

## **Аннотация к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Фитнес-аэробика» стартового уровня**

Автор программы – тренер-преподаватель Лагунина Ольга Юрьевна.

Спортивно-оздоровительная программа по виду спорта «фитнес-аэробика» направлена на всестороннее, гармоничное развитие мальчиков и девочек 5-7 лет детских садов «Теремок» и «Сказка» посёлка Борисоглебский Ярославской области.

Занятия проводятся в помещении детского сада по 1 разу в неделю, продолжительность занятий составляет 30 минут.

В Программе используются средства музыкально-ритмического воспитания детей основной гимнастике, танцевально-ритмической гимнастике, а также игропластике, пальчиковой гимнастике, музыкально-подвижным играм, сюжетным урокам и креативной гимнастике.

### **Какую же пользу несет фитнес-аэробика детям?**

- ✓ развивает музыкальные способности.
- ✓ развивает пластичность, гибкость, выразительность движений.
- ✓ учит ребенка чувствовать музыку, ее характер.
- ✓ способствует развитию творческого воображения.
- ✓ формирует навык самовыражения с помощью движений.
- ✓ развивает эстетические чувства, вкус.
- ✓ повышает познавательную активность ребенка.
- ✓ помогает дать выход отрицательной энергии.
- ✓ поднимает настроение.
- ✓ снимает излишнее нервное напряжение.
- ✓ повышает активность.
- ✓ способствует развитию инициативы.
- ✓ улучшает координацию движений.
- ✓ помогает малышу развиваться физически.
- ✓ формирует уверенность в себе.

Все движения выполняются под высокохудожественную музыку (классическую, народную), также используются современные композиции и сюжетно-тематические произведения, что позволяет развивать в детях эстетический вкус чувства и осуществлять нравственное воспитание.