

## **Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Олимпик»**

Программу ведет Свешникова Юлиана Кирилловна, среднее педагогическое образование, педагог дошкольного воспитания. Инструктор по физической культуре. Высшая квалификационная категория.

Программа кружка направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей 3-7 лет, решение задач эстетического, физического, музыкального и нравственного развития ребенка. Эта программа развивает физические возможности ребенка с сохранением его индивидуальности, психического здоровья, творчества.

**Детский фитнес** - хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это занятия под музыку с использованием разнообразного инвентаря, которые укрепляют мышцы ребенка, повышают способность ориентироваться в пространстве, ловкость движений, чувство ритма, гибкость, пластичность, внимание, быстроту реакции.

### **Занятия фитнесом формируют:**

- выносливость
- правильную осанку
- развивают силу
- совершенствуют чувство равновесия и прыгучесть.
- улучшают координацию движений
- увеличивают подвижность в суставах
- развивают музыкальный слух

### **Структура тренировки: программа кружка содержит несколько разделов:**

- Занятия на фитболах
- Элементы ЛФК (профилактика плоскостопия, нарушений осанки)
- Игровой стретчинг
- Элементы хореографии
- Аэробика
- Подвижные игры.

Занятия проходят 1 раз в неделю по 15-35 мин минут в зависимости от возраста.

Занятия доступны всем.