



**ПРИНЯТО**  
на заседании педагогического  
совета № 3  
от «21» февраля 2022 г.

Утверждаю:  
Директор  
МАОУ «Средняя общеобразовательная  
школа № 14» \_\_\_\_\_ /И.Е. Косарева/  
Приказ № 141/1 от « 1» марта 2022 г.



**Аннотация к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей  
программе физкультурно-спортивной направленности  
«Детский летний фитнес»**

Предлагаемая программа имеет физкультурно-спортивную направленность, которая является важным направлением в физическом развитии.

Детский летний фитнес - это не тяжелые спортивные тренировки, а увлекательное занятие, развивающее у детей координацию и ловкость движений, гибкость и пластичность, чувство ритма, внимание и быстроту реакции, повышающее способность ориентироваться в пространстве, укрепляющее осанку и мышцы ребенка, помогающее приобрести отличную физическую форму и приобщающее к здоровому образу жизни.

*Педагогической целесообразностью* программы является то что, охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности детей в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия фитнес программ, их доступности и эмоциональности занятий. Он содействует повышению не только двигательной активности, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора. Программой не ставится цель вырастить профессиональных спортсменов, но данная работа повышает самооценку ребенка, формирует умение распределять свое время.

*Актуальность* данной образовательной программы обусловлена тем, что в последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики — ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, пилатес, суставная и дыхательная гимнастики, восточные оздоровительные системы упражнений: ушу, китайская гимнастика, йога и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека. Научным исследованиям в области фитнеса в последнее время стало придаваться большее значение, некоторые аспекты можно встретить в работах отечественных и зарубежных авторов. В то же время, несмотря на большую популярность физической культуры, ее пока нельзя назвать образом жизни каждого человека. В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Поэтому задача каждого неравнодушного педагога и родителя – сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья. И главную роль в его решении должны играть дошкольные образовательные организации. Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского летнего фитнеса. Ребята двигаются от удовлетворения

интереса к этому виду деятельности и потребности в движении к удовлетворению творческих потребностей в самовыражении, к решению сложных технических танцевальных задач.

Адресат программы Программа адресована обучающимся в возрасте 8 - 15 лет. Количество детей в группе до 14.

Объем программы подобран из расчета проведения индивидуальных занятий по 2 часа в неделю (8 часов месяц). Срок освоения программы 1 месяц обучения. Форма занятий очная, групповая. Занятия организуются в танцевальном зале, пришкольном участке, в специально оборудованных спортивных площадках МАОУ «Средняя общеобразовательная школа №14».