

**Аннотация к**  
**дополнительной общеобразовательной программе -**  
**дополнительной общеразвивающей программе**  
**Фитнес для малышей**  
**«Здоровей-ка»**  
**для детей от 2 – 7 лет**  
**направление: физкультурно-спортивное**  
*(ДОП - ДОП физкультурно-спортивной направленности*  
*Фитнес для малышей "Здоровей-ка")*  
**срок реализации: 5 лет**

Детский фитнес – это система мероприятий, направленных на поддержание и укрепление здоровья ребенка.

До 6 лет у ребенка складывается стереотип поведения, режима. В этом возрасте он легко ко всему привыкает. К тому, что нужно быть здоровым, крепким, и для этого заниматься спортом. На фитнес-занятиях дети получают регулярную нагрузку, учатся общаться со сверстниками. Уроки детского фитнеса проходят в наиболее подходящей для детей форме – игре. При этом они учатся взаимодействовать по правилам, а также думать, зачем в данный момент делают то или иное движение. Постепенно малыши знакомятся со своим телом, узнают на что способны их руки, ноги, спина. Как правило, дети сами задают ритм и тематику каждого занятия своим поведением. Однако существует необходимый тренинг – минимум на каждом занятии: упражнения против сколиоза, плоскостопия и на развитие координации движения.

Занятия фитнесом оказывают всестороннее влияние на организм ребенка, и это влияние наиболее значимо для растущего и развивающегося организма. Развитие движений оказывает значительное влияние на становление соответствующих структур мозга.

Занятия фитнесом в детском возрасте выступает как необходимое условие формирования основных структур и функций организма. Движения в дошкольном возрасте – это один из постнатальных стимулов развития структур и функций организма и развития резервных механизмов физиологических систем, обеспечивающих надежность их функционирования в различных условиях жизни. В тренированном организме повышается сопротивляемость к негативному влиянию окружающей среды.

### **Цель программы**

Основной целью программы является всестороннее развитие личности ребенка средствами гимнастики. Освоение упражнений программы поможет естественному развитию организма ребенка, создаст необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой у детей. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

### **Задачи программы**

Укрепление здоровья:

- способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата
- способствовать развитию функциональных возможностей организма (дыхательной, сердечно – сосудистой и нервной систем).

Развитие психомоторных способностей детей:

- развивать мышечную силу, гибкость, скорость, координацию, равновесие.

- формировать навыки танцевальных движений.
- содействовать развитию музыкального слуха, памяти, внимания.
- поддерживать интерес к двигательной активности.
- обучать жизненно необходимым двигательным умениям и навыкам.

Развитие творческих способностей детей:

- развитие мышление
- развивать познавательную активность
- формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку.

**Планируемые результаты освоения программы:**

- приобретение умения ориентироваться в понятиях «фитнес», «здоровый образ жизни»;
- улучшение общей физической подготовки;
- укрепление здоровья.

Предусмотрено проведение диагностики дополнительной образовательной:

- начальная диагностика (октябрь);
- итоговая диагностика (май).

Цель диагностики: Выявление уровня развития ребенка и динамики его развития в процессе освоения дополнительной платной образовательной услуги.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575987

Владелец Подкина Ирина Юрьевна

Действителен с 19.04.2022 по 19.04.2023