**Аннотация**

**к рабочей программе дополнительного образования**

**«ШЕЙПИНГ»**

Настоящая программа является программой дополнительно образования по детскому фитнесу для детей 16-17лет. Направленность ДОП: физическое развитие

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной оздоровительной направленности «Шейпинг» (далее по тексту – программа) нацелена на то, чтобы увеличить двигательную активность ребёнка и помочь ему научиться правильно и красиво двигаться. Программа решает задачи обучения воспитанников осознанным двигательным действиям и воспитания интереса к занятиям спортом, что, в свою очередь, способствует сохранению и укреплению здоровья детей.

Фитнес (англ.fitness,от глагола «tofit» - соответствовать, быть в хорошей форме) в более широком смысле - это общая физическая подготовленность организма человека.

Детский шейпинг– это одна из форм организации физкультурно – оздоровительных мероприятий для детей. Ребёнок приобретает большую часть информации об окружающем мире в период старшего школьного возраста. Это период интенсивного психического и физического развития детей, который наиболее важен для последующего становления гармоничной личности человека в целом, поэтому нужно вовремя выявить и развить в ребёнке его безграничные потенциальные возможности. Выбирая занятия для своего ребёнка, родителям необходимо помнить, что интеллектуальная, творческая, эмоциональная и физическая сферы деятельности важны в равной степени! Родители часто делают упор на развитие интеллекта и творчества, но недооценивают значения двигательной активности.

 От двигательной активности во многом зависят развитие моторики, работоспособность, успешное усвоение материала по различным предметам. Подтверждено огромное положительное воздействие физических упражнений и подвижных игр на развитие таких психических процессов как: восприятие, мышление, память, внимание, воображение. Так что залогом правильного развития является – гармония!

**Цель программы:** содействие полноценному физическому развитию детей, направленному на развитие и совершенствование общей физической подготовленности средствами фитнес–аэробики и формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, организация досуга дошкольников.

**Основные задачи программы:**

**Обучающие:**

- помочь детям познать возможности своего тела посредством выполнения двигательных движений, упражнений;

- углублять и расширять знания детей об устройстве и работе организма;

- формировать знания о здоровом образе жизни.

**Развивающие:**

- развивать уверенность в своих силах;

- развивать основные двигательные качества: силу, выносливость, быстроту, гибкость, координацию.

- развивать чувства ритма, музыкального слуха, память, внимание, умение согласовывать движения с музыкой;

- развивать выразительность, пластичность, грациозность.

Воспитательные:

- воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях.

- прививать интерес к музыке, танцу.

***Отличительные особенности программы:***

 двигательные упражнения составлены в определенной системе: от более простых к более сложным;

 учитывается различная степень физической подготовленности и индивидуальные особенности детей,

 повышается интерес детей к занятиям спортом;

 в программе запланированы игровые приемы, разнообразие музыкальных композиций и спортивного оборудования.

Позволяет решать задачи в области общения, социализации, безопасного поведения, а также расширению кругозора детей

Дополнительная общеразвивающая программа разработана с учетом: возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, продолжительностью деятельности воспитанников во время НОД, максимального объема образовательной нагрузки детей, соответствующих санитарно – гигиенических нормам.