

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа физкультурно-спортивной направленности «**Детский фитнес**» разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (Приказ № 1155 от 17 октября 2013 года).

Программа предназначена для детей младшего, среднего и старшего подготовительного дошкольного возраста (от 3 до 7 лет) и направлена на укрепление опорно-двигательного аппарата, содействует оздоровлению различных функций и систем организма.

С целью профилактики различных заболеваний у детей разработаны комплексы упражнений коррекционной гимнастики и профилактической физкультуры. Все комплексы упражнений выполняются под специально подобранную музыку в едином темпе и ритме, преимущественно поточным способом.

**Детский фитнес** – это грамотно подобранная программа с учетом возраста ребенка, его уровня развития и физической подготовки, включает в себя адаптированные для детского организма системы тренировок с применением новейшего инвентаря и оборудования.

Основной **целью программы** является укрепление здоровья и повышение двигательной активности дошкольников через занятия детским фитнесом.

**Задачи программы:**

- Оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия).
- Развивать основные физические качества (силу, гибкость, выносливость, скорость, координацию).
- Содействовать функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.
- Создавать условия для положительного психо-эмоционального состояния детей.
- Формировать чувство ритма и музыкальной памяти.
- Развивать творческие способности воспитанников.
- Повышать интерес к занятиям физической культурой.

Основной формой организации деятельности является групповое занятие на котором используются различная работа с воспитанниками:

- Тематическая
- Индивидуальная
- Круговая тренировка
- Подвижные игры
- Интегрированная деятельность
- Сюрпризные моменты

В процессе реализации программы используется и другая форма организации деятельности воспитанников - *показательные выступления*.

Привлечение родителей расширяет круг общения, повышает мотивацию и интерес детей. Педагог устанавливает партнерские отношения с родителями, создает атмосферу поддержки и общности интересов, взаимопонимания, сотрудничества и взаимодействия. Педагога и родителей объединяет забота о здоровье, развитии ребенка, создание атмосферы доверия и личностного успеха в совместной деятельности.

Эффективность взаимодействия с родителями во многом зависит от форм организации работы. Кроме традиционных форм организации взаимодействия с родителями активно используются нетрадиционные формы, позволяющие устанавливать прямую и обратную взаимосвязь на уровне ЧДОУ.

Формы и виды взаимодействия с родителями:

- приглашение на открытые занятия;
- совместные праздники,
- спортивные развлечения.