

**Аннотация к дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«Фитнес-данс»**

Программа предназначена для занятий с детьми дошкольного возраста 3-7 лет, срок реализации 4 года.

Цель: создание оптимальных условий для полноценного развития двигательных способностей и укрепления здоровья воспитанников путем повышения активности органов и систем в сочетании с другими формами и средствами оздоровления.

Содержание программы включает комплексы спортивных упражнений коррекционной гимнастики, направленных на профилактику заболеваний опорно-двигательной системы и плоскостопия, содействующих оздоровлению различных функций и систем организма.

Комплексы упражнений выполняются под музыку в едином темпе и ритме, преимущественно поточным способом. С целью снятия напряжения и раскрепощения различных мышечных групп разработаны упражнения на расслабление мышц и связок, упражнения самомассажа, дающие возможность применить приемы поглаживания, растирания, разминания и вибрации для снижения физической нагрузки и расслабления. Такие приемы самомассажа, как «постукивания», можно использовать для мобилизации занимающихся к началу деятельности или как отвлекающие упражнения.

Также в программу включены упражнения специального воздействия. Они направлены на коррекцию и исправление дефектов позвоночника и стопы.

Для мотивации двигательной активности и воспитания интереса в содержание деятельности также включены следующие **игровые комплексы двигательных упражнений:** «Игроритмика», «Игрогимнастика», «Игропластика», «Игровой самомассаж», «Акробатические упражнения», «Фитбол - гимнастика».

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575798

Владелец Чусовитина Наталия Игоревна

Действителен с 13.08.2021 по 13.08.2022