографическое искусство.

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. Развивать функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

2. Способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата, формировать правильную осанку.

3. Укреплять силу мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия. Развивать и укреплять все основные мышечные группы.

4. Улучшать физические качества (координацию движений, силу, выносливость, скорость, ловкость, гибкость).

Работа с родителями включает в себя знакомство с дополнительной общеразвивающей программой «Фитнес для дошкольников». Работа по данному направлению ведется через индивидуальные консультации, знакомство родителей с лучшими достижениями детей.