**Краткое описание дополнительной образовательных программы**

**«Детский фитнес»**

Модифицированная программа кружковой работы по физическому развитию дошкольников «Детский фитнес» представляет собой систему комплексных занятий на основе методик детского фитнеса с использованием современных оздоровительных технологий. Содержание программы способствует укреплению здоровья воспитанников, активизации и развитию двигательной деятельности дошкольников, их познавательной и мыслительной сферы средствами игры. Современная система оздоровительных тренировок «Фитнес» (fitness) известна во всем мире как одна из наиболее эффективных и востребованных технологий физкультуры и спорта. Уникальность фитнеса заключается в том, что, базируясь на огромном арсенале движений, он вовлекает в работу все мышцы и суставы организма и эффективно развивает их.

**Цель программы:**укрепление здоровья воспитанников, активизация и развитие двигательной деятельности детей при тесной взаимосвязи с их познавательной и мыслительной деятельностью средствами игры.

**Задачи:**

1) Формировать у детей потребностно-деятельностное отношение и интерес к физической культуре.

2) Укреплять функциональные системы организма.

3)  Способствовать профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата, психофизических нарушений.

4) Создавать оптимальные условия для каждого ребенка в процессе освоения им двигательного опыта.

5) Развивать психофизические качества, музыкальные, интеллектуальные, сенсорные способности.

6) Воспитывать привычку к здоровому и активному образу жизни.

7)  Расширять кругозор, формировать познавательные интересы детей

